



De spa van het **Mandarin Oriental** in Hong Kong kreeg van toonaangevend zakenblad Forbes vijf sterren. Journalist Daan Vermeer nam de proef op de som en kreeg **kippenvel**.

# HONG KONG

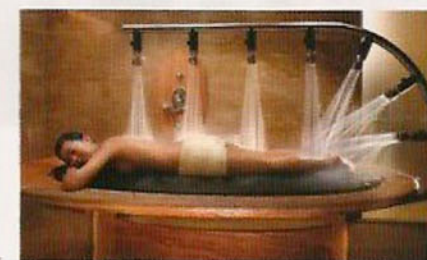
**EEN SUBTIELE** wierookgeur komt de lift binnen zodra de liftdeuren op de vierentwintigste verdieping openachuiven. Via een gang met porseleinen vazen en stevige tapijten loop ik de lobby van de spa in, waar de hoekige versiering op de raampanelen bevestigt dat ik zojuist in Azië ben geland. En hoewel je tussen Amsterdam en Hong Kong op tien kilometer hoogte tegenwoordig een volwaardig bed kunt krijgen, loopt mijn lichaam nog zo'n zeven tijdzones achter. Geen beter moment voor een spabehandeling.

Nadat ik mijn medische voorgeschiedenis ingevuld heb, krijg ik het spamenu onder ogen. Misschien zijn mijn gedachten over Chinese behandelwijzen en therapieën wat cliché, maar ik heb altijd het gevoel dat ze hier in China verstand hebben van het lichaam. Traditionele therapieën, het denken in energiestromen en balansen, dat intrigeert me wel. Het menu staat hier dan ook vol met begrippen die mij alleen maar nieuwsgieriger maken, zoals de moxatherapie, een kruidenremedie, acupunctuur en reflexologie. Maar mijn keus valt uiteindelijk op hun *signature* behandeling: de *Oriental Essence*.

Na het omkleeden wacht ik in de theekamer tussen schilderijen met Chinese tekens, bruinrode vierkante kasten en schalen met in siroop ingelegde vijgen op mijn masseuse.

Terwijl ik nip van mijn thee van pepermunt, gember, limoen en honing, komt Chanti binnen, een Nepalese van eind dertig. Op zachte toon vraagt ze me mee te gaan naar de behandelkamer. Of eigenlijk de behandelsuite, vanwege de eigen badkamer, slaapkamer en jacuzzi met uitzicht op wolkenkrabbers en de baai.

Chanti knielt voor me op de grond en laat me aan een flesje met olie ruiken. "Deze olie ga ik gebruiken, met mandarijnen en gember. Het gaat bij deze massage om het welzijn van het gehele lichaam, niet om de botten en spieren alleen. Doel is gemoedsrust, een geest die in balans komt en het vrij laten komen van energieën," legt Chanti uit. Dat klinkt mij behoorlijk verleidelijk in de oren.

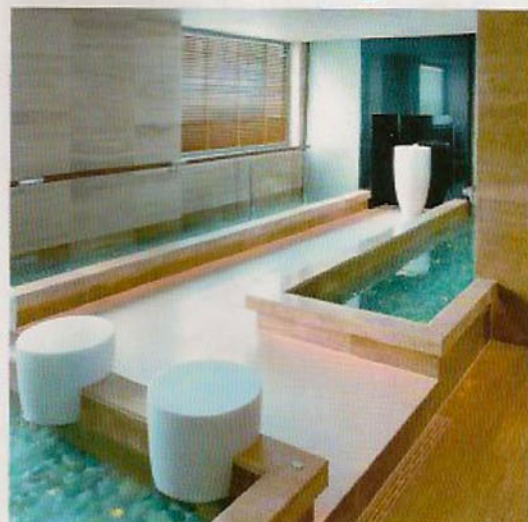


De behandelkamer is een suite met eigen badkamer, slaapkamer en jacuzzi

# Vegdoezelen in de spa

van het Mandarin Hotel

Fine dining met uitzicht op de baai en wolkenkrabbers.



