



Asien är kanske den allra bästa delen av världen att åka till om man vill göra en spa-resa. Här är terapeuterna inte bara skickliga, utan visar en respekt och uppmärksamhet man sällan hittar någon annanstans. Följ med till Malaysia på en resa i lugnets och hälsans tecken.

Text **Heidi Rovén**

Foto **Heidi Rovén och YTL Hotels & Properties Sdn. Bhd**

Malaysiska spahotell i världens

Pangkor Laut är en liten privatägd ö på Malaysias västkust, utanför delstaten Perak. Ön ligger ungefär en och en halv kilometer nedanför huvudön Pangkor och har bara ett hotell, Pangkor Laut Resort. Hotellet blev 2003 utnämnt till "Number One in the World" av Condé Nast Traveller. De fick även pris som "Best Overseas Destination Spa". Självklart kunde jag inte låta bli att bli nyfiken. Jag åkte dit och la mig på massagebänken.

Are you alright so far, miss Heidi? frågar min massör.

Jag får bara fram ett mumlande svar men hoppas det ska framgå att jag är i

sjunde himlen, ett ställe jag vistats på en hel del sen jag kom hit till Pangkor Laut. Jag är mitt uppe i en session av campur-campur, öns signum i massageutbudet. Behandlingen börjar med akupressur, övergår sedan till massage med varma oljor och heta örtpåsar som trycks mot kroppen. Hettan får porerna i huden att öppna sig så att de välgörande örterna kan tas upp. Alla spända muskler går igenom, från huvud till fötter och allt däremellan. Jag får även en behövlig stretch som gör gott efter en långflygning.

Redan när man sätter sin fot på Pangkor Laut börjar lugnet – och ett leende – sprida sig. Miljön är vacker och inbjudande. Sandstränder, grönska,

hus på styltor över det lysande blågröna vattnet, vindlande träbroar. På klippblocken i vattnet nära stranden kan man få syn på stora reptiler som steker sig i solgasset. Eftersom det inte finns några sevärdheter på ön (förutom naturen själv) eller lockande shoppingkomplex, är man befriad från alla semestermästen. Det är en underbar tillflyktsort för vila även om man inte tänkt satsa på spa. Lugnet finns till och med inbyggt i arkitekturen, som är prisbelönt. I Spa Village, den del av ön som är helt tillägnad spagästerna, har man till exempel lagt stenplattorna på marken så tätt att besökaren tvingas ta små, korta steg som drar ner tempot. Den uppmärksamme kan också märka



Behandlingen Chinese Foot Pounding har man fått inspiration till från filmen The Red Lantern. Ovan. En hårinpackning och skalpmassage med örter är både skönt och gör håret glansigt. Ovan th. The Bath House Experience är en vacker värld av symboliska renlighetsritualer. Höger.



klass

att ljudet av porlande vatten ändras beroende på var man befinner sig. Att inga rum har TV är också en del av konceptet, och varken barn, alkohol eller rökning är tillåtet i spa-avdelningen.

Förutom The Estates, åtta gigantiska lyxvillor med egen pool, trädgård, butlers och i vissa fall strand, finns 140 andra villor i fyra kategorier: Garden, Hill, Sea eller Spa. Främst är det läget som skiljer. De som kommer hit särskilt för att satsa på spa bor i en av de 22 spavillorna som ligger närmast Spa Village. Här finns förutom spacentret, en pool, bar med nyttiga juicedrinkar och sallader, och på morgnarna kan

man delta i olika aktiviteter som yoga eller vattengymnastik. Här är det lätt att spendera lata sköna dagar, men faktum är att spamenyn kan framkalla en och annan bekymmersrynka: det finns ju så mycket underbart att välja på! Det finns dagpaket på fyra timmar, ayurvediska, kinesiska och malaysiska behandlingar, tio olika slags massager, hand-, fot-, hår- och ansiktsbehandlingar. Alla som bokar en spabehandling längre än 25 minuter får börja i The Bath House.

