

TULUM, MEXIKO



När världens mest kända restaurang Noma flyttade till Tulum så startades en våg av ställen som satsar på hållbarhet och lokala råvaror. Vi besöker strandparadiset som blivit den nya foodiedestinationen.

*text ANNA NORSTRÖM foto PÄR OLSSON*

# Mexikos *nya* matmekka



Mur Mur var en av de första krogarna i Tulum att servera naturvin. Kane Sorrelles från Texas lagar upp en meny skapad av danske kocken Mads Refslund.



Hotell Habitas mittpunkt är restaurangen Moro (t v). Itzel Dominguez blandar en Mayami nice (mitten). Smak är av yttersta vikt på Arca och Atila (t h).

**S** – SÅ I Sverige har ni alltså en långtgående tradition av tacos?

Jag tar ett djupt andetag. Funderar på hur jag ska förklara.

– *Dope*, säger José Luis Hinostra utan att vänta på svar.

Han är Tulum's mest kända kock och en av dem som drivit stadens matscen framåt de senaste åren. Svetten rinner i rinnilar längs kroppen, och trafiken tycks dundra minst lika fort förbi på Satélite Sur, en tvärgata till Tulum stads huvudgata. Det enda som får hjärnan att koppla bort solens påträngande strålar och viljan att komma in under takets skugga, är musiken.

”*We’re jammin, we’re jammin ooob... I hope you like jammin too...*” Konserten som pågår i kön till taquerian Honorio med knallgula väggar är öronbedövande: en kvinna i jeansshorts på kastanjetter simultant med trumma och en man i turkost sportlinne river av Bob Marleys mest kända låt. Samtidigt ropas namn från bordslistan och kassar med takeaway ströks ut i folkmyllret.

– Man måste komma hit tidigt och köa för att få bord, det går inte att boka. Och är man försen så kan maten vara slut, förklarar José Luis Hinostra.

Tidigt beror i och för sig på vilken typ av gäst du är. Stället öppnar med full meny redan klockan sex på morgonen och välkomnar då en mix av efterfestgäng, lastbilschaufförer och byggarbetsare. Sedan förändras klientelet successivt fram till stängning klockan tre på eftermiddagen.



Från danska Noma till Tulum. José Luis Hinostra har lagt grunden för strandortens nya mathajp.

Atila är Arcas bakficka med bara naturvin, och mycket från Mexiko, på dryckeslistan.



Även foodies måste bada ibland.



”DÄR OCH DÅ ÄR SVENNE-TACON VÄLDIGT AVLÄGSEN. EN TOLKNING SOM FÖR EVIGT TATUERAT EN SKEV SMAKBILD AV TACOS I SVENSKENS MATHJÄRNA.”

– José Luis! ropar hovmästaren, och det gäller att snabba sig in till bordet fort innan det går till nästa namn på listan.

DET TAR MAX fem minuter innan bordet fylls ner på centimeternivå. Guacamole med nyfrittade tortillachips, fyra sorter tacos: *cochinita pibil* (långkokt fläsk), grillad spädgris, kyckling och så vild kalkon i *mole*, den kakaobaserade såsen som Mexiko är så känd för. Till det gröna het sås, extra krispig svål, picklad röd lök och ägg. Det är en käftsmäll av smaker.

Där och då, nu med en Beatles-dänga i bakgrunden, är svenne-tacon väldigt avlägsen. Den som i alla fall i barnsben traditionsenligt intogs på fredagar. En tolkning som för evigt tatuert en skev smakbild av tacos i svenskens mathjärna. Det är en skymf att halvfabrikat överhuvudtaget ska kunna mäta sig med Mexikos streetfood vars bas är pinfärska råvaror för att sedan fylla mjuka majstortillas som görs *à la minute*.