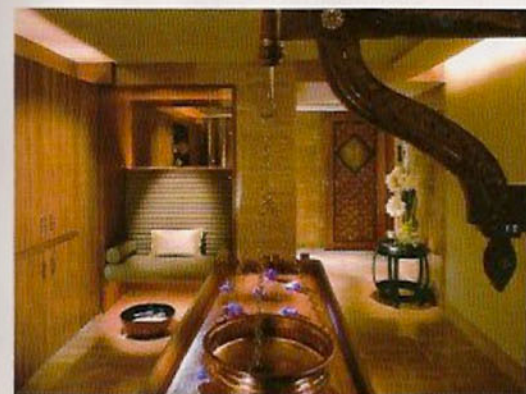
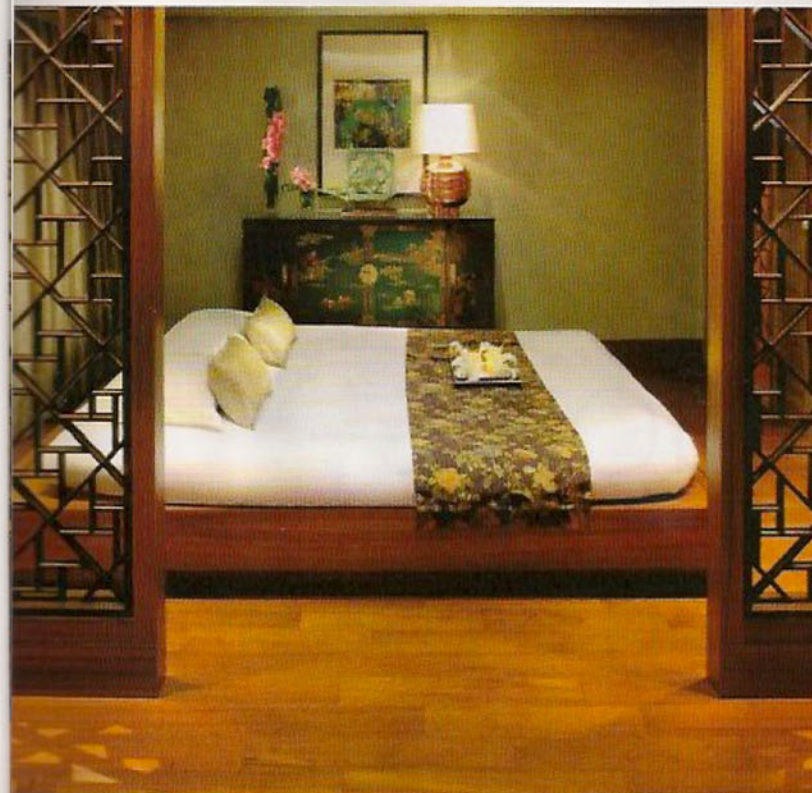
Met haar onderarmen strijkt ze uiterst traag over mijn ruggengraat. Ze drukt licht waardoor het iets weg heeft van een Zweedse massage. Wanneer ze mijn benen masseert, blijft het bij het langzaam glijden en strijken over de huid, waarbij ze hier en daar een drukpunt meepakt om de energiestromen te stimuleren. Ik merk dat ik al snel wegdoezel en misschien is dat juist wat ze bedoelde met die gemoedsrust en balans. Je laten verwennen, je laten opladen en daarvan kunnen genieten.

Nadat ik me heb omgedraaid, drukt ze op punten op mijn buik. Dit is tot nu toe de enige plek waar ze daadwerkelijk wat kracht zet met haar vingers. Volgens Chanti stromen er tal van verschillende energieën door mijn romp. Dat geloof ik graag, maar ik kan niet zeggen dat de buikmassage zelf erg ontspannend is. Het absolute hoogtepunt van de behandeling komt zodra ze mijn ogen afdekt en de geur van mandarijnen en gember intenser wordt. Ik ruik haar handen die kalm vanaf mijn wenkbrauwen richting mijn kruin glijden. Daarna gaan ze door naar mijn nek. Zonder dat ze daadwerkelijk masseert of mijn spieren kneedt, gaan de rillingen over mijn lichaam.

## PRAKTISCH

Vliegen: Cathay Pacific vliegt dagelijks direct vanaf Amsterdam naar Hong Kong, vanaf € 630 retour. [www.cathaypacific.com](http://www.cathaypacific.com)

Spa en splurge: De spabehandeling die wij namen, de Oriental Essence in het Mandarin Oriental Hotel, duurt een uur en kost € 93. Een nachtje in hetzelfde prestigieuze hotel met zeezicht begint bij € 360. [www.mandarinoriental.com](http://www.mandarinoriental.com)



Als de avondservice is geweest staat de tv afgestemd op een yogakanaal, liggen er geurblaadjes en klinkt er boeddhistische kloostermuziek.

Na een ronde langs het zwembad en de sauna's voel ik me als herboren. Wanneer ik tegen acht uur mijn hotelkamer binnenkom, is de avondservice net langs geweest. De tv staat afgestemd op een yogakanaal, geurblaadjes liggen op het dressoir en boeddhistische kloostermuziek klinkt door mijn kamer. Vanuit het bad kan ik de *Symphony of lights* volgen, een gezamenlijke lichtshow van bijna vijftig gebouwen aan het water. Zelden ben ik met zo'n werelds gevoel gaan slapen.

Het gaat bij deze massage om het welzijn van het gehele lichaam, niet om de botten en spieren alleen



## MEER OOSTERS GENIETEN

### DIM SUM

Dim sum is het fastfood van Hong Kong. Als ontbijt, lunch of diner. Bij Maxim's rijden serveersters rond met trolleys vol dim sum (bijvoorbeeld in het Cultureel Centrum, metro: Tsim Sha Tsui). [www.maxims.com.hk](http://www.maxims.com.hk)

### THEE

Ga Chinese thee drinken, bijvoorbeeld bij Lock Cha, dat middenin het stadspark zit en waar een theemaster een perfect kopje thee aan je tafel bereidt (metro: Admiralty). [www.lockcha.com](http://www.lockcha.com)

### COCKTAILS

Bezoek Isobar, een openlucht cocktailbar op het dak van de IFC Mall. Met je Lychee Bellini in de hand heb je hier een uitzicht over zee, haven en de duizenden lampjes van de stad (metro: Central). [www.isobar.com.hk](http://www.isobar.com.hk)

### TEMPELS

In schril contrast met de wolkenkrabbers staan de serene tempels en kloosters, zoals het Chi Lin Nonnenklooster in Kowloon. Ga erheen voor rust, Chinese architectuur of een vegetarische lunch (metro: Diamond Hill).

### LUCHT EN WATER

Chinezen geloven heilig in feng shui, de overtuiging dat de ligging en architectuur van gebouwen bijdragen aan succes en geluk. Sprekende voorbeelden zijn de gebouwen van de Bank of China en HSBC (metro: Central).

### PAALWONINGEN EN BERGEN

Verlaat de stad en ga naar Lantau, een groot eiland met vissersdorpen op palen en mistige bergen met tempels en de bekende Tian Tan Boeddha (trein: Lantau eiland).