

Atma Janzu

VOOR DIEPE FYSIEKE EN MENTALE ONTSPANNING



ALS ZWEEDSE EX-KOLONIE EN POPULAIRE BESTEMMING VOOR THE RICH AND FAMOUS IS SAINT-BARTHÉLEMY EEN VAN DE MEEST EXCLUSIEVE EILANDEN TER WERELD. DOOR, OF MISSCHIEN WEL DANKZIJ, HET FEIT DAT ER GEEN GROTE VLIEGTUIGEN MOGEN LANDEN OP HET PIEPKLEINE VLIEGVELD VAN GUSTAVIA VINDT TRIAGE PLAATS. WAT RESULTEERT IN EEN VRIJ EXCLUSIEF, GROEN EILAND MET EEN HOGE CONCENTRATIE AAN VIJFSTERRENHOTELS, HUURBARE VILLA'S EN GLIMMENDE HORECACONCEPTEN. VAN DE VELE ACCOMMODATIES DIE OP HET EILAND TE VINDEN ZIJN, IS LE BARTHÉLEMY OGENSCHIJNLIJK NIET DE MEEST FLITSENDE, MAAR WEL EEN DIE OP ELK TERREIN HOOG SCOORT IN PLAATS VAN DIENST DOET ALS HEUS CELEBRITY INSTAGRAM-DECOR. WE BEZOEKEN HET RESORT, EN ONDERGAAN UIT HANDEN VAN THERAPEUT GRÉGOIRE BOSC EEN ATMA JANZU-SESSIE: EEN VORM VAN WATERTHERAPIE OM LICHAAM EN GEEST TE ONTSPANNEN.

Het family friendly hotel [Le Barthelemy](#) biedt als eerste op het Franstalige en paradijselijke eiland een complete wellnesservaring aan die verder reikt dan een La Mer-spa, de gebruikelijke saunafaciliteiten en massages met zoete, tropische oliën. Het hotel dat zich op acht kilometer van het kleine vliegveld van Gustavia

bevindt, huist zo'n 44 kamers en suites die allen zijn ingericht door de Franse architect Sybille de Margerie. Op zichzelf staande faciliteiten die je wel bij meer luxe, tropische resorts zult vinden.

WELZIJNASPECT

Maar wat er uitspringt, is het allround welzijnsaspect van het hotel. Zo kun je hier onder andere een Atma Janzu-sessie ondergaan. Dit is een vorm van watertherapie waarbij je in warm water je lichaam en geest door licht aangestuurde bewegingen ontspant. De therapie helpt om je energie in balans te brengen en te verbinden met alles wat binnen en buiten jezelf stroomt. Wervelkolom, gewrichten en spieren vloeien in een soort sierlijke dans mee met het water waardoor blokkades en opgekropte emoties loskomen. Waarbij de een niet kan stoppen met huilen, voelt de ander zich tot rust komen zonder dat er emoties lijken vrij te komen. Het resultaat is dus geheel persoonlijk en afhankelijk van je staat van zijn. De combinatie van het warme, zacht aanvoelende water en vloeiende bewegingen zou de mens in een diepere staat van ontspanning kunnen brengen en zelfs kunnen doen herinneren aan de tijd in de baarmoeder. Hoewel de meeste Atma Janzu-sessies van het hotel in de zee worden gegeven, komt het ook eens voor dat een gast de zee wat koud vindt en

dus voor de watertherapie gebruikt maakt van het kalme zwembad in de vroege ochtend.

HUP, OP DE HORIZONTALE STAND

Maar wat te verwachten van een therapie op een "itsend Caribisch eiland? Grégoire Bosc werd door het hotel aangesteld als aangewezen therapeut. De Fransman groeide op op het tropische eiland en leefde een aantal jaar als monnik. Vandaag de dag specialiseert hij zich in de speciale watertechniek die onder andere is geïnspireerd op de Janzu, Tai Chi, Watsu, Reiki en Shiatsu-leer. Allereerst is het belangrijk om een comfortabel(e) badpak of bikini aan te trekken en zich te ontdoen van alle sieraden. Haar in een staart en hup, op de horizontale stand. Eveneens belangrijk om te weten is dat de therapeut ervaring heeft met allerlei soorten uitkomsten. De een is de ander niet: wellicht voelt de watertherapie als een casual, kalm moment op de dag of misschien stop je er na een half uur mee omdat het niet \$jn aanvoelt. Overgave is key: hoe meer je je overgeeft aan de "ow van het water, hoe meer de therapie effect heeft op lichaam en geest. Hoe voelen we ons na zo'n heerlijk zweverige sessie? Het antwoord is slaperig! Ondanks het feit dat het kopje-onderwater- gevoel soms niet heel organisch aanvoelde, is de sessie aan te raden. Zelfs voor spirituele

leken is een Atma Janzusessie toegankelijk omdat er weinig van lichaam en ziel wordt verwacht, je gaat in het water 'liggen' en laat je leiden door de therapeut. Voor de control freaks onder ons vormde dat best een uitdaging in het begin, maar vijftien minuten later zwakte dat gevoel af. Aan het eind van de sessie word je langzaam naar de kant gebracht om daar vervolgens wanneer je er klaar voor bent je ogen te openen. Het lijkt wel een nieuwe dag, maar dat is niet zo: we zijn 45 minuten verder en een ervaring rijker.