Ändå tänker jag på när jag växte upp och min familj köpte en ”lazy Suzan”, den runda serveringsbrickan med snurrfunktion, med syftet att snabbt kunna flytta skälarna med tacofyllning. Den i sig är inte heller särskilt vanlig i Mexiko, utan kommer snarare från Asien. Matkultur som anammats världen över blir omvandlad när den transporteras till nya matbord. Även tacon i Mexiko har influenser utifrån. Beställer du till exempel en *al pastor*, skivor av fläskkött som trätts på en *el trompo* med en ananas i toppen, så är det ett inslag från Mellanöstern. Tillagningssmetoden, som är känd för kebab, kom till Mexiko med libanesiska immigranter och blev vanlig på 1960-talet.

MEN TILLBAKA TILL Tulum, som länge tuffade på som en sömnig strandort på Yucatánhalvön. Det var snarare i charterparadiset Playa del Carmen det hände, här fanns långa sandstränder och turkost vatten, restauranger, nattklubbar, shopping, och varje vecka – eller varannan – byttes turisterna ut med nya flyg som flögs in och ut från flygplatsen i Cancún. När den stora elektroniska musikfestivalen BPM intog ”Playa” så kom med den också några av världens mest ▶

Ananas och mezcal är en himmelsk kombination, på Mestixa blandar man försvinnande goda "Pina crush".



Mexikanske kocken José Luis Hinostra kom till Tulum via Köpenhamn – och stannade kvar.



”TULUM BLEV MEXIKOS SVAR PÅ IBIZA, HÄR FLOCKADES DJ:s, NEWAGEARE OCH BACKPACKERS. SEDAN KOM KÄNDISARNA.”

kända dj:s, och när de stannade kvar för att semestra efter sina gig så drog de till det mer lugna Tulum, 65 kilometer bort.

Tulum blev Mexikos svar på Ibiza, här flockades dj:s, hippies, newageare och backpackers. Sedan kom kändisarna: Demi Moore och Leonardo DiCaprio, men kanske mest omtalad är Justin Bieber som moonade från toppen av en Maya-ruin på fyllan och senare fick be lokalbefolkningen om ursäkt. New York Times dubbade Tulum till ett mode-mekka 2012, men restaurangutbudet lämnade fortfarande lite att önska. Sånär som på ett ställe: Hartwood, som öppnats 2010 av amerikanska paret Eric Werner och Mya Henry. Med en meny som skrevs dagligen utifrån de råvaror de kunde få tag på banade de ny väg. Än idag tar de inga bordsbokningar, utan man köar utanför för sitt bord.

– Klart jag hade hört talas om Tulum, men jag hade aldrig varit här innan jag kom hit för fyra år sedan, säger José Luis Hinostra, uppvuxen med mexikanska föräldrar på andra sidan gränsen – i San Diego, på ”fel kust” – vid Stilla havet.

**TROTS SITT MEXIKANSKA** arv kom han faktiskt hit via Danmark. Men vi börjar från början. Först måste vi åka den skumpiga vägen mellan Tulum stad och Tulum beach, ökad för sin trafikstockning och lervälling efter regn. Elcykel, vanlig cykel eller scooter är att föredra. Skillnaden mellan de två delarna av Tulum är att staden kanske är lite mer *the real deal*-Mexiko: Här finns busstationen, bankomater, souvenirbutiker, Starbucks, 7Eleven och matbutiker. Beachen är där alla vill vara och hotellen är dyrare – men närmare vattnet, butikerna säljer stora drömfångare för flera tusenlappar (i stan kommer du undan med ett par hundra), klubbarna har gästlistor och restaurangerna är visserligen bättre men notorna högre. Apotek finns det gott om på båda sidorna av Tulum, dock. Xanax, Viagra och antibiotika säljs som om det vore smågodis.

Efter att taxin fastnat för sjunde gången i en lergrop hoppar vi ut och går sista biten. Näsborrharna fylls av Palo Santo-rökelse och öronen med schamanisk housemusik. Det är sinnessas första möte med José Luis Hinostras baby: restaurang Arca, som ligger på djungelsidan om Tulum Beachs enda väg. ►



Itzik är en av Tulumskrogar med högst mysfaktor.

