



# HET PARADIJS'



## DE WONDERLIJKE WELLNESSVAKANTIE VAN MARIE VINCK IN THAILAND

TEKST MARIE VINCK, FOTO'S MICHIEL BOSCH

Achter de glamour van de film- en televisiewereld schuilt een veeleisende job met grote prestatiedruk, intensieve mentale en fysieke inspanningen en strakke deadlines. Na de opnames van 'Smoorverliefd', de nieuwe film in een regie van haar moeder Hilde Van Mieghem, was actrice Marie Vinck er helemaal aan toe om de batterijen opnieuw op te laden en dat deed ze voor Het Nieuwsblad Weekend met reisspecialist Puur&kuur in het hemelse Kamalaya Resort in Thailand. Als gezelschap koos Marie voor - wat dacht u - haar mama. Voor ons hield de actrice van haar bijzondere kuurreis een exclusief dagboek bij.

### DONDERDAG 22 APRIL, VERTREK

Ik haat op vakantie vertrekken. Koffers en tijdschema's en afscheid. En vliegen, dat haat ik het meest van al. Mijn doodsangsten zijn dan zeer moeilijk te bezweren en ook deze keer konden noch de vrolijke piloot - 'Geniet van de vlucht en tot straks in de lucht!' - noch de blauwogige, zoetjes kijkende klerkast van een steward mijn zwetende handen en kloppende hart kalmeren.

Wonder boven wonder zetten mijn moeder en ik 12 uur later toch veilig en wel voet aan Thaise wal. Onze vlucht was rustig verlopen, afgezien van een spichtige buurman die zo geteisterd werd door een resem snel op elkaar volgende zenuwtics - schuddende knieën, knipperende ogen, snuivende neusgaten én schokkende hoofdbewegingen, wat een coördinatievermogen om dat allemaal tegelijk te kunnen - dat zijn haartjes ervan trilden. Gelukkig viel hij af en toe in slaap, zodat ook zijn tics even stilvielen.

Lees verder p. 12 >

# 'DE SMAAK VAN



Vervolg van p. 11 ►

#### VRIJDAG 23 APRIL

De luchthaven van Koh Samui is alles wat je niet van een luchthaven verwacht. Geen ellenlange rijen, geen zweterige toeristen en gestreste medewerkers, geen eindeloze securityreglementen. De luchthaven van Koh Samui is een rustoord op zich. Stralende Thai wijzen je de weg naar een idyllisch houten hutje, beschut tegen de vochtige tropenhitte, waar je je bagage kan ophalen.

We worden opgehaald en in een gekoelde wagen met gekoelde drankjes en gekoelde doekjes doorkruisen we het eiland, langs palmbossen, straatjes met dampende eetkraampjes en velden met olifanten. Ik kijk uit naar het moment dat ik, niet meer ingeblikt en vanachter glas, deze wereld echt kan aanraken, proeven en ruiken.

Oké, ik ben nogal sentimenteel van aard. Om films huil ik bij de vleet. Mijn boeken zijn meestal nat geweest als ik ze dichtklap. Zelfs om een doodgeklopte mug laat ik wel eens een traan. Maar nooit eerder heeft een plaats me tot tranen bewogen. Het Kamalaya Resort op Koh Samui doet dat wel. De felgekleurde bloemen met hun vette zware geuren, de waiende, ruisende palmbomen, de bizarre vogels en hun buitengewone geluiden, de zee die mij hypnotiseert met al haar soorten grillig blauw; ze hebben me serieus te pakken. Dit aardse paradijs is zo kinderlijk cliché en tegelijk zo echt dat ik de kluts kwijt ben.

#### ZATERDAG 24 APRIL

Goed begonnen, half gewonnen. De oprichters van het Kamalaya Resort vinden dit wellicht een waarheid als een koe, want in alle villa's van het domein zijn alle bedden zo gericht dat je, als je 's morgens wakker wordt, niet anders kunt dan tegen die blauwe oneindigheid van de zee aan te kijken. Dat beeld neem ik mee de dag in. Nog wat wazig in mijn

hoofd door de jetlag lijkt het of ik me al zwemmend naar mijn eerste wellnessafspraak begeef, zo zwaar en vochtig en zilt is de lucht.