Avdelningen, som är byggd mer eller mindre utomhus, är en liten njutningsvärld för alla sinnen med sju olika stationer. Jag är förväntansfull som ett barn när jag första gången får börja min

rundvandring! Först får jag ett fotbad och Chinese Foot Pounding, vilket innebär att fotsulorna bankas med en liten trähammare för att öka blodcirkulationen. Därefter leds jag vidare in i själva badhuset. Första stationen är en önskebrunn, jag slänger i en slant och önskar mig, förstås, god hälsa. Sedan passerar jag genom en ridå av vatten och kliver ner i en bassäng. Vattnet är kallt för att likna hur man badar traditionellt ute på landsbygden, direkt i floden. Nästa upplevelse är fyra små ångbad där man kan inhalera olika dofter. I det japanska tehuset bjuds jag på sött te. Nästa moment är japansk tvagning där man sitter på en liten träpall och tvättar sig med en ►

▷ skrubbandske tills man är både ren och len. En skjutdörr dras isär och jag leds till nästa station som blir min favorit: det heta japanska badet. Runda, sidenlena stenar är tätt lagda till en liten pool. Det heta vattnet är jätteskönt att sjunka ner i! Till sist får man en shanghai scrub, en behandling som förr i tiden bara var för männen. Här får man hjälp med att tvätta och skrubba ryggen. När jag är klar blir jag insvept in en vacker batiktryckt sarong och får sitta ned bland vackra kuddar och dricka ingefärste tills min terapeut kommer och hämtar mig. Allt är omtänksamt, respektfullt, varsamt, finstämt. Man kan inget annat göra än att njuta!

Förutom alla avslappnande upplevelser i Spa village så är det inte svårt att må gott även om man gör något helt annat, eller ingenting för den delen. En eftermiddag bestämmer jag mig för att gå genom djungeln via en stig till Emerald Bay på andra sidan ön. Ön, som inte är större än 1,2 km², är bara bebyggd till 20 procent och täcks till största del av regnskog. Vissa av arterna som växer här är särskilt sällsynta och för några år sedan gav man därför ut en bildrik bok helt tillägnad öns flora och fauna. Det är spännande att lyssna på alla djungelljud och titta på växter och flera centimeter långa myror. Att få syn på andra djur är inte heller omöjligt. Det finns både apor, myrslokar och stora ödlor, även om de oftast gör sitt bästa för att hålla sig undan. Väl framme på andra sidan belönar jag mig med ett svalkande dopp. Vattnet är precis så smaragdgrönt och klart som namnet Emerald Bay antyder, sandbotten bländande vit och runt om böjer sig den täta djungeln över allt som om den ville skydda en hemlighet. När jag badat klart lägger jag mig på en solstol och beställer en tallrik med bläckfisk i ananas och plommonsås med en iskall kokosnöt till. Sämre stunder i livet har man haft.

Tanjong Jara

Mitt ute på landsbygden i Terengganu, längs malaysiska halvöns östkust, ligger ännu ett flerfaldigt prisbelönt hotell av högsta klass: Tanjong Jara Resort. När jag kliver in genom den maffiga entrén ljuder den stora gonggongen och jag får ett glas Roselle i handen. Det smakar och



Tanjong Jara ligger avskilt utmed östkusten i delstaten Terengganu. Pangkor Laut (nedan) är det enda hotellet på hela den privatägda ön. Båda miljöerna är perfekta för stillhet och rekreation.





På Tanjong Jara integreras gamla hälsoritualer med spabehandlingarna. Musik, dans, blommor och bad bildar en helhet som lever kvar i minnet långt efter att man kommit hem.



Emerald Bay har precis så smaragdgrönt vatten som det ser ut på bild.



ser ut som svart vinbärssaft men juicen är från den mycket c-vitaminrika frukten på plantan *Hibiscus Sabdariffa*.