## ”TULUM BEACH HAR VÄXT I REKORDFART DE SENASTE ÅREN. INFRASTRUKTUREN KÄNNES IBLAND TÄNJD TILL MAX.”

– Jag var sexton när jag bestämde mig för att bli kock. Jag var dödligt kär i en tjej som var vegan, så jag började lära mig laga veganskt för att imponera på henne. Vi blev ihop, jag blev vegan. Men sen insåg jag att om jag skulle bli världens bästa kock så kunde jag inte utesluta kött, säger José Luis Hinostra och drar en hand genom håret.

I nacken lyser tatueringen ”Always yes, always more, never enough” med stora bokstäver.

– Alla mina restauranger har minst 50 procent av menyn vegetarisk eller vegansk. Ska man övertala köttätare till att äta mer grönt då kan man heller inte göra det genom att bara servera grönsaker, säger han.

**EFTER JOBB PÅ** stjärnkrogen Alinea i Chicago landade José Luis i Norge, där han jobbade på flera krogar för att sedan hamna där alla kockar med ambition någon gång vill ha jobbat: på Noma i Köpenhamn. När dess grundare, kocken René Redzepi, bestämde sig för att flytta krogen till Tulum 2017 för en pop-up var José Luis ett självklart val att ha med på resan. Tanken var att lyfta lokala råvaror och gamla matlagningstekniker, men det var inte helt utan kritik. New York Times recensent sågade restaurangen vid fotknö-larna, utan att ens ha besökt den. Många såg rött vid priset, 600 dollar för en avsmakningsmeny.

– Vi var här i tre månader och förberedde. Det hela var en stor operation. Efteråt hade vi hittat så många duktiga bönder och producenter som fått jobb på grund av Noma. Det kändes dumt att inte stanna och spinna vidare på det, och ja – jag hade blivit förälskad i Tulum. På ett sätt så var det ju som att komma hem efter så många år av matlagande i Europa, säger José Luis Hinostra.

**FÖR TRE ÅR** sedan tog han över som delägande kock på Arca, som då var en nystartad restaurang. Nu är det stället nummer ett för foodies på Tulum Beach.

– Arca är min tolkning av mexikansk street-food, fast i restaurangformat.

Det smakar mycket. Av allt. Rätterna är delbara och kommer ut i en rasande fart: tartar på pilgrimsmussla, grillad bläckfisk, ceviche på sjöborre med mandarin och kimchi, softshell-

krabba i tempura, bennmarg med tamarind...

Rätterna är inte rakt igenom mexikanska men ingredienserna är det, från 18 lokala producenter och bönder. Sånär som på sjömaten som är från Ensenada vid andra kusten, vid Baja California.

Menyns största ögonbrynhöjare är räkorna i en sås så djup i smaken att det svindlar: på kokbanan-vinägrett, en lokal variant på krusbär och äppelchili.

– Den var René Redzepis favorit också, säger José Luis Hinostra.

**TULUM BEACH HAR** växt i rekordfart de senaste åren. Infrastrukturen känns ibland tänjd till max. Man undrar varför de lokala myndigheterna inte bara fixar den undermåliga vägen mellan staden och stranden? Det sägs bland bofasta att ”de vill bevara det riktiga Tulum”. Visst, här finns inga höghus som i Playa del Carmen, men vattnet är helt odrickbart och det lokala avloppssystemet räcker knappt ens till hälften av alla hotell, butiker och restauranger.

Men det finns ett växande community som har hållbarhet som den röda tråden. Restaurangen Verdant är superexemplet. En ställe i princip utan väggar med stor trädgård, som ser som klippt och skuret ur en inredningstidning.

– Vi har valt att ha vår restaurang i stan, istället för att trängas med alla andra på beachsidan, säger Ben Coe, kock och delägare.

Han och kollegan Maya har byggt och konstruerat det mesta själva. Det allra viktigaste: ett eget vattenreningsystem. Så här finns kanske Tulumns enda toa där man till och med ombeds spola ner pappret. Ben jobbar också hyperlokalt. Råvarorna styr dagens meny. Alla grönsakerna kommer från gården Mestiza de Indias. Bakom den står Gonzalo Samaranch, en före detta journalist och konsthandlare från Barcelona, som sadlat om till jordbrukare.

– Jag var trött på rika människor, säger han som förklaring till livsombudet.