**HET MIDDAG- EN AVONDETEN IS HEMELS. ZEEVRUCHTEN, ALLERLEI SPECIALE GROENTEN EN TROPISCH FRUIT ZOALS ANANAS, MANGO EN PAPAYA. ALLES KRAAKVERS EN FRIS EN VERFIJND**



Het wordt een inleidend gesprek en een gezondheidsonderzoek, nodig om mijn profiel voor de verdere week op te stellen. De dokter is een kleine Thaise vrouw met spierwitte wenkbrauwen. Na een lieflijk *followmeeee pleeeeeease* kleeft ze allemaal plakkers op mijn voeten en handen en bevestigt daar knijptangetjes aan die door een elektrische draad verbonden zijn met iets wat op een faxmachine lijkt. Even denk ik dat ze mij gaat elektrocuteren, maar ze zegt *don't worreeeee* en drukt op een knop. Rochelend en klagend drukt de machine een reeks cijfers af op een klein briefje: mijn gezondheidsprofiel. Nadat ik weer ben ontkegeld, geeft de dokter mij een uitleg. Ze spreekt als de vrouwtjeseekhoorn uit Walt Disney's *Merlijn de Tovenaar*. Ik heb nog nooit zoiets schattigs gehoord, maar ik versta er geen woord van, ook al is het Engels.

Gelukkig is de psychiater die ik daarna moet bezoeken van Australische afkomst. Ze vraagt me naar mijn *goals* gedurende mijn verblijf. *The detox program is also an option, if you really wanna go for... a ride*. Het ontgiftingsprogramma is kennelijk nogal hardcore: sapkuren, massa's

supplementen in pilvorm, kilo's afvalen en klysma's om je darmen tot in elk vergeten hoekje te reinigen. Mogelijke neveneffecten: moeheid, neerslachtigheid, hoofdpijnen, misselijkheid, overgeven. Maar daarna voel je je top! *A hell of a ride* blijktbaar, die ik graag aan me voorbij laat gaan voor het zachtere *Relaxation and Rejuvenation*-programma. Dit pakket is samengesteld voor hardwerkende mensen die nood hebben aan onthaasting en oplading. Iedereen dus.

Het aanbod is een combinatie van verschillende oosterse opvattingen over de ontspanning en verzorging van lichaam en geest. Indische ayurvedische massage, Chinese acupunctuur, traditionele Thaise massage, yoga, Japanse reiki, meditatiesessies en vreemdere termen als Pranayama, Chi Nei Tsang en Shirodhara passeren de revue op het weekschema dat voor mij is opgesteld. Deze sessies worden aangevuld met ultragezonde Aziatische natuurlijke voeding. Hoewel ik gek ben op Japans en Thais eten, verlaat ik de kamer toch met een lichte schrik dat ik hier van pure gezondheid zal verdampen.

Nauwelijks een paar uur later is het tijd voor mijn eerste wellnessbehandeling. Een bloedmooi, tenger Thais meisje leidt me door de in toom gehouden jungle naar de plek waar zij me een traditionele Thaise massage met hete kompressen zal geven. We wandelen via een kronkelende stenen trap langs een rots die een stoomcabine blijkt te zijn en een paar uit steen gehouwen dompelbaden. We klimmen voorbij enkele privéhutjes met geurende kaarsen en kleurige kussens of een hangmat, waar je, verscholen achter het groen, in alle rust kan mediteren of naar de zee kijken of slapen. Bij het hoogste hutje stoppen we. Het uitzicht is fenomenaal. *Fén* van de buurreilanden, Koh Pan Gan, ligt in de verte te schitteren in het paarse avondlicht. Ik

strek me uit op de futon en geef me over aan Rak - zo heet het meisje - die me kneedt, duwt en trekt, spant en rekt. Later zal ik leren dat 'Rak' Thais is voor liefde.

