

YOGAFERIE I MEXICO

Strand og sjelefred

Dra på yogaferie til Tulum! Den vakre, lille strandbyen på Mexicos karibiske kyst har viet sjelen sin til å nære din.

Tekst: Vivian Songe Foto: Maya Tulum, Amansala Resort og Vivian Songe



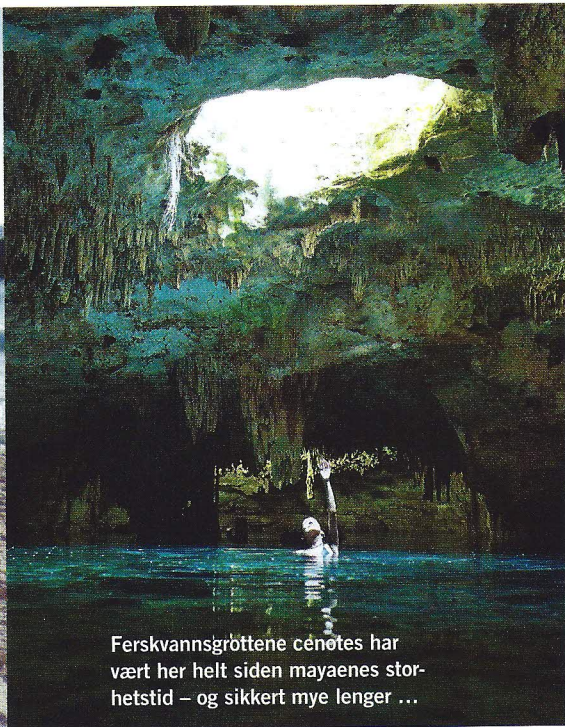
Finnes det noe bedre
sted å gjøre yoga enn
på en myk, hvit
sandstrand ved Det
karibiske hav?



Ta en tur til en av de mange ferskvannsgrottene, kalt cenotes, mens du er her! Her kan du bade, snorkle og bare kjenne på at du er til.



Meditasjon og renselsesritualer er ofte en del av yoga workshops på stranden.



Ferskvannsgrottene cenotes har vært her helt siden mayaenes storhetstid – og sikkert mye lenger ...

Tulummmmm ... Sjansen er stor for at du drar lenge på m-en etter å ha tilbrakt en uke eller to i denne lille Edens hage på østkysten av Mexico. Her finner du rolige, krittthvite strender, sjarmerende stråhytter, helprofte yoga-timer, mayamassasje og blide, laidbacke mennesker.

Tulum ligger mellom jungelen og Det karibiske hav i Quintana Roo, sør for Cancun og Playa del Carmen på Yucatán-halvøya. En sjarmerende økolandsby som trekker til seg innflyttere fra hele verden – både yogaentusiaster, kunstnere, skribenter og backpackere. Like i nærheten ligger Sian Ka'an, et nydelig naturområde som står på Unescos verdensarvliste. Det er ikke uten grunn at New York Times har utpekt Tulum som en hot spot for yogaturister og andre som ønsker sjelefred i unike omgivelser. Amerikanske Christina Thomas er en av dem. For fem år siden byttet hun ut sin hektiske interiørdesignerjobb i New York med et nytt liv i Tulum – og hun har aldri angret.

– Dette er et helt spesielt sted. Med sine gamle mayatradisjoner har Tulum en beroligende og inspirerende påvirkning på de mange tilflyttende. Her kan man senke skuldrene, få kontakt med kropp og sjel og åpne for nye muligheter. Jeg har selv funnet min oase og vil gjerne hjelpe andre til å oppleve det samme, sier Thomas, som startet tjenesten yogaadventurestulum.com i 2008. ▶

TIPS!
Hva med å starte ferien med én ukes bikini boot camp, for deretter å unne deg en uke eller to med yoga, meditasjon og utflukter?