**HAN BÖRJADE MED** att lära sig från mayabefolkningen hur man skulle bruka jorden. En stor del av jordbruksarbetarna hade lämnat sina byar för att arbeta på byggen inne i städerna, något som också gjort att det fanns förvånansvärt lite



Från konsthandlare till bonde. Gonzalez Samaranch lärde sig från mayabefolkningen hur man brukar jorden.



Uteserveringen på hotellet Casa Malca. Byggnaden, som räddats av en (annan) konsthandlare, sägs ha varit knarkkungens Pablo Escobars gömställe.



Cykel eller elcykel är att föredra om man vill ta sig fram lätt och smidigt.

närodlat. Gonzalo Samaranch chockades över hur det som såldes på lokala grönsaksmarknader hade körts hit från andra delar av landet. Idag har det blivit en kvalitetsmarkör om restauranger har hans råvaror på menyn.

**PÅ HOTELLSIDAN** är det Habitas som står ut med sin hållbarhetsfilosofi. Fast hotell vill man inte riktigt kalla sig, det känns omodernt. Den lilla eldkorgen med Palo Santo-rökelse pustar långa rökmoln när vi landar innanför muren som omgärdar Habitas mot stora vägen. Det här är Tulumns mest cirkulära boende, med 35 glampingtält som är byggda med veranda och utedusch med regnvatten. Konceptet har blivit oerhört hajpat och har flera nya öppningar på gång: i Namibia, Bacalar, Saudiarabien och Bhutan, för att nämna några.

Filosofin bakom Habitas går ut på att inte störa naturen, plastfritt såklart, och byggen får till exempel anpassa sig efter träden. Det är ett av Tulumns mest populära boenden, och förhoppningen är att fler ska haka på deras väg där medvetenheten är det nya femstjärniga.

– Vad är lyx egentligen? säger Eduardo Castillo och blickar ut mot havet och tvillingpalmerna som ser ut att omfamna varandra vid horisonten.

– För mig är det att vara barfota. ♦

**LÄS OM VÅRA BÄSTA TIPS I TULUM PÅ FÖLJANDE SIDOR**



Grönt fokus på Moro

# 13 medvetna matval i Tulum

## 1. CASA MALCA IESCOBARS FOTSPÅR

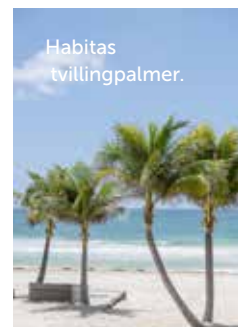
Casa Malca är Tulum's mest spektakulära hotell och sägs ha varit knarkkungens Pablo Escobars gömställe. Idag är huvudbyggnaden restaurerad, och ägaren, konsthandlaren Lio Malca, har proppat stället med spektakulära objekt. Rumspriserna är i högsta laget (runt 20 000 kronor under högsäsong) så boka istället lunch på hotellets strandrestaurang **Head of a Mad Man** och passa på att göra det i en solbädd på den största – och mest välrättade – hotellbeachen. Ta in en rad smårätter som guacamole och ceviche och dela. Margaritan går heller inte av för hackor.

◆ [casamalca.com](http://casamalca.com)

## 2. VERDÁNT HÅLLBART SÅ DET FÖRSLÅR

Verdánt är skolboksexemplet för hur en restaurang borde vara: med bara lokala råvaror och en filosofi som ger tillbaka till samhället, inte minst med det egna vattensystemet. Det här är också en av Tulum's snyggaste krogmiljöer, med en enorm trädgård där det kvällstid serveras en avsmakningsmeny med mycket grönt. Men trots ett vego-rykte så lagas även kött och fisk här. Smakbilderna är okomplicerad, här låter kocken Ben Coe råvarorna tala för sig själva. Vinerna är naturligt framställda, kombuchan hemgjord och det svassar en och annan liten katt mellan borden.

◆ [verdant.mx](http://verdant.mx)



Habitas tvillingpalmer.



Supercirkulära Verdánt



Egen chark på Atila.