#### ZONDAG 25 APRIL

Eten hier is net als de Detoxkuur iets waar je helemaal hardcore in kan gaan: dan krijg je bij het ontbijt een shot Wheat grass, een knalgroen drankje waar al je haren van rechtkomen, maar dat in één slok evenwel vitaminen oplevert als een kilo groenten. Verder zie ik sommige gasten met op hun bord niet meer dan een trosje zeewier en twee kwakjes van iets onbestemds, groen en geel. Blij dat ik een softie ben, waag ik me aan spelbotterhammen, ambachtelijke geitenkaas en suikerloze confituur, allemaal hypergezond en minstens even lekker als thuis.

**NOOIT EERDER HEEFT EEN PLAATS ME TOT TRANEN BEWOGEN. HET KAMALAYA RESORT OP KOH SAMUI DOET DAT WEL**



Het middag- en avondeten is hemels. Zeevruchten, allerlei speciale groenten en tropisch fruit zoals ananas, mango en papaya. Alles kraakvers en fris en verfijnd. Overwegende smaken en kruiden zijn citroengras, koriander, basilicum, komijn, kurkuma, knoflook, peterselie. Ze maken ook gebruik van alle mogelijke zaden en pitten en noten: zonnebloem en pompoen, amandelen en walnoten. Bij elke maaltijd krijg je een verse kokosnoot, van het eiland zelf, nog van niet verschrompeld tot de uitgedroogde haarbol zoals die in België aankomt, maar overvol

met voedzaam sap. De smaak van het paradijs.

Vandaag krijg ik een uur privéles yoga. In een grotere hut, omgevormd tot gymzaal, wordt mij de zonnegroet uitgelegd, ook nu weer in het Walt Disney's. Het blijkt inherent te zijn aan Engels praten met een Thais accent. Vertederd doe ik de bewegingen van de lerares na, maar zij is een soepele tigger en ik voel me een houderige toerist. *Noooo, zeg ze, youdoinggoooooood*.

De *Indian Head Massage* later op de dag doet het minder goed. Ik had iets geweldigs verwacht, maar het tegendeel is waar. Lijters te hete olie worden over mijn hoofd gegoten en Asha, een Indische therapeute met vriendelijke ogen, blijkt kordater dan ze cruizet wanneer ze een half uur aan een stuk mijn haar vastpakt en er zo hard aan trekt dat mijn hoofdhuid van mijn schedel lijkt los te komen. Ik heb altijd gedacht dat ik een hoge haarpijngrens had - menigmaal ben ik voor film of theater over de vloer heen en weer gesleurd aan mijn haar - maar niets is minder waar. Met barstende koppijn ga ik onder de buitendouche van onze villa staan en vergeet het voorbijge uur door een klein hagedisje te bestuderen dat, sinds we hier zijn, steevast in het zeepbakje rondhangt.

#### MAANDAG 26 APRIL

Vandaag komt de Nederlandse fotograaf Michiel B Bosch overgevlogen uit Bangkok. Hij zal me heel de dag volgen en foto's maken bij mij dagboekverslag. Zijn Thaise vrouw Air blijkt zijn assistente en alsof ik hier al jaren woon, leid ik hen rond in het resort. Met twee toestellen en een reflectiescherm staan ze in het kleine kamertje gepropt waar ik een voetmassage *with Warm Herbal Footbath* krijg. Joy, de masseuse, lijkt echter onverstoortbaar en blijft diep geconcentreerd op mijn voeten en de juiste drukpunten. Mooi om te zien.