Dette må du få med deg:

1. Bad i en cenote. Ta en tur til Gran Cenote, omtrent 20 minutter med bil fra Tulum. Cenoter er grotter med ferskvann og underjordiske elver der du kan snorkle og dykke. Det er mange av dem i området rundt Tulum og Cancun. Se vakre stalaktitter og kjenn på den gode energien i det klare vannet.

2. Besøk mayaruinene. På toppen av en klippe mot Det karibiske hav finner du ruinene i Tulum, restene etter en eldgammel mayaby i samme stil som turistattraksjonen Chichén Itzá (som ligger tre timer unna med bil). Hit kan du sykle eller kjøre bil. Du trenger bare en times tid på stedet. Ruinene stenger klokken fem om ettermiddagen.

3. Snorkle eller dykke i Det karibiske hav. Snorkle med store havskilpadder og vakre fisk både i og rundt Tulum. Her er det bare å spørre de lokale om de beste stedene, eller du kan kontakte Sebastian Maza ved Dive Adventures Tulum og melde deg på en snorkle- eller dykketur. Se diveadventurestulum.com

4. Prøv deg på kiting. Tulum har ypperlige kiteforhold på flere strender. Se mer og finn kurs på extremecontrol.net

5. Shopping på Avenida Tulum. Dette er langt fra noen urban shoppinggate, men en hyggelig stripe i sentrum av Tulum der du finner småbutikker med meksikanske suvenirer, keramikk, malerier, drømmefangere og smykker. Verdt en liten sving innom! Her ligger også flere gode restauranter.

6. Få med deg et strandbryllup. Tulum er et yndet sted å love hverandre evig troskap. I løpet av en uke finner du nok flere hvitkledde par i vakre mayaseremonier på stranden, innrammet av hav, sand og strand. En meditativ og vakker opplevelse.

7. Spis ceviche. En fiskerett med lime, chili og koriander som er en frisk og deilig opplevelse. Og så sunn! Du finner den på de fleste restauranter i og rundt Tulum.

8. Bli med på temazcal. Dette er et tradisjonelt mayaritual der du sitter i en opphetet jordhytte og svetter ut avfallsstoffer, negative vibber og gamle, utdaterte holdninger. Jordhyttene finnes flere steder langs stranden, ofte tilknyttet hoteller og yoga retreats. Prøv for eksempel Retiro Maya eller Maya Tulum.

9. Se en spirituell film. Hver lørdag vises en film som skal nærme sjelen på Retiro Maya. Her er det bare å henge seg på. Her finnes også meditative chantegrupper, såkalte kirtan. Se retiomaya.com

10. Chill out med en drink. Fredag er partydagen i Tulum, spesielt på nordenden av stranda, på Mezzanine hotel. Se mezzanine-tulum.com. For et mer laidback alternativ, stikk innom Mateo's i gata bak stranda. Her finner du både god mat og supre drinker. Unn deg også et stopp på en strandbar.

11. Gå til en mayahealer. Healeren Daniel ved Amansala Resort er viden kjent for sine varme, helende hender. Han hjelper blant annet kvinner som har problemer med å få barn og får massevis av klienter sendt ned fra leger i California. Spør etter ham i resepsjonen hos Amansala Resort eller få kontakt med ham via Christina Thomas på yogaadventurestulum.com. Daniel snakker kun spansk, så trenger du tolk, fikser hun det.

12. Prøv lokale produkter. Både Amansala Resort og andre hoteller lager sine egne, økologiske dusj- og hårprodukter som inneholder mayahonning, havsalt og hvem vet hva. Deilig dufter de i alle fall!

Via nettsiden hjelper hun besøkende å finne den beste kombinasjonen av hotell, yogatrening og spa i ulike prisklasser. Hun har også startet sitt eget yogastudio, Utopia Tulum.

– Tulum tiltrekker seg magnetiske sjeler fra hele verden, og nivået på instruktørene er høyt, sier hun.