## 3. MUR MUR LÖST OCH LEDIGT MED FINNESS

Mur Mur var en av de första restaurangerna på strand sidan som jobbade småskaligt – de hade till exempel naturvin före alla andra och arbetade bara med lokala producenter redan när de öppnade 2015. Rätterna är tänkta att delas. Över lag är smakbilderna fräscha och lätta med inslag av melipona-honung och det aromatiska pepparbladet *hoja santa*. Vattenmelons-ceviche och torkade betor och grillad kyckling är några favoriter.

◆ [murmurtulum.com](http://murmurtulum.com)

## 4. ARCA KROGSNACKIS

Arca är krogen alla snackar om i Tulum. Börja i baren med en Lost martini, smaksatt med kaktusväxten "prickly pear" eller ta en *tepache*, jäst ananasdryck. Se till att vara minst fyra i sällskapet, på så vis får ni testa så mycket mat som möjligt. Missa för allt i världen inte räkorna i en gudalik sås. Det är helt okej att dricka cocktails till maten, faktum är att det rekommenderas.

◆ [arcatum.com](http://arcatum.com)

## 5. ATILA NATURVINS-MEKKA

Atila är Arcas busiga lillasyster. Maten är enklare men håller lika hög klass. Chione-musslorna är ett måste, liksom flatbread med avokado och den egna charken. Men maten i all ära, det här är också Tulum's enda renodlade naturvinsbar. Sommelieren Humberto navigerar utan att spilla minsta droppe bland Mexikos egna naturviner, nästan uteslutande från Baja California, och det är ett ruggigt bra utbud.

◆ [atilatulum.com](http://atilatulum.com)

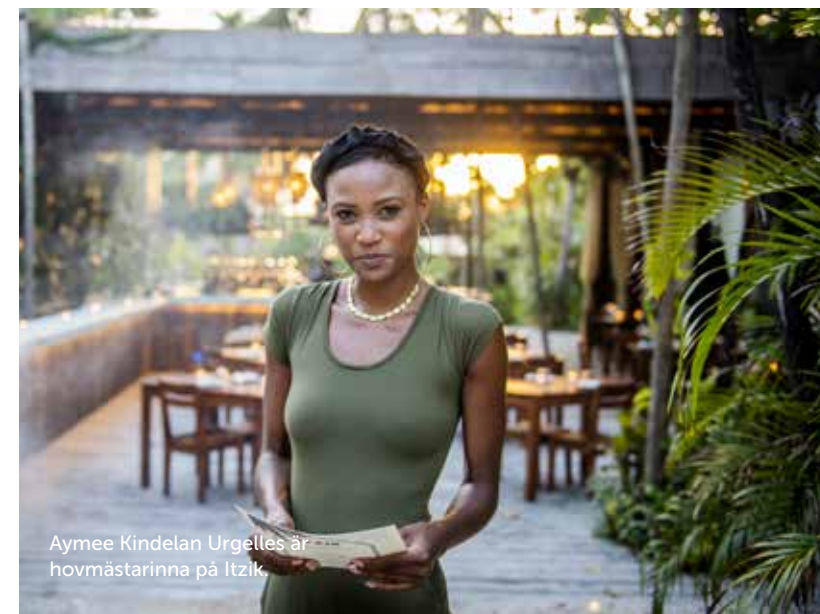
## 6. NÜ MIX MED MAYA-KÖKET

En av årets mest omtalade restauranger. Kocken Cesar Castaneda har blivit utnämnd till en av Mexikos hetaste yngre kockar. Maten är en mix av mexikansk mat-tradition och mayafolkets kök, givetvis lagat på lokala råvaror. Menyn har à la carte-upplägg med förrätt, huvudrätt, dessert och i baren skakas en alldeles utmärkt Mezcal margarita. Restaurangen i sig är mysig och dunkel, men som ofta på djungelsidan blir det väldigt hett så ett tips är att ta med en solfjäder!

◆ [nutulum.com](http://nutulum.com)



Modern taco-tolkning på NÜ.



Aymee Kindelan Urgelles är hovmästarinna på Itzik.