En onvoorstelbaar heerlijk om te voelen. Eén plekje doet heel erg pijn. *It's your brain, you thiiiink 10000 much!*

Dat krijg ik later tijdens een privésessie meditatie ook te horen. Mijn leraar Winnie is een charismatische Zwitser van een jaar of vijftig, zijn gezicht door de zon verveerd en zijn lange witte haar in een knotje. Als hij me vertelt dat hij dankzij meditatie geen enkele last meer heeft van *disturbing emotions*, valt het me op dat hij een zware stotteraar is. Maar ook dat lijkt hij inderdaad niet aan zijn hart te laten komen. *It's a-a-a-all about concentration on what i-i-i-i-is*. De essentie van meditatie komt sputterend uit zijn mond. Samen zullen we proberen om naar de zee te kijken, en niet meer dan dat. Al onze gedachten - Heb ik de deur daarnet op slot gedaan? Mijn teen jeukt. Hoe zou het met mijn lief zijn in het verre België? Vindt die man mij wel tof? Wat ga ik eten als ik weer thuis ben? Wat een lelijke jurk heeft die voorbijwandelende vrouw aan! - al die gedachten zijn als de wolken die we zien voorbijdrijven. Je merkt ze op maar je klampt je er niet aan vast, je oordeelt ze niet, je laat ze los. Lichtjes in paniek beken ik aan de Zwitser dat ik bang ben dat er zonder die gedachten niets meer van mij overblijft behalve een angstaanjagende leegte. Ik weet het, stelt hij me glimlachend gerust, maar dat verandert nog. Op een dag zal ik voelen dat er niets zo vol en

Lees verder p. 14 ►





Vervolg van p. 13 ►

vervullend is als het eenvoudige, bewuste, gedachteleze zijn. Het begint me langzaam te dagen dat mijn verblijf hier een veel diepere stempel op mijn lichaam én geest zal achterlaten dan ik had verwacht.

#### DINSDAG 27 APRIL

Wanneer je dag na dag, van 's morgens tot 's avonds, in de waten gelegd wordt met verkwikkende massages en helende aanrakingen, overspoeld wordt met lieve woordjes en blikjes, onder het zachte donsdekentje van het tropische klimaat bij elk mogelijk verlangen op je wenken beïndend wordt met een sereniteit die je voordien alleen nog maar bij planten had gezien, dan wordt je zo rond de vijfde dag een beetje agressief.

Het is dus tijd om even wakker te worden uit dromenland en de echte wereld nog eens te betreden. Op een scooter, mijn mama bij mij achterop, doorkruisen we het eiland. De toeterende verkeersdrukte, de krioelende brommers en tuktuks en de drukbevolkte kleurige marktjes vormen een aangenaam contrast met de oase van rust en stilte waarin we al een paar dagen zijn ondergedompeld en die toch iets wegheeft van een bokaal sterkwater. Zelfs de regen lijkt niet binnen te mogen in het Kamalaya Resort, want eens we op de drukke wegen van het eiland rijden worden we meteen, en voor het eerst, kletsnat geregend door een paar korte stortbuien. Zoals het een ware toerist betaamt, maken we een tochtje op een olifant, iets waar ik al van kleins af aan van droom. Bij als een kind mag ik in Kevins - zo heet de olifant! - nek zitten. Ik voel zijn gigantische oren bij elke stap tegen mijn benen flapperen terwijl ik met mijn voeten steun vind op zijn slagtanzen.

Een hele dag zou ik me zo kunnen laten heen en weer wiegen, met mijn kin op zijn harige kop. Wanneer we weer aankomen in ons paradijs, is het tijd voor een *Royal Ayurvedic Massage* bij Asha. Met haar zachte handen en een kruidig ruikende olie glijden de uitlaatgassen en de drukte van mij af. Als glibberige vissen laat ze mijn armen en benen en romp door haar vingers glijpen en op het einde geeft ze mij wat tikjes op mijn hoofd en krabjes achter mijn oren alsof ze een hond belooft. Die animale benadering bevat me, ik snap dat honden er rustig van worden.

