

Wellness in Thailand

VAN LOKAAL
TOT LUXE

EILANDHOPPEN, SHOPPEN IN BANGKOK, LADYBOYS, PITTIG ETEN EN... MASSAGES! OF JE NU IN BANGKOK BENT OF IN EEN UITHOEK VAN THAILAND: OP ELKE STRAATHOEK KUN JE EEN MASSAGE KRIJGEN. VAAK VOOR EEN SCHIJNTJE. MAAR NATUURLIJK ONTBREEKT HET OOK NIET AAN DE LUXE RESORTS, WAAR JE HEERLIJK KUNT RELAXEN IN DE SPAFACILITEITEN EN KUNT GENIETEN VAN SIGNATURE TREATMENTS. TIJD OM OP ZOEK TE GAAN NAAR DE WELLNESSGEHEIMEN VAN THAILAND...

TEKST *Sanne van Kuijk, Wilke Martens*
FOTOGRAFIE *Sanne van Kuijk, Tourism Authority of Thailand, Wilke Martens*



POOL VILLA KAMALAYA

GELEGEN AAN DE CHAO PRAYA RIVER SLAAP JE BIJ BANGKOK TREE HOUSE ONDER DE STERREN, CHILL JE IN EEN VAN DE HANGMATTEN EN ZITKUSSENS EN GENIET JE VAN HET WAANZINNIGE UITZICHT

Bangkok! Zodra je het vliegtuig uitstapt, voel je de warme, natte deken van het klimaat op je huid. Ondanks de hitte kunnen we niet wachten om de hustle & bustle van Krungthep – zoals de stad door locals wordt genoemd – in te gaan, dus nemen we gauw een taxi. Zoals altijd is het een drukte van jewelste, maar we hebben geen haast; deze reis staat namelijk in het teken van ontspanning!

ONE MASSAGE IN BANGKOK

Thailand telt maar liefst 64 miljoen inwoners en bijna tienmiljoen daarvan wonen in de hoofdstad Bangkok, om van het aantal toeristen nog maar te zwijgen. Vooral bij Chinese toeristen is Thailand erg in trek geraakt de laatste jaren. Toch is

van al die drukte weinig te merken als je vanaf het balkon in het Anantara Riverside Bangkok Resort uitkijkt over de Chao Phraya-rivier. Een paar schepen tuffen voorbij, met aan de andere oever de beroemde Khmer-tempel Wat Arun, die sereen afsteekt tegen de horizon. Er zijn maar liefst 408 kamers, maar deze zijn verspreid over verschillende gebouwen, waardoor het niet massaal overkomt. Op de binnenplaats ligt het zwembad en er zijn verschillende restaurants en bars. Maar als je liever buiten de deur eet, kun je met een speciale shuttleboot naar Asiatique; een enorme, moderne night market aan de andere kant van de rivier. Het belangrijkste, de spa, ligt verscholen achter tropische planten en bomen in de weelderige tuin. Er zijn negen behandelka-

PRAKTISCHE INFO

HOE KOM JE ER?

Vanaf Schiphol biedt KLM directe vluchten naar Suvarnabhumi Airport, de grote internationale luchthaven van Bangkok. De vlucht duurt ongeveer elf uur. In Thailand wordt nooit de klok verzet, dus het tijdsverschil is vijf uur later (zomertijd) of zes uur (wintertijd).

VERVOER

In Thailand zelf kun je een binnenlandse vlucht nemen naar de belangrijkste bestemmingen; of je nu naar Krabi wil (om door te reizen naar de eilanden), Koh Samui of Chiang Mai, de culturele hoofdstad van het noorden, wil ontdekken. Bangkok Airways biedt verschillende vluchten vanaf Suvarnabhumi Airport, maar de meeste binnenlandse bestemmingen zijn te bereiken vanaf het domestic Don Muang Airport. Naast alle ontspanning ook zin in wat inspanning?

Verken Thailand by bike! SpiceRoads organiseert bijzondere fietsvakanties door het land, tot in de puntjes verzorgd. Kijk voor meer informatie op

WWW.SPICEROADS.COM



BANGKOK

mers, waarvan twee suites met eigen bad en privétuin met regendouche. Binnen waan je je in Lanna-stijl: makha-houten vloeren, oosterse ornamenten en Thaise zijde zorgen voor traditionele sferen die stammen uit tijden van het vroegere Lanna-koninkrijk. Tijdens een kopje gemberthee bekijk ik het menu: de jetlagmassage klinkt erg aantrekkelijk, maar toch kies ik de signature treatment. Wat zou er zo bijzonder zijn aan deze massage? Niet veel later lig ik op de massagetafel met gesloten ogen te genieten. De huisblend van oliën ruikt heerlijk en is eens wat anders dan de standaard kokos- of jasmijngeur. Ook anders dan anders is dat ze begint met het masseren van mijn rug in plaats van benen. En ondanks haar tengere voorkomen, weet de masseuse genoeg kracht te zetten. Ze gebruikt speciaal voor Anantara ontworpen technieken en hoewel ik niet precies kan zien wat ze doet, voel ik dat mijn ontspanning voor haar een flinke work-out moet zijn. Of het nu de oliën zijn, of de speciale bewegingen, ook na de signature massage ben ik die lange vlucht helemaal vergeten!

Om in ontspannen sferen te blijven, brengen we per fiets een bezoekje aan Bang Krachao; de groene longen van de stad. De enige accommodatie in dit

FOUR SEASONS RESORT CHIANG MAI



DESIGNHOTEL SO SOFITEL BANGKOK



DESIGNHOTEL SO SOFITEL BANGKOK

gebied is het eco friendly Bangkok Tree House; werkelijk een oase van rust vlak buiten de drukte van de stad. Gelegen aan de Chao Praya river slaap je hier onder de sterren, chill je in een van de hangmatten en zitkussens en geniet je van het waanzinnige uitzicht. De junglelodge bestaat uit elf boomhutten en biedt ook nog een goed restaurant met organic food. Je zult je hier alleen vermaken als je houdt van bomen, planten, exotische hagedissen, vogels, vuurvliesjes, krekels, vlinders en moeder natuur – zo waarschuwt de eigenaar op de website. Je kunt het Bangkok Tree House alleen per boot, per fiets of te voet bereiken; er gaat geen weg naartoe.

HIGHLIGHT

Terwijl de meeste toeristen hun drijvendemarktervaringen opdoen op de bekendste drijvende markt van Thailand – Damnoern Saduak – bezoeken wij de Amphawa floating market, een uurtje van Bangkok. Vanuit ons hotel Pomelo varen we met een longtailboot richting het stadje. De zon is net onder en we spotten duizenden vuurvliesjes in de bomen



THAILAND WORDT NIET VOOR NIETS HET 'LAND VAN DE LACH' GENOEMD

langs de oever, heel bijzonder! In het authentieke Amphawa speelt het leven zich af aan de rivier. De huizen staan op palen in het water, een klein Venetië. Locals doen in het weekend hun boodschappen bij de drijvende markt. Het slapende plaatsje verandert dan in een gezellige chaos waar lokale bevolking haar inkopen doet. Naast groente en fruit zijn er ook complete maaltijden te koop welke op de bootjes worden bereid. Er is verder geen toerist te bekennen. Slenter langs de markt om de bijzondere sfeer (en lekkernijen) te proeven. Verwacht geen fancy dining, hier zit je op plastic stoelen (of op de grond) en krijg je grote schalen met het lekkerste traditionele Thaise eten geserveerd.

ONONTDEKT

Op ongeveer drie uur rijden van Bangkok ligt Hua Hin. De oude badplaats is bijzonder geliefd bij toeristen, maar ook bij de Thaise bevolking. De meeste Thai waarderen Hua Hin vooral als een romantische en mondaine vakantiebestemming en als per-



de bijbehorende bekroonde Six Senses Spa te spreken; een begrip en bijna een apart resort te noemen.

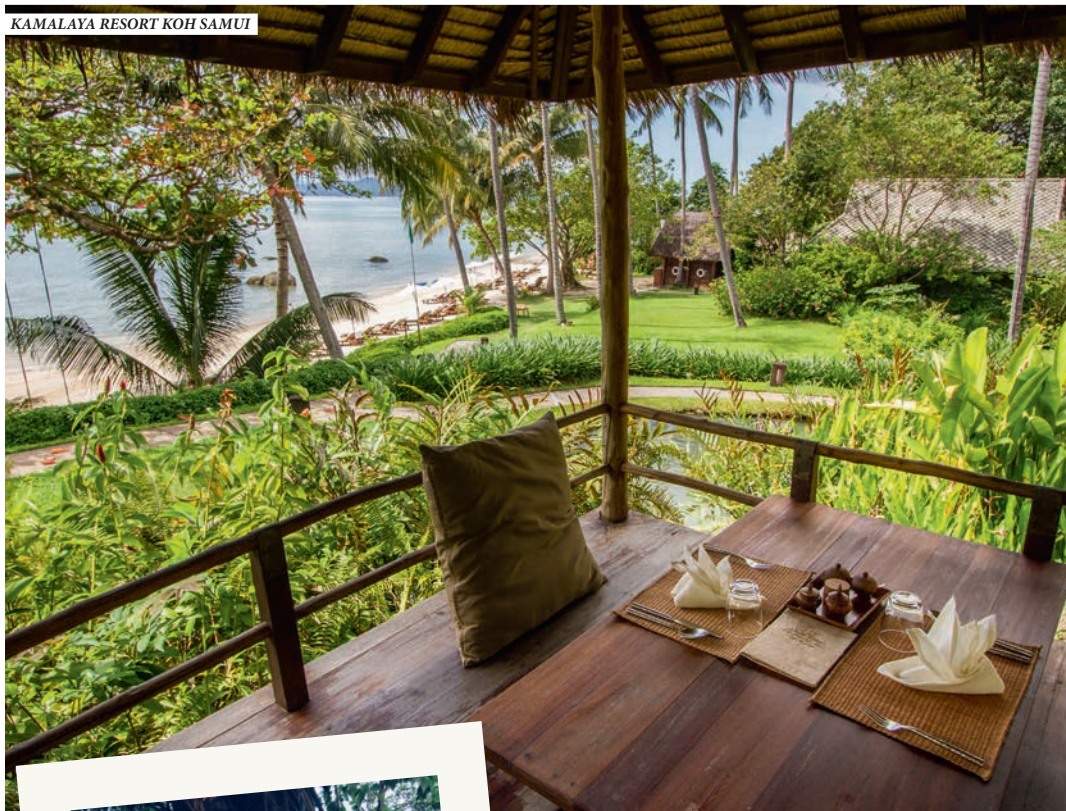
Een uurtje vanaf Hua Hin pakken we de boot naar Khao Sam Roi Yot; een onontdekt nationaal park met driehonderd bergtoppen. Dit mooie en relatief kleine park bestaat uit vele kalkstenen rotsen. Tel daar de grotten, stranden en moerasen bij op en je hebt een ultiem natuurgebied voor outdoorfanaten en vogelliefhebbers. Vooral de Phraya Nakhon grot moet je niet overslaan!

GOING LOCAL

'De masseuses zijn altijd freelancers', zegt Nok, de eigenaresse van een boutiquehotel in het cen-

trum van Chiang Mai, de grootste stad in het noorden van Thailand. Vanaf Bangkok vlieg je in ongeveer een uur hiernaartoe. De oude stad, een voormalig koninkrijk en later een strategisch punt op de zijderoute, is vooral populair bij backpackers en expats, maar tegenwoordig vind je er ook prachtige resorts en moderne spa's. 'Er is dus niet één plek waar je de beste massage kunt krijgen', vervolgt Nok. 'Ik zoek altijd een salon uit die er schoon en netjes uitziet en dan vraag ik of ze mijn favoriete masseuse bellen.' Omdat Thaise massage al eeuwenlang wordt toegepast in de traditionele geneeskunst, gaan veel Thai zelf ook zo nu en dan naar een massagesalon. Het is dus zaak rond te vragen en de naam van de meest geliefde masseuse te achterhalen. Gelukkig wil

KAMALAYA RESORT KOH SAMUI



AMPHAWA FLOATING MARKET

fecte weekend getaway vanaf Bangkok. Hua Hin is echter niet Thailands mooiste stad of de stad met de meeste bezienswaardigheden. Onze heil vinden we in Evason; een modern 'boutique resort' in Aziatische stijl. Evason staat bekend om het gebruik van natuurlijke materialen die elegant en smaakvol worden gecombineerd met de luxe en comfort van de huidige tijd. De sfeer is meer dan ontspannen en (wederom) uitmuntend. Om nog maar niet over



BUDDHAHOOFD IN BOOM
AYUTTHAYA

HET AWARDWINNENDE URBAN DESIGNHOTEL SO SOFITEL IS EEN ABSOLUTE AANRADER MET HAAR LEGENDARISCHE ROOFTOP POOL PARTY'S

IEDEREEN DIE OOIET EEN THAISE MASSAGE GEHAD HEEFT, WEET DAT HET ER HARD AAN TOE KAN GAAN. HET DUURT DAN OOK NIET LANG VOORDAT MIJN BENEN WORDEN OPGETILD, DUBBELGEVOUWEN OF ANDERSZINS IN ONNATUURLIJKE POSITIES GEBRACHT