## 7. MESTIXA MEXIKO MÖTER ASIEN

Kocken Cara Davis lagar mat som förenar Mexiko och Asien. Hon tar det bästa från två världar: som grillat *ar-ranchera al pastor*-kött på en bädd av ris med avokado och ankäggsula (äggen kommer från hennes egna ankor). En galet god rätt. Även de friterade räkorna i salladsblad med en ponzusås på sidan etsar sig fast i smakminnet. Råvarorna är nästan uteslutande lokala och kocken odlar en hel del själv. Cara byter ut ett par rätter i veckan, så hit går det att komma ofta. Mestixa ligger i en korsning i Tulum stad men är helt klart värt en resa upp från beachen hit.

◆ [instagram.com/mestixatum](https://www.instagram.com/mestixatum)

## 8. FREDDIE'S TACOS STREETFOOD FÖR DEN VÅGADE

Fråga efter Freddie's Tacos eller leta efter en streetfood-vagn där kockarna har blå t-shirts. Eller ännu hellre: Utgå från Mestixas uteservering och de är parkerade ungefär mitt på andra sidan gatan. Det här är tacosarna alla snackar om: med revbensspjäll, och för den vågade: med inälvor. De öppnar först till kvällen och inte sällan är det en kö framför.

## 9. HONORIO TACO-FRUKOST

Till Honorio kan man komma redan kl 6 på morgonen, för den som är vaken och hungrig då. Det går inte att boka bord i förväg, utan man kommer hit och anmäler sitt namn och väntar på att bli inropad. Det är värt att vänta, helt klart! Här finns en kort och koncisa meny och det är de tre eller fyra tacosarna du vill sikta in dig på. Stället stänger kl 15 – men kom inte för sent, då finns viss risk för att någon rätt tagit slut.

◆ [facebook.com/taqueriahonorio](https://www.facebook.com/taqueriahonorio)

## 10. CASA JAGUAR COCKTAILS MED STING

Casa Jaguar är cocktailstället med strandens snyggaste klientel. Stället är känt för sina välsmakande cocktails, inte minst de med bas av tequila eller mezcal. Casa Jaguar har flera olika barer och dansgolv, ett tips är att ju längre in du tar dig, desto mindre kö är det för att få beställa.

◆ [casajaguartulum.com](http://casajaguartulum.com)

## 11. ITZIK HÖG MYSEFAKTOR

Detta måste vara Tulum's mysigaste restaurang! På kvällen tänds lyktor och en spellista med schamaniska toner sätts på play. Vagg-i-vagg med nämnda Nü så är det här en mer casual restaurang där Mexiko möter smaker från Mellanöstern med hummus, baba ghanoush och falafel och sedan en köttbit eller grillad fisk till huvudrätt. Hit kommer många par för en romantisk middag.

◆ [itziktulum.com](http://itziktulum.com)

## 12. RAW LOVE RÅMATSKÄRLEK

Ett helt veganskt kafé som startades av ett par som kom hit på semester och blev kvar. Orginalkaféet (som är att föredra) ligger gömt inne på strandklubben Ahaus område och det finns numera även en Raw Love-kiosk direkt på stranden och ett kafé i stan. Här dricker man en grön smoothie, äter dressade zucchini-nudlar eller en avokado-toast.

◆ [instagram.com/rawlovetulum](https://www.instagram.com/rawlovetulum)

## 13. MORO ÖVER ÖPPEN ELD

Ett hett tips är att det går att boka in sig på hotellet Habitas restaurang Moro utan att stanna över natten. Här i köket jobbar man bara över öppen eld, med lokala råvaror men ett stråk av marockanska smaker. Kocken Horacio Dardano, före detta professionell saxofonist från Uruguay, har en fäblless för serrano-peppar och *lima yucateca*, en lokal limesort. Det smakar mycket och det finns många rätter att välja mellan.

◆ [ourhabitas.com](http://ourhabitas.com)



Atila, på djungelsidan.



Häng på Raw Love.



Tacofest på Honorio.



Kamomillrökta räkor på Mur Mur.