#### WOENSDAG 28 APRIL

's Ochtends: Kati Vasti en Chi Nei Tsang. Het ene is een Indiëse, lees extreem olieachtige onderrugmassage, het andere een Chinese buikmassage. Het ene is geweldig, het andere is dat niet. Terwijl masseuse Noa mijn darmen over elkaar lijkt te rollen en met haar vingers staat te poken in wat ik denk dat mijn lever is - wellicht allemaal op de juiste drukpunten om me van energieblokkades te verlossen - kan ik maar één ding denken: blijf van mij af of ik sla op uw bakkes. Ik vind mezelf echter

**ZOALS HET EEN WARE TOERIST BETAAMT, MAKEN WE EEN TOCHTJE OP EEN OLIFANT, IETS WAAR IK AL VAN KLEINS AF AAN VAN DROOM. BIJ ALS EEN KIND MAG IK IN KEVINS - ZO HEET DE OLIFANT! - NEK ZITTEN**



kinderachtig en aanstellerig en dus ik hou me in en tel de seconden van het eindeloze halfuur af. De avondactiviteit, een *Lotus Scrub & Wrap*, is ook iets bijzonders. De therapeute marineert me. Ze wrijft mijn lijf helemaal in met een ruw, exotisch geurend papje van onder andere geraspte lotuswortel, maakt vervolgens een strak rolletje van me met tientallen lagen doorschijnende folie waar mijn hoofd net uitsteekt, en laat me dan achter. Zo blijf ik een paar minuten roerloos en een beetje verveesd als een durum (*gevulde Turkse pannenkoek, madr.*) op de massagetafel liggen. Maar dan gebeurt er iets speciaals: de koude pasta op mijn huid wordt langzaam warmer en warmer. Het is een superbehaaglijk gevoel, en om niet gestoord te worden door het geritsel van plastic als ik beweeg, lig ik het komende half uur doodstil te genieten van de warme weldaad die mijn poriën binnendringt. Alweer ontspannen tot diep in mijn binnenste kruip ik mijn sea viewbed in.

#### DONDERDAG 29 APRIL

In het resort verblijven gasten van divers pluimage - onder hen ook uitzonderlijke gevallen. Zo zit er vandaag aan de ontbijt tafel tegenover mij een Russische vrouw die zo zwaar gefacelift is, dat haar gezicht gevangen zit in een uitdrukking van ontzetting. Een andere vrouw lijkt als twee druppels water op Michael Jackson tijdens zijn laatste levensjaar en heeft me al behoorlijk doen schrikken als ze opdoemt uit de jungle. Haar blik jaagt me met enige spoed van mijn ontbijtbord in het restaurant naar mijn eerste afspraak van de dag, een privésessie Pranayama. Dit is Sanskriet voor 'de beheersing (Ayama) van de levenskracht (Prana)'. In praktijk komt deze

leer neer op de beheersing van je buikademhaling, opgepimpt met een paar krachtige trucjes om jezelf in no time ofwel totaal kalm ofwel extra energiek te krijgen, door onder andere je rechter- of je linkerneusgat dicht te knijpen. Moet ik dus zeker uittesten wanneer ik die rare Michael Jacksonvogel nog eens tegen het lijf loop.

Na een heerlijke *Traditional Asian Hand Massage* en een tweede voetmassage, ben ik toe aan de allerlaatste behandeling van deze waanzinnige week. Met pijn in het hart klop ik op de deur van de dokter die me een *Chinese Medicine Asian Bliss*-behandeling zal geven. De Chinese vrouw kijkt langdurig met lichtjes dichtgeknepen ogen naar mijn tong. *Do you have a problem with your foot?* vraagt ze dan. Ik sta perplex. Ik heb een paar maanden geleden mijn enkel gebroken en heb daar nog steeds last van, en zij kan dat zien aan mijn tong??? Toch niet, ze zag me gewoon een beetje manken toen ik binnenkwam. Wat ze wél van mijn tong kan aflezen, is dat ik te weinig water drink, te veel pieker en vaak hoofdpijn heb. Dat is niets nieuws voor mij, maar ik blijf het straf vinden dat ze dat zo aan me ziet. Omdat je van piekeren moe wordt, wil de dokter bepaalde meridianen die door mijn lichaam lopen en voor

vitaliteit zorgen, stimuleren. Ze haalt twee glazen bokaaltjes boven, houdt er een vlammetje in en zet ze dan met hun opening op mijn rug. De bokalen zuigen zich meteen vast aan mijn huid, als dikke warme bloedzuigers. Langzaam schuift de dokter de vacuüm potjes op en neer over mijn rug. *Cupping* heet dat. Het voelt als een intense massage met tiggerbalsem of Vicks VapoRub, want een uur nadien gloeit mijn rug er nog van.

Mijn enkel- en hoofdpijn worden aangepakt met acupunctuur. De eerste naald, haarfijn en buigbaar, plant de dokter recht op het middelpunt van mijn hoofd, als een vlag op de maan. Tot mijn verbazing voel ik het amper. Een kwartier later lig ik met minstens tien naalden in mijn lichaam - tussen mijn tenen, in mijn dijen, in mijn polsen, in mijn kuiten - naar haar uitleg te luisteren. 'Jij bent een stadsring en op al deze punten is het file. Blijf jij maar rustig liggen terwijl ik die verkeersopstoppingen even losgooi.'

#### VRIJDAG 30 APRIL

Naar huis vertrekken, vind ik al tijd fantastisch. Maar nu heeft het einde van de reis toch een beetje een wrange smaak. Nog nooit ben ik zo verwend geweest op alle mogelijke gebieden, en



## PRAKTISCH

Marie Vinck en Hilde Van Mieghem reisden voor *Het Nieuwsblad Weekend* naar het eiland Koh Samui in Thailand met reisagent **Puur- & Kuur**. Deze specialist biedt wereldwijd een uitgebreide selectie wellness- en kuurreizen aan: zowel arrangementen als kortere breaks en langere reizen en zowel naar bestemmingen dichtbij in Europa (bv. België en Nederland, Spanje, Italië, Malta, Slovenië...) als verder weg (bv. Sri Lanka, India, Thailand en Indonesië). Je kan kiezen uit verschillende formules, van pure ontspanning over yoga en fitness tot intensieve detox.

Meer info: surf naar [www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl), mail naar [info@puurenkuur.nl](mailto:info@puurenkuur.nl) of bel naar 0031 (0)20-573.03.50

Onze fotograaf Michiel Bosch organiseert in Thailand tours voor reizigers die speciale interesse hebben in en tijd willen maken voor fotografie.

Meer info: maak kennis met de reismogelijkheden op [www.bkktours.com](http://www.bkktours.com) en bekijk zijn fotogalerijen op [www.bkkphotography.com](http://www.bkkphotography.com)

Met dank aan Chookdee, het driemaandelijkse Vlaams-Thaise magazine met nieuws, reportages en netwerktips dat zowel in het Nederlands als in het Thais verschijnt.

Meer info: [www.chookdee.be](http://www.chookdee.be)

HET BEGINT ME LANGZAAM TE DAGEN DAT MIJN VERBLIJF HIER EEN VEEL DIEPERE STEMPEL OP MIJN LICHAAM EN GEEST ZAL ACHTERLATEN DAN IK HAD VERWACHT



nog nooit ben ik zo uitvoerig met mijn gezondheid bezig geweest als deze week. Hier draait alles om mildheid, vriendelijkheid tegenover je lichaam en geest. Het gaat er hier simpelweg om goed voor jezelf te zorgen, zoals je voor een baby zou zorgen. Het is iets dat zo voor de hand ligt en ook volstrekt mogelijk is, maar dat ik - en veel anderen met mij, denk ik - weleens dreig te vergeten. Ik ben bang dat dit besef, eens terug in de grote boze maar o zo bekende wereld, binnen de kortste keren niet meer zal zijn dan een vage herinnering, die uiteindelijk helemaal zal verdwijnen in de maalstroom van het dagelijkse leven.

Maar, zo neem ik me voor, dat ga ik niet laten gebeuren, daar was Thailand, Koh Samui, het Kamalaya Resort veel te mooi voor