BIKINI BOOT CAMP

I den lille landsbyen ved havet kan du velge mellom mange ulike typer yoga, studioer og instruktører. Her holdes dessuten instruktørkurs hvert år, så hvis du har holdt på lenge og gjerne vil instruere selv, kan du lære det her, i best tenkelige omgivelser.

I Tulum kan du også melde deg på en hot og effektiv «bikini boot camp» på øko-resorten Amansala Resort. Her får du en skikkelig kickstart på treningen fram mot bikinisesongen med proffe personlige trenere og yogainstruktører, sunn mat og spa-terapi. Flere Hollywoodkjendiser tyr til dette, blant annet er Heather Graham, Drew Barrymore og Natalie Portman blitt observert her.

– Hit kommer kvinner og menn i alle aldre fra hele verden. Målet er at du skal reise fra Tulum med en helt ny følelse i kropp, sinn og sjel. Som om du har trykket på «refresh»-knappen, sier gründer Melissa Glee Pearlman ved Amansala Resort.

Dietten under boot campen er skreddersydd for at du skal få både et næringskick og en god start på en eventuell vektreduksjon. Den inneholder lite fett og er økologisk. Kokkene bruker blant annet organisk kylling, fersk fisk, frisk frukt, nøtter og mye deilig salat.

BAD I EN CENOTE

Ikke glem de spennende utfluktsmulighetene du har i området! Å bade og snorkle i ferskvannsgrotter, såkalte «cenotes», er en helt spesiell opplevelse. Du kan også bli med på et forfriskende renseseritual etter gammel mayatradisjon. Velgjørende leire smøres på hele kroppen, før den skylles av i det salte havet etter en felles meditasjon på stranden. Se amansalaresort.com for mer info, eller bare stikk innom hos Amansala og spør når neste renseseritual finner sted.

I Tulum er det dessuten ypperlig å sykle seg en tur og oppleve den meksikanske livsflyten. Stopp på en strand eller en liten bar her og der og vær åpen for meningsfylte tilfeldigheter. I Tulum kan det bety alt fra at du dumper på en person som har det beste tipset om yoga- eller kitekurs – eller at du spotter Brad Pitt joggende på stranden. ▶

Hotte yogaresorter

■ Las Ranitas Resort: Fantastisk standard.

Hver deluxe-suite har sitt eget lille svømmebasseng og utsikt mot havet. Du får nydelig mat servert i restauranten ved havet. Litt avsidesliggende. Et splitter nytt yogastudio er i skrivende stund under bygging (lasranitashotel.com).

■ Maya Tulum: Lekre steinhytter med stråtak som ligger helt nede ved stranden. Veldig god standard. Her får du nydelig vegetarmat og fisk, de serverer ikke kjøtt. Stedet har to store yogastudioer og topp instruktører, samt et helt team av proffe massører, flere av dem med mayabakgrunn. Har temazcal og meditasjonslabyrint (mayatum.com).

■ Suenos Tulum: En vakker, avsidesliggende eiendom med svømmebasseng og topp utsikt fra deluxe-suiten i fjerde etasje. Restauranten serverer tradisjonell mat fra Yucatán. Stort pluss for det nydelige yogastudioet i friluft der du kan ta morgenklasser (suenostulum.com).

■ Amansala Resort: En liten oase på stranden. Fargerikt fellesskap, sjarmerende stråhytter, hjemmelaget lokal mat, fullt av liv og to yogastudioer uten vegger. Har nydelige, tykke strandmadrasser og hengekøyer. Tilbyr også proff personlig trener og bikini boot camp (amansalaresort.com).

■ Papaya Playa: Et kult in-sted. Har yogastudio med kurs og skal åpne ashram. Serverer deilig raw food og frisk juice. Prisen er kanskje litt høy i forhold til standarden, men reiser du i en gruppe, kan du få en god deal (papayaplayaproject.com).