# TULUM, MEXIKO

## RESA DIT

Närmaste flygplats är Cancún. Air France flyger via Paris och KLM via Amsterdam för cirka 5 000–6 000 kr t/r. Ett hett tips är att kolla charterbolagens flygstolar, om man kan tänka sig att resa med kort varsel. Från Cancún tar det cirka 2–2,5 timmar till Tulum i bil, men det beror helt på trafiken. Egen taxi kostar ca 1 200 kr men åker man delad minibuss går det att komma undan med ungefär hälften.

## RESA RUNT

◆ **TAXI.** Tulum är galet uppbrissat prismässigt. Det kan kosta 400 kr enkel väg för en taxi bara några kilometer på strandsidan. Som för alla andra städer i världen gäller: Gör upp om priset i förväg!

◆ **CYKEL.** Vårt råd är att skippa taxi eller hyrbil, trafiken är ändå förskräcklig. Vanlig cykel funkar nere på Tulum Beach, men ännu hellre elcykel. Vi hyrde från Barbel Electric Bike Rental, priserna varierar men räkna med minst 200 kr per dag – men resan mellan Tulum stad och stranden går på ett klick!

[barbelebiketulum.com](http://barbelebiketulum.com)

## BO

◆ **HABITAS.** Det mest medvetna hotellvalet i Tulum stavas Habitas. Numera nästan som ett community med flera resorter – eller ska vi kalla det tältplatser? – världen över. Här checkar man in och lämnar inte på några dagar, utan vilar och umgås med upplysta personer som till vardags jobbar i Silicon Valley. Dock får man inte vara rädd för tvättbjörnar, för det bor ett helt gäng här inne och de är av social natur. Undertecknad fick håret "kammat" av en som försiktigt drog sin tass genom hårtestarna (men också då skrämde livet ur mig!). Cirka 5 500 kr/natt.

[ourhabitas.com](http://ourhabitas.com)

◆ **RADHOO.** Radhoos största tillgång är poolen, som säkrar upp för dagar då stranden är besudlad av sjögräs eller om vädret är oberäkneligt. Frukosten är fräsch och hälsosam på samma vis som hotellbarens mezcalcocktails är välbalanserade. Rummen varierar i storlek och pris men finns från cirka 2 000 kr/natt.

[radhootulum.com](http://radhootulum.com)

◆ **CASA GHANESH.** Lägenhetshotellet med ett av Tulum beach bästa lägen. Ett perfekt boende om ni är flera som delar. Deras villa "Beach casita" har till exempel tre dubbelrum i två våningsplan, egen pool – och krypavstånd till stranden – samt ett jättelikt kök med allt man kan tänka sig att behöva. Priser från 10 000–16 000 kr för villan per natt.

[ahaucollection.com](http://ahaucollection.com)



Tulum är cyklarnas rike.



Tulum är ett strandmekka som gjort för avkoppling.

GETTY IMAGES

## 3 SÄTT ATT HITTA DIG SJÄLV

Det är nästan omöjligt att inte hitta ett yoga-pass inom en radie av 50 meter i Tulum. Men många kommer också hit för att göra inre resor och stan har blivit en hubb för spirituellt upplysta. Här är tre quick-fix för att nå balans:

◆ **SOUND HEALING.** Musikterapi är oerhört populärt i Tulum. Liggande ner beger deltagarna sig på ett slags resa med hjälp av ljud och vibrationer. Ett pass kostar från cirka 300 kronor och uppåt, och några bra ställen är Aha, Holistika och Sanara.

◆ **TEMAZCAL.** En uråldrig traditionell basturitual. Det går ut på att man ska svettas – mycket! – i olika faser som leds och musik-sätts av en schaman. På Ahaus område finns en iglooformad bastu där temazcal-ceremonier ges veckovis, för cirka 500 kr.

◆ **ANDNINGSRITUAL.** Inom yogakulturen är andningen A och O. Boende på Habitas har dagligen tre klasser som ingår i rumspriset. Det kan vara allt från yoga till soundhealing. Vi testade en alkemisk andningsritual som går ut på att i olika faser hålla andan och att använda sig av olika typer av andningstekniker.