2004 blev Tanjong Jara Resort listade av Condé Nast Traveller bland ”Top Ten Overseas Spa – Asia”. Hotellet lär vara det första och enda spa som kan erbjuda autentiska malaysiska behandlingar, men det är inte bara inom spa de vill profilera sig som autentiskt malaysiska. De vackra träbyggnaderna är inspirerade av de palats där sultanerna bodde för många hundra år sedan, och man har även integrerat den traditionella gamelan musiken och olika slags sällskapsspel. Ibland visar man också hur de olika lokala hantverken utförs. Den som vill kan följa med till någon av de närliggande byarna, besöka en batikfabrik eller åka på en river cruise. Runt trähusen på det stora hotellområdet växer orkidéer, hibiskus och andra vackra, spretiga, fantasifulla växter av olika slag. Det är lätt att förlora sig själv i dagdrömmar när man sitter på terrassen och tittar ut över det syd kinesiska havet.

Inom hälsa, har man ett tema på Tanjong Jara som på malajiska kallas *Sucimurni*. *Sucimurni* innebär sundhet, välmående och ”ren ande”. För att nå dit erbjuder man olika aktiviteter och program. Det finns till exempel ett veckolångt paket som kallas *Syurga Tujuh*, eller *De Sju Stegen till Himlen*. Sjualet återkommer om och om igen i olika sammanhang för vad man kan göra för att nå *sucimurni*. Varje morgon hålls till exempel en kort session där man gör en rörelse tillsammans som ska motsvara ett chakra (enligt österländsk tro har kroppen sju stora energicentra som kallas chakra).

Rörelserna är inspirerade av såväl yoga som olika djurs egenskaper. Genom att härma ett djur med en viss stark egenskap tror man att man kan stärka och öppna det motsvarande energicentrat. En dag är det björnen, en annan hjorten och så vidare. I *Syurga Tujuh* ingår också en särskild spabehandling varje dag. Man börjar från rötterna (fötterna) och

avslutar med kronan (huvudet). Före varje spabehandling får man vara med om en kort reningsceremoni som kallas *Mandi Bunga*.

På håll hörs trumljud och sång. En procession av sju män och sju kvinnor kommer gående utmed den palmkantade promenaden längs havet. Kvinnorna bär mässingsfat med sju sorters väldoftande blommor i sju olika färger, männen bär lerkärl som de ska samla vatten i. Vid en öppen plats nära havet finns sju stora krukor som symboliskt representerar vatten från en källa, en brunn, ett vattenfall, en sjö, en flod, en ström och regnvatten. Varje man går runt och fyller sitt kärl med lite vatten från varje kruka, sedan fortsätter processionen in på spa-avdelningen. Där töms vattnet och blommorna till sång och musik i stora lerkrukor, 173-år gamla från skeppsvraket *Desaru* (som för övrigt hittades av en svensk vid namn *Sten Sjöstrand*). Det är detta vatten med blommor i som sedan används vid *Mandi Bunga*.

Senare på eftermiddagen träffar jag Yaya, Tanjong Jaras malaysiska hälsospecialist, för en konsultation. Jag får en kopp örtte och vi pratar om te och kaffe, olika massagetekniker, mina livsvanor och hennes farmor som jobbade som massageterapeut för en sultan. Så småningom blir det dags för min första spabehandling. Som alla behandlingar på Tanjong Jara, inleds den med en Mandi Bunga med vatten från morgonens ceremoni. När jag klärt om till sarong får jag sätta mig utomhus på en stenbänk vid de stora lerkärlen. Med hjälp av ett halvt kokosnötsskal skopar Yaya vatten ur de gamla lerkärlen och håller över mig sju gånger. Samtidigt ger hon mig sju välgångsönskningar om renhet, uppriktighet, hälsa, skönhet, glädje, framgång och långt liv. Vattnet doftar av blommorna som också rinner ner över mig. De vita står för renhet, röda för mod, gula för framgång, orange för lycka, lila för självförtroende, grönt för hälsa och rosa för skönhet. När vi är klara ska jag vara renad från all olycka och negativa energier. Jag är redo för min behandling.