■ Coco Tulum: Søte, rustikke bambushytter på stranden med delt bad. Dette er litt mer «back to nature». Stedet har både raw food bar og temazcal. Her er ingen restaurant, men søsterhotellet like ved, Playa Azul, har en sjarmerende bar og restaurant. Får du venner i resepsjonen, kan du fort få en gratis ølkupong til happy hour i baren (cocotulum.com).

■ Retiro Maya: Rustikke hytter som egner seg både for grupper og venninneturer. Stedet har to restauranter med raw food, frisk juice og meksikansk gourmetmat. Har et vakkert spa, yoga og temazcal, og egne strandstoler på stranden. Mye sosialt og meditativt på plakaten (retiromaya.com).

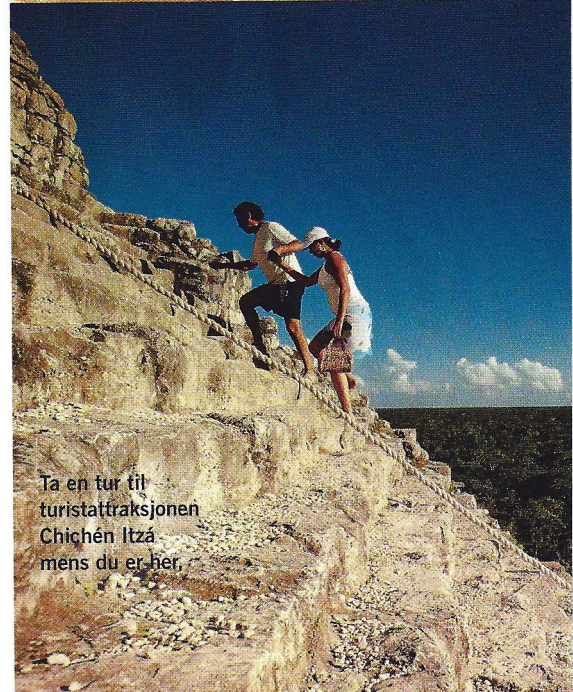
YOGAFERIE I MEXICO



På yogaresorten Maya Tulum kan du få din egen hytte med stråtak helt nede ved strandkanten.



På Amansala resort kan du nyte en deilig meksikansk lunsj på verandaen.



Ta en tur til turistattraksjonen Chichén Itzá mens du er her.



Proffe yogainstruktører fra hele verden jobber i Tulum. Her fra det lekre yogastudioet på resorten Maya Tulum.

Prøv noe nytt!

Hørt om originale yogaklasser som «**Alchemia Warrior Yoga**», «**Sweaty Beach Flow Vinyasa**» eller «**Booty Sculpting**»? I Tulum finner du flere kreative instruktører som gjerne finner på nye, spennende kombinasjoner.

VISSIE DU AL

Tulum ligger i nærheten av Sian Ka'an, et nydelig naturområde som står på Unescos verdensarvliste. Landsbyen er økodrevet og elektrisiteten er basert på solcelle- og vindenergi. Så det er bare å droppe føneren og la håret tørke i vinden!



Playa del Carmen. Burde ikke være vanskelig å finne roen her.

Slik kommer du hit:

Finn rimelige billetter til **Cancun** på finn.no. I skrivende stund ligger de laveste prisene i januar på rundt **6000 kroner** tur/retur. Følger du med på restplasser hos charterselskapene, kan du dessuten gjøre et kupp. I januar 2012 fant HENNEs journalist en tur/returbillett til Cancun hos Star Tour for kun kr 5000. Det var i tillegg direktefly! Se finn.no, startour.no, apollo.no og ving.no. Fra flyplassen i Cancun kan du enkelt ta flybussen til **Playa del Carmen**. Bli gjerne på et hotell ved stranden en natt eller to om du ønsker det, før du tar rutebussen ned til **Tulum** (busstasjonen er midt i hovedgata og veldig enkel å finne). Eller du kan leie bil – enten på nett før du reiser, via charterselskapet, på flyplassen eller i Playa del Carmen. □



I Tulum finner du en herlig blanding av meksikansk kultur, hippie feel good og internasjonale vibber.