

Zonnegroet op Ibiza

Een week lang niet drinken is een hele opgave voor Yvonne Kroonenberg. Maar ook deze vrolijke, tikje cynische schrijfster wordt getroffen door de mooie rituelen van haar yogaweek op Ibiza, én door docente Lena. 'We voelen ons aangeraakt door haar kracht.' Tekst: Yvonne Kroonenberg, beeld: Bonnita Postma





Yogalerares Lena heeft een aanstekelijke vrolijkheid

Ibiza is hot!' zegt **Bonnita Postma, de fotografe.** 'Ik hoop het,' zucht ik, 'we hebben zo'n slechte zomer.' Maar ze heeft het niet over het weer, ze bedoelt dat Ibiza in de mode is. Bekende Nederlanders willen er gezien worden, de beste dj's van de wereld komen hier om hun muziek te laten horen. Overal hangen grote reclameborden met aankondigingen van dansfeesten die niemand mag missen.

Maar wij zijn hier niet om te flaneren, we gaan ons juist terugtrekken. Ik heb me lichamelijk voorbereid door nog een extra yogales te nemen en geestelijk door me in te prenten dat ik de hele week geen alcohol zal drinken.

Het wordt me gemakkelijk gemaakt, er staan geen flessen wijn op de lange houten tafel op het terras van de villa waar we zullen verblijven. De cursisten die 's middags al zijn aangekomen, zitten aan de thee. De avond is zwoel en het ruikt naar basilicum, marjolein en iets zoets wat ik niet kan thuisbrengen. We zullen de week met acht vrouwen doorbrengen: zeven Nederlandse, onder wie een moeder met haar dochter, en één jonge vrouw uit Colombia.

Niet iedereen heeft ruime ervaring met yoga, al kennen we allemaal een aantal poses. 'Dat maakt niet uit,' zegt onze lerares **Lena Tancredi,** 'we bouwen het op.' Zij is 42 en ziet eruit als een ranke fee. Ze is met yoga begonnen toen ze tien jaar geleden een – tijdelijke – gezichtsverlamming kreeg. In die tijd at ze nog vlees, pizza's en pasta, en ze rookte. Tegenwoordig is ze vegetariër, geheelonthouder en een van de meest geliefde en succesvolle yoga-instructeurs in de regio. Ze is in Brazilië geboren en met een vrolijke Nederlandse man getrouwd, die hier huizen opknaapt.

Geen spierbundels

Twee keer per dag zullen we onze yogaoefeningen doen, 's ochtends vóór het ontbijt en 's avonds vóór het diner. Lena belooft ook theorielessen en een paar uitstapjes. De oefensessies worden in de buitenlucht gehouden, het is ook een schitterende plek om te mediteren of om zomaar te zitten en van het uitzicht te genieten.

We beginnen de les met een sonoor 'OM' en ademhalingsoefeningen, dan volgen de Zonnegroeten. Lena kijkt me schattend aan. 'Jij hebt Ashtanga yoga gedaan,' zegt ze.

'Ja!' beaam ik trots, maar ze bedoelt het niet zozeer als compliment. Ze vindt dat ik te veel kracht zet. Het is beslist niet wenselijk dat ik hier mijn spierbundels in de Plankhouding tentoonstel. We werken vanuit rust en beheersing en die Up-dog mag in zijn mandje gaan liggen. Een zorgvuldig uitgevoerde Cobra is meer dan voldoende en ik hoef bepaald niet bang te zijn dat het allemaal te licht is. De Kraanvogel (*Bakasana*), waarvan Lena zegt dat iedereen hem binnen



Yvonne Kroonenberg



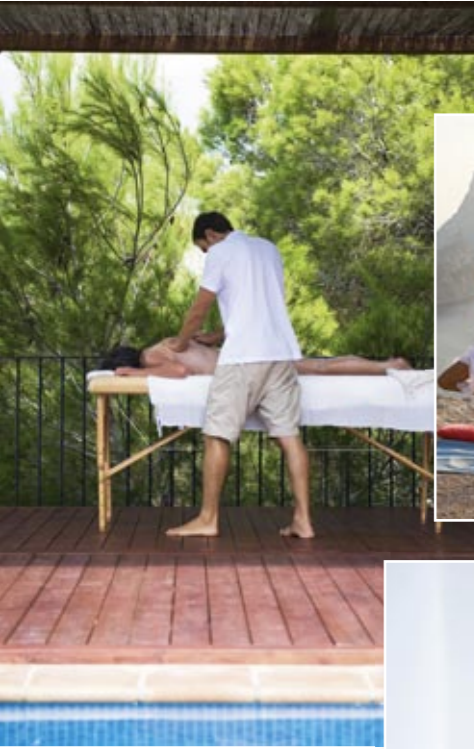
We werken vanuit rust en beheersing, mijn spierbundels hoef ik hier niet tentoon te stellen

een week kan leren, is voor mij voorsnog onbereikbaar. Ik doe mijn uiterste best, maar ik ben domweg niet sterk genoeg.

Als we na gedane zaken aan het ontbijt met avocado, hummus, vers aardbeiensap en zojuist gebakken brood zitten, voel ik dat ik echt heb gewerkt.

De rest van de ochtend kunnen we besteden zoals we willen. Ik heb een laptop meegebracht en ga schrijven. De andere vrouwen maken plannen. Ze willen in elk geval een dag naar het strand. 'Dan ga je toch mee?' vraagt een van hen uitnodigend. Ik trek een bedenkelijk gezicht. Als ik zand, zee en parasols zie, houd ik het niet droog. Dan wil ik een biertje. Ik kan maar beter thuisblijven.

'We kunnen morgen naar de hippiemarkt gaan,' stelt Lena voor. Ibiza was ooit het centrum van kralenrijgende, langharige bloemenkinderen. Die wonen nog steeds op het eiland. Ze vervaardigen sieraden, ze importeren stoffen, ze maken kleren.



De yoga heeft effect: elke dag schrijf ik in een onstuitbare werkdrijf duizend woorden

Aan de toverthee

We gaan de volgende middag met de hele groep. Ik kijk mijn ogen uit, niet zozeer naar de spulletjes – die kun je overal kopen – maar naar de mensen. Tanige mannen met grijze paardenstaarten, vrouwen met een door de zon gelooide huid, ze zijn