Yaya börjar med att smörja sina händer med väldoftande oljor och liniment. Mina ögon är förtäckta men jag känner på doften att hon håller sina händer ovanför mitt ansikte. Det doftar lätt av menthol och citrongräs. Sedan lägger Yaya ena handen på min mage och den andra på min panna och ber mig att andas med henne: in och ut, tills jag funnit ett lugnt och behagligt tempo. Efter en kort sträckning av mina fötter fortsätter sedan själva behandlingen. Jag ska få en helt naturlig ansiktsbehandling. Yaya rengör hyn med en mild rengöringsmjölk och baddar med ett rosenvatten de kokat själva. Sedan skrubbar hon försiktigt med en mix av gurkmeja, rispulver, kryddnejlika och vild ingefära. Det är mycket skönt och doftar exotiskt av kryddor. Huden återfuktas sedan med yoghurt och honung och avslutningsvis lägger hon en mask av vit lera, äggula och gurkmeja. Den ska ha blekande effekt (eftersom det är fint att ha ljus hy i Asien) och strama upp hyn. Medan masken verkar får jag en hårinpackning med henna som ska göra håret silkiert och en massage för att det ska växa fortare. Det är underbart skönt! Under hela behandlingen får jag lyssna på den monotona gamelanmusiken. Det är mycket suggestivt och sövande och jag försvinner snart bort, till sjunde himlen...



The Samudra är en av flera vackert belägna restauranger på Pangkor Laut där du kan välja att äta middag på kvällen.

Resefakta Malaysia

Folkmängd: 24,4 miljoner.

Huvudstad: Kuala Lumpur.

Språk: Engelska, kinesiska och malajiska.

Valuta: Ringgit (MYR), 1 MYR = 1,77 SEK (2004-12-10).

Tidsskillnad: +7 timmar

Klimat:

På västkusten regnar det året om men mest runt april och oktober - december. Eftersom hotellen håller öppet och båtarna går till öarna så behöver man ändå inte avstå en semester under den här tiden.

Till östkusten avråds turister att resa under regnperioden som varar mellan slutet av oktober till februari. Vädret är bäst under juni-juli. I april och maj kan det vara väldigt hett.

Resahit:

Globetrotter och Select Travel har både Pangkor Laut och Tanjong Jara. På egen hand kan du till exempel flyga med Malaysia Airlines direkt från Stockholm till Kuala Lumpur från cirka 7 500 kr plus skatter. Därifrån kan man flyga inrikes eller bli hämtad med bil.

Pangkor Laut

Cirka 3,5 timmar med bil till färjeläget i Lumut, 475 RM (840 kr).

Cirka 30 min med flyg till den närliggande ön Pangkor, 225 RM (400 kr) enkel väg.

Därifrån kan man bli hämtad med båt.

www.pangkorlautresort.com

Tanjong Jara

Cirka 6 timmar med bil, 600 RM (1060 kr).

Cirka 45 min med flyg till Kuala Terengganu, 160 RM (280 kr). Limousineservice från flygplatsen till resorten

kostar 300 RM (530 kr) enkel väg och tar en timme.

www.tanjongjararesort.com

Priser boende:

Ett dubbelrum per natt kostar från cirka 1 430 kronor på både Pangkor Laut och Tanjong Jara.

Prisexempel Spa:

Campur-campur (massage, Pangkor Laut, 105 min) kostar 375 RM (660 kr).

Tui Na An Mo (kinesisk massage, Pangkor Laut, 50 min) kostar 250 RM (440 kr).

Muka Berseri-Seri (den helt naturliga malaysisk ansiktsbehandlingen, Tanjong Jara, 50 min) kostar 150 RM (265 kr).

Malaysisk massage, 50 min, kostar 250 RM (440 kr) på Pangkor Laut och 150 RM (265 kr) på Tanjong Jara.

Tanjong Jara är billigare än Pangkor Laut medan Pangkor Laut har ett större utbud behandlingar och lyxigare miljöer.



Pangkor Laut och Tanjong Jara ligger på varsin sida om den malaysiska delen av Malackahalvön.