Nok me wel helpen en we lopen naar een salon iets verderop in de straat. Bij binnenkomst geeft ze instructies aan de staff, er wordt gebeld en een kleine tien minuten later arriveert een dame op een scooter. 'Enjoy!', roept Nok en ze verdwijnt weer. Ik ga de eenvoudige, kleine ruimte binnen waar enkele matten naast elkaar op de grond liggen. Luxe is hier ver te zoeken, maar het is in ieder geval schoon. De masseuse geeft me een setje kleding, op het toilet kleed ik me om. Het is een wijde, traditionele katoenen broek en een ruime blouse. Thaise massages worden immers zonder olie gedaan en je spieren worden door de dunne stof heen gekneet. Nadat mijn voeten zijn gewassen door de masseuse, ga ik op mijn rug op een van de matten liggen. Aan het plafond hangen gordijnrails zoals in een ziekenhuis, maar omdat toch iedereen gekleed is blijven de gordijnen open. Iedereen die ooit een Thaise massage gehad heeft, weet dat het er hard aan toe kan gaan. Het duurt dan ook niet lang voordat mijn benen worden opgetild, dubbelgevouwen of anderszins in onnatuurlijke posities gebracht. De masseuse gebruikt niet alleen haar vingers en handpalmen, maar ook haar onderarmen, voeten en – extra pijnlijk! – haar ellebogen. Soms hoor ik mijn gewrichten knakken en als ik eenmaal op mijn buik lig, laat ik zelfs letterlijk over me heen lopen...

PITTIGE SUNDOWNER

Ver hoeft je niet te reizen om alle backpackerbars, night markets en tuktuks achter je te laten. Zo'n twintig kilometer ten noordwesten van Chiang Mai kun je volledig tot rust komen en je eens flink laten pampieren. In het Four Seasons Resort in de Mae Rim Valley word je bij binnen-

WHEN IN BANGKOK

EAT

Oké, ook in Amsterdam en Den Haag is er een China Town. Maar geen één kan tippen aan die van Bangkok. In de avond verandert de Yaowarat Road in een kakofonie van claxons, knetterende vuurtjes en gasbranders. Overal op straat wordt gewokt, gebarbecued of gestoomd onder TL- of neonlicht. Gebarbecuede gamalen, dim sum of versgeperst granaatappelsap: snack until you drop!

DRINK

Dankzij de film 'Hangover II' werd de Sirocco skybar nog populairder dan hij al was. Gelegen op de 64e verdieping van het Lebua Hotel en het State Tower gebouw is Sirocco 's werelds hoogste en grootste open air bar en restaurant. Een absolute must go als je in Bangkok bent.

SHOP

Samen met Kuala Lumpur is Bangkok het shoppingwalhalla van Zuidoost-Azië. Op ongeveer iedere straathoek vind je een winkelcentrum waar je alle bekende merken kunt scoren. De leukste is Terminal 21 aan de Sukhumvit Road. In deze mall kun je al winkelen een wereldreis maken: iedere verdieping is in de stijl van een andere wereldstad. Speur langs kleine boetiekjes in 'Tokio' of scoor een nieuwe Louis Vuitton in 'Rome'.

SIGHTSEEING

Je mag Bangkok natuurlijk niet verlaten zonder de belangrijkste trekpleisters te zien. Vergeet niet het Grand Palace, het paleis met de wereldberoemde Wat Phra Kaew, waar de smaragdgroene Boeddha ieder seizoen in een andere outfit wordt gehesen! Of Wat Arun, de prachtige eeuwenoude tempel op de westoever van de Chao Phraya-rivier. Het is maar een kleine greep uit de veelheid aan culturele highlights.

SLEEP

De drukte van Bangkok je iets te veel? Overnacht dan in Chakrabongse Villas. Deze intieme plek, gevestigd in een voormalige koninklijke residentie aan de rivier Chao Phraya, beschikt over negen luxe unieke suites in Thaise stijl met uitzicht op Wat Arun. De fantastische tuinen worden 's avonds heel romantisch verlicht met lampionen en kaarsen – een pareltje! Preferer je een meer moderne stijl? Het awardwinende urban designhotel SO Sofitel is een absolute aanrader met haar legendarische rooftop pool party's. Een mooie mix van de Thaise designarchitectuur en interieur, perfecte service en de nieuwste snufjes. Christian Lacroix heeft zich ontfemd over de inrichting en de personeelsuniformen en die zijn zeker bijzonder te noemen.

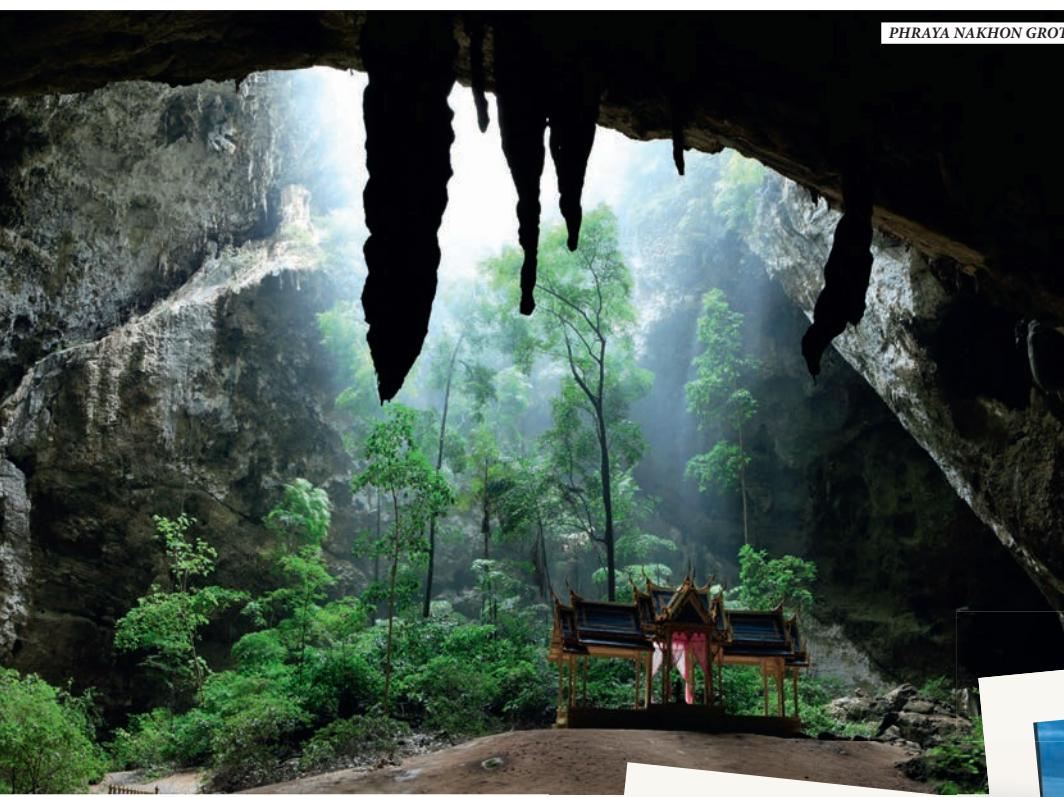


AMPHAWA FLOATING MARKET



FOUR SEASONS RESORT CHIANG MAI



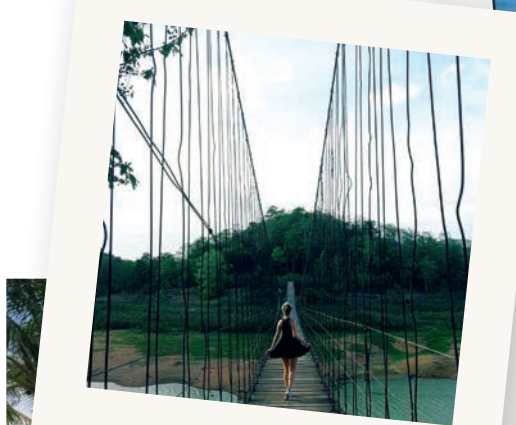


PHRAYA NAKHON GROT



CHIANG MAI

komst behangen met bloemenkransen en krijg je verse passievruchtensap. Het eerste dat opvalt als ik naar de andere kant van de open lobby loop, is dat ik op een heuvel sta. Het uitzicht over de lager gelegen terrassen is adembenemend: je kijkt uit over de zwembaden die omgeven worden door een tuin. Daarachter liggen groene rijstvelden waar hier en daar vogelverschrikkers uitsteken en te midden daarvan ligt een meer-tje, waarin waterbuffels – een zwarte en een albino! – van een modderbad genieten. In de verte zie je de met jungle bedekte bergtoppen van het Doi Suthep National Park. ‘We hebben onze eigen waterbuffels en verbouwen onze eigen rijst’, vertelt de recepti-oniste trots. ‘Dagelijks werken onze farmers in de rijstvelden. Een deel van de biologische kleefrijst gebruiken we in onze restaurants, maar het merendeel geven we weg aan de lokale bevolking.’ Het resort heeft honderd luxe accommodaties, waaronder enkele pool villas en zelfs residence villas waar de allerrijksten langere tijd kunnen verblijven. De ruime kamers hebben allemaal een grote badkamer, enorm zacht bed en een eigen ‘sala’; een vrijstaand balkon met een schommelbank en zitje, waar je via je eigen achterdeur over een houten loopbrug kan komen. Biologische rijst en een privésala blijken niet de enige verras-



KAENG KRACHAN NATIONAAL PARK



DOUCHEN MET DIT UITZICHT @ KAMALAYA RESORT



REST DETAIL HOTEL HUA HIN

singen. De Ratre Bar is dé plek om vanaf een ‘infinity swing’ relaxed van de zonsondergang te genieten. En wel onder het genot van een van de signature cocktails die door niemand minder dan

de wereldberoemde mixologist Javier de las Muelas zijn ontworpen. Hij laat zich door Thaise ingrediënten inspireren en het wordt dan ook een ontspannen, maar pittige zonsondergang!

DOOR DE BOMEN HET BOS

Thai massage, foot massage, herbal compress... In de meeste salons worden talloze varianten op traditionele massages aangeboden. Maar wat zijn nu eigenlijk de klassieke behandelingen?

THAI MASSAGE

Houd je maar vast, want de Thaise massage kan voor first timers heftig zijn! Bij binnenkomst krijg je een katoenen outfit om aan te trekken, er wordt namelijk geen olie gebruikt bij deze massage. Bijzonder is dat de masseuse haar handen, onderarmen, ellebogen én voeten gebruikt. Ook wordt je lichaam in allerlei yoga-achtige posities gebracht om spieren op te rekken. De Thaise massage wordt al eeuwenlang gebruikt in de traditionele geneeskunde. De massage wordt altijd in een vaste volgorde langs de meridianen van je lichaam gegeven en behoort minimaal een uur te duren.

FOOT MASSAGE

Een Thaise voetmassage bestaat voor een groot deel uit foot reflexology. Hierbij wordt er druk uitgeoefend op specifieke delen aan de onderkant van de voet, die volgens de traditionele geneeskunst in verbinding staan met andere delen van het lichaam. De masseuse gebruikt haar handen en knokkels, maar ook een speciaal houten stokje om druk uit te oefenen op de tenen. Een voetmassage is niet alleen in salons, maar ook op markten te krijgen.

THAI HERBAL COMPRESS

De Thai herbal hot compress treatment is heerlijk in combinatie met een oil massage. Hierbij ga je wel uit de kleren, de behandeling wordt in een afgesloten ruimte gedaan en er ligt een wegwerpslip klaar voor je om te gebruiken. De massage wordt discreet uitgevoerd, want er wordt altijd een laken over je lichaam gelegd en alleen het lichaamsdeel dat gemasseerd wordt is onbedekt. De ‘look phra kob’, witte katoenen ballen met daarin medicinale Thaise kruiden, worden verwarmd en op strategische plekken van je lichaam gedrukt. De warmte en de helende werking van de kruiden, kunnen spierpijn of stress wegnemen.

SUNRISE YOGA & ROYAL MASSAGE

De volgende ochtend worden we om zeven uur verwacht bij de Yoga Barn. Deze houten hut op palen kijkt uit over het meer en is de perfecte plek voor een yogales van resident yogi Dheeraj Singh Patwal. Als kind begon hij al met yoga en hij trainde later met de grootste yogameesters ter wereld. De andere gasten hebben de avond ervoor vast te lang aan de cocktails gezeten, want ik blijf de enige. Des te beter, want wie wil er nu geen privéyogales in deze idyllische set-

FOUR SEASONS RESORT CHIANG MAI



ting? De zachte stem van Dheeraj brengt me helemaal tot rust, maar het uitvoeren van de asana's vereist als beginner toch een hele inspanning. Als herboren wandel ik terug naar mijn hotelkamer, terwijl ik de Royal Samunprai Treatment nog niet eens gehad heb. Later die dag struin ik door de serene aangelegde tuin naar de spa, waar ik vriendelijk word ontvangen. Een aandoenlijk oud vrouwtje blijkt mijn masseuse te zijn en ze spreekt verrassend goed Engels. Bij aanvang laat ze de verse kruiden zien waarvan de kompressen en oliën die ze zal gebruiken zijn gemaakt. Ik herken kafferli-moen, geelwortel en laos. De komende twee uur ben ik in goede handen. ‘Now you can look in the mirror’, glimlacht de masseuse, als ze klaar is met de behandeling en de warme handdoeken van mijn lichaam haalt. Op mijn ‘derde oog’, de plek op je voorhoofd, tussen je wenkbrauwen – volgens de Hindoeïstische traditie een belangrijke chakra, of energiepunt – zit een gouden stip. Het is echt bladgoud en, inderdaad, geen enkele andere massage gaf me zo'n koninklijk gevoel.



KAMALAYA

MASSAGE MET EEN MISSIE

Wil je wat meer dan heerlijk gemasseerd worden en de lokale economie steunen? Kies dan een massage 'met een missie'! In Thailand zijn er verschillende massagesalons, waar je pas écht met een goed gevoel naar buiten loopt.

LILA THAI MASSAGE

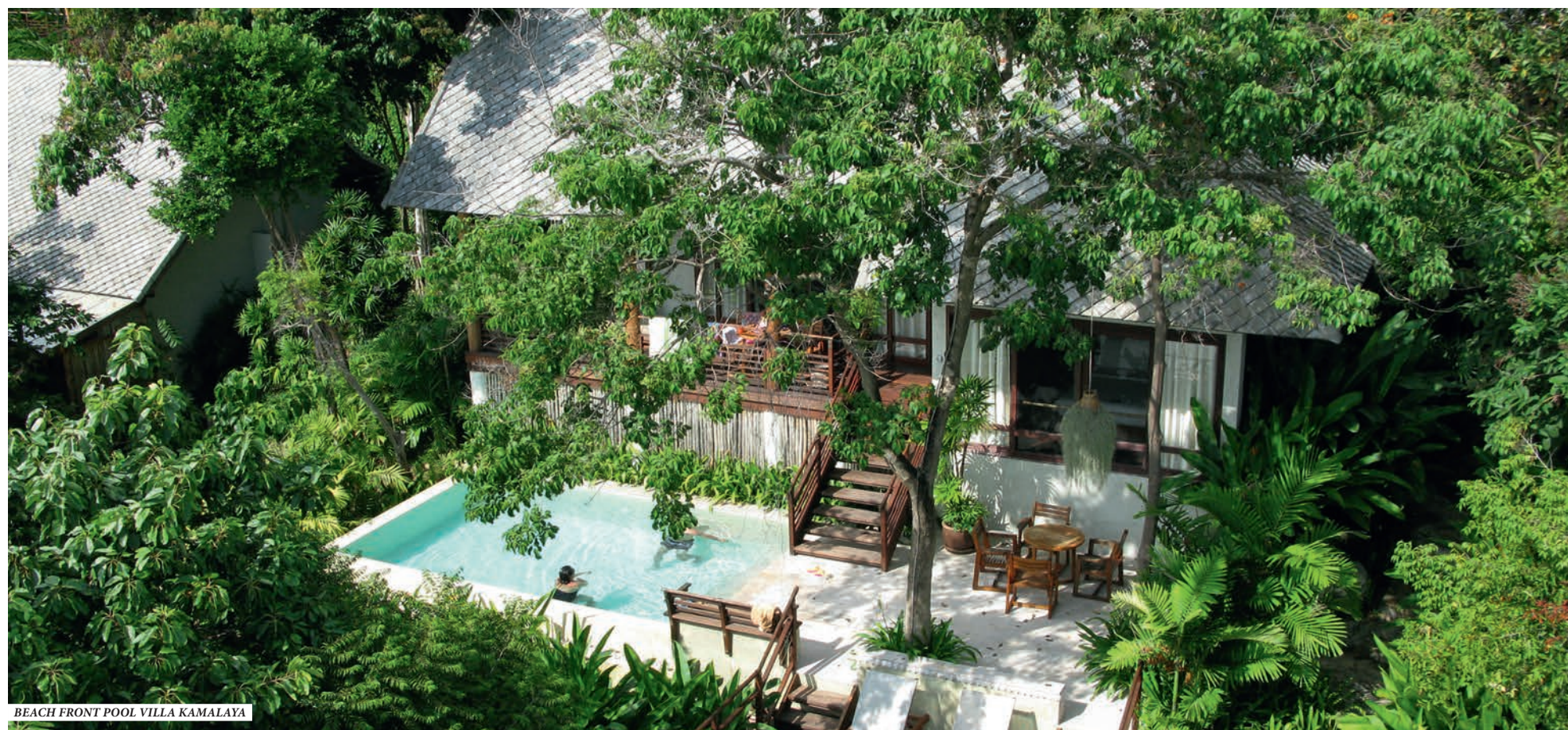
Vrouwen die een gevangenisstraf hebben uitgezeten, komen vaak nergens meer aan de bak, merkte Naowarat Thanasirutharat, de voormalige directrice van de vrouwengevangenis in Chiang Mai. Zelfs als een vrouw voor een licht vergrijp veroordeeld was, blijkt het stigma zo groot dat ze noodgedwongen opnieuw in de misdaad of prostitutie terechtkomen. Om dit patroon te doorbreken richtte Thanasirutharat in 2008 Lila Thai Massage op. Hier worden ex-gedetineerden opgeleid tot masseuse en gaan ze aan de slag in een van de inmiddels zes vestigingen. Je kunt er terecht voor alles van een traditionele Thaise massage tot een signature package en van een manicure tot een Brazilian wax! WWW.CHIANGMAIMASSAGE.COM

PERCEPTION

Bij massage draait het allemaal om het gevoel, moeten ze bij Perception Blind Massage in Bangkok gedacht hebben. Hier word je professioneel onder handen genomen door een blinde. Om blinden en slechtziende therapeuten toch werkgelegenheid te bieden, is dit concept in 2014 in Bangkok gelanceerd. Zelfs het interieur is erg donker, om ook de bezoeker een idee te geven hoe het is om slechtziend te zijn. Het aanbod aan behandelingen is beperkt – overal potjes scrubcrème en verschillende oliën zou waarschijnlijk maar een kliederboel worden – maar een klassieke voetmassage of een traditionele massage met kruidencompressen is hier uiteraard te krijgen.

WWW.PERCEPTIONBLINDMASSAGE.COM

VERSCHILLENDE CELEBS REIZEN REGELMATIG AF NAAR HET AWARDWINNENDE KAMALAYA; EEN WELLNESSOASE OP HET TROPISCHE EILAND KOH SAMUI



BEACH FRONT POOL VILLA KAMALAYA



SIROCCO SKYBAR BANGKOK



ALCHEMY TEA LOUNGE KAMALAYA



SO SOFITEL BANGKOK



KAMALAYA

PARADIJSELIJK

We verlaten het vasteland en pakken met Bangkok Airways een binnenlandse vlucht naar Koh Samui. Verschillende celebs reizen regelmatig af naar het awardwinnende Kamalaya; een wellnessoase op dit tropische eiland. Vanaf het moment dat je opgehaald wordt van het vliegveld word je in de watten gelegd. Deze ultraluxe detox en holistische spa is dé ultieme plek voor een oplaadvakantie met yoga, detox, anti-stress, gewichtsbeheersing en burnoutprogramma's. Het resort is gebouwd in Balinese stijl tegen een grote, steile heuvel rondom de eeuwenoude grot

'The Monks Cave'; een spirituele plek waar vroeger monniken leefden. De serene architectuur met gebruik van veel natuurlijke materialen gaat prachtig op in de tropische omgeving. Het resort ligt direct aan het witte zandstrand van Laem Set Beach, een kleine baai in het zuidoosten van Koh Samui. Er is een breed rif voor de kust, dus bij eb moet je even lopen om in het zeewater te komen. Veel gasten reizen solo af naar Kamalaya voor een doel; het health community concept is gebaseerd op de groei en ontplooiing van lichaam en geest. Over werkelijk alles is meer dan zorgvuldig nagedacht; de inrichting van de

kamers, de zeer persoonlijke benadering van het personeel, de uitstekende service en de holistische insteek van de behandelingen. Bij aankomst krijg je een intakegesprek en een op maat gemaakt programma, afgestemd op jouw persoonlijke behoeften. Los van de spirituele verdieping is Kamalaya ook simpelweg een heerlijke plek om vreselijk verwend te worden, te relaxen en te genieten van het heerlijke eten, de natuur en de zon. Een paradijs op aarde en een zeer bijzondere ervaring om deze reis door Thailand mee af te sluiten. ■