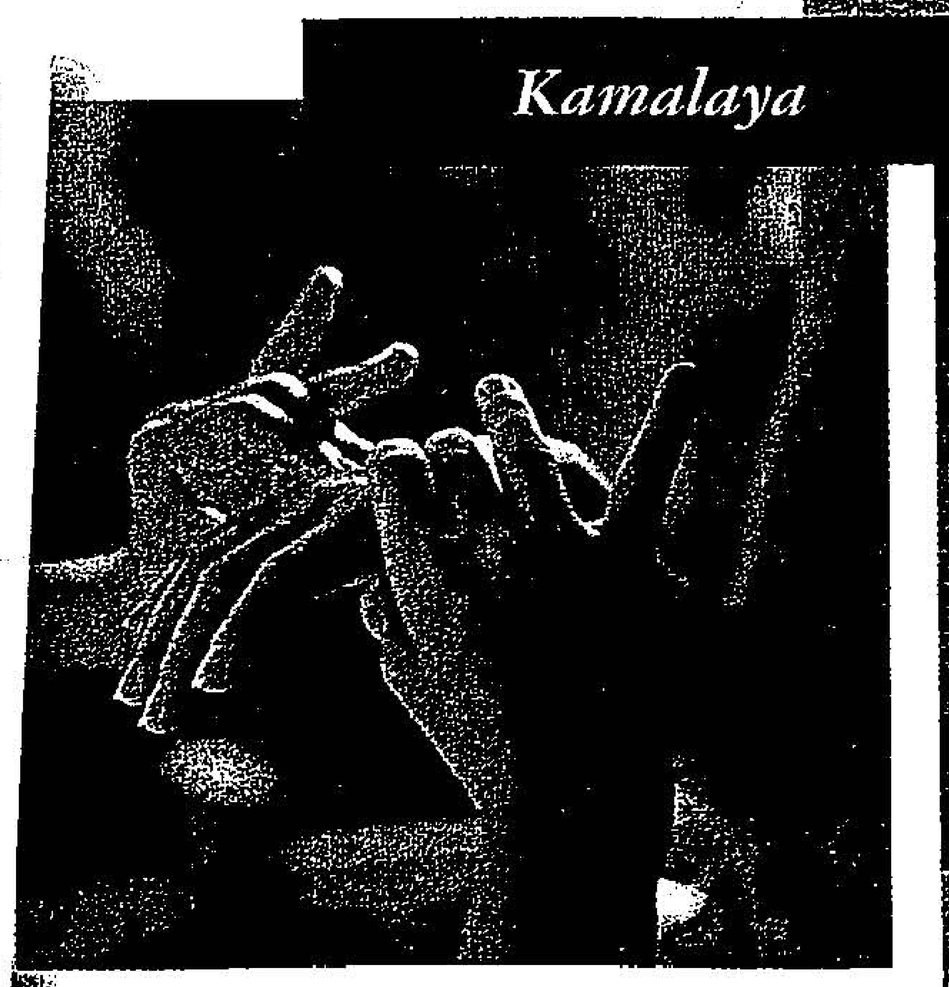
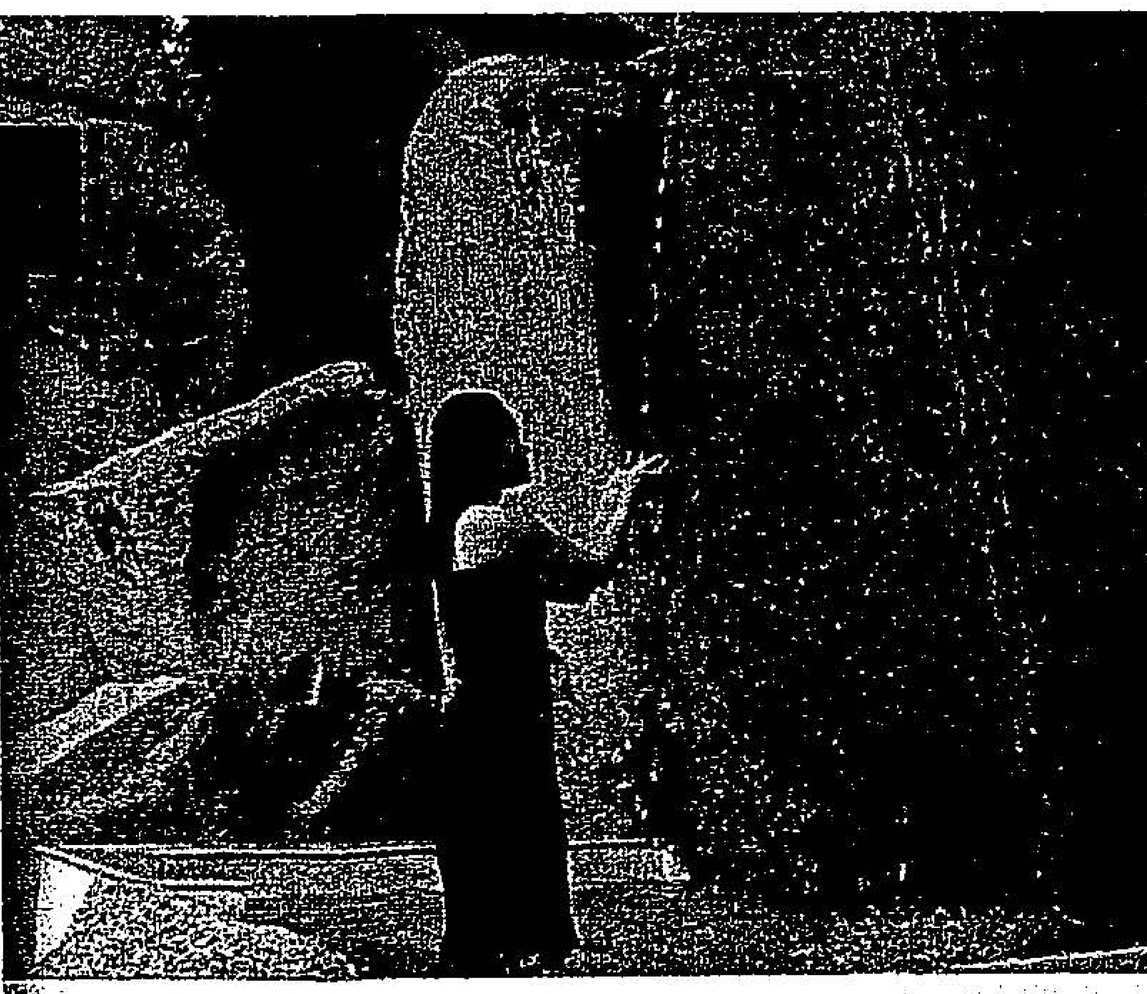
Martijn de Liefde:

'Voor mij is het belangrijk dat in het kuuroord de drie-eenheid body, mind én spirit centraal staat.'

'Al zwoegend op de crosstrainer van de sportschool werd het me opeens heel duidelijk: zo kan het niet langer. Ik weeg 18 kilo te veel en leef bepaald niet gezond. Hierin moet ik iets doorbreken!' zegt Martijn de Liefde, oprichter van de Kgotla Company. Door een sportmaatje kwam Martijn op het idee om te gaan detoxen. Dus belde hij de reisorganisatie Puur en Kuur. 'Ik vertelde dat het voor mij belangrijk is dat in het kuuroord de drie-eenheid *body, mind* én *spirit* centraal staat. En wat luxe tijdens het afzien zou ook prettig zijn.' De reisorganisatie raadde hem de Wellness Sanctuary and Holistic Spa Kamalaya op het Thaise eiland Koh Samui aan. Niet goedkoop, maar wel een van de meest vooruitstrevende kuuroorden van dit moment, dat werkt vanuit een holistische visie. De reisorganisatie had niets te veel gezegd over de schoonheid van het resort. 'Alle villa's zijn met respect voor de natuur op een heuvel gebouwd en in het hart van het resort ligt een oude grot waar boeddhistische monniken ooit mediteerden. De energie is nog steeds voelbaar. Vanuit de villa's - ingericht met Thaise stoffen en kunst- heb je een prachtig uitzicht over zee. Alle rotsen zijn intact gelaten en verwerkt in zwembad, stoomgrotten, buitendouches, leefruimtes en paden. In plaats van het rigoureuze sapvasten koos Martijn voor tien dagen ontgiften op basis van gezond eten. 'Tot mijn verbazing was het detoxmenu heel uitgebreid en at ik iedere dag de lekkerste dingen op basis van kruiden en groenten uit eigen tuin. Het menu werd aangevuld met bio-wijnen, *herbal drinks* en medicinale thee, dus ik kwam niets tekort.'

Een team van experts stond klaar om Martijn's detoxprogramma zoveel mogelijk op maat te maken. 'Er is keuze uit wel 25 soorten sessies en 125 massages uit alle hoeken van de wereld. Er werd een lichaamsanalyse gemaakt en ik kreeg te horen dat mijn lichaam weliswaar gezond is, maar veel te dik met te weinig spierweefsel. Ook dronk ik te weinig water.'

Om hem voor te bereiden op het afstoten van giftige stoffen krijgt hij speciale lymfemassages. Deze zijn vooral op de *body* gericht. *Mind* komt aan de beurt wanneer een Indiase masseur hem de pijnlijke *chi nei sang* massage geeft. 'Dit was een ongelofelijke ervaring: opgekropte emoties van 26 jaar kwamen los tijdens een drukpunt massage van mijn buik. Het proces van loslaten begon. Ik dacht na over mezelf en de denkpatronen waarin ik gevangen zit, vaak opgelegd door mijn omgeving. Een prachtige ervaring; dit is waar ik voor kwam!'

En *spirit* kwam, hoe kan het ook anders, op de zevende dag om de hoek kijken. 'Ik deed mee aan een 'ademwandeling' op het strand en ging daarna mediteren op een rots. Mijn ogen bleven open en in volle bewustzijn leek het plotseling of ik wegzakte in de rots, de zee, de lucht. Ik werd echt een met alles en raakte helemaal in trance.' Naast deze verdiepende ervaring op het strand brachten ook sessies met een *spiritual healer* en gesprekken met mede-detoxers nieuwe inzichten met zich mee. 'Het mooie aan Kamalaya is, dat het echt een bewustwordingsreis is, zonder dat er een geitenwollensokkensfeer hangt. Er waren juist veel mensen zoals ik, uit het bedrijfsleven, die ook toe waren aan een nieuwe blik op hun vaak ongezonde geestelijke en fysieke bestaan. Het samen bezig zijn met iets gemeenschappelijks schept een enorme band. Velen van hen komen hier ieder jaar terug. Toen ik geestelijk en spiritueel als herboren naar huis terugkeerde - en ook nog vijf kilo lichter - begreep ik waarom.'

www.kamalaya.com en www.puurenkuur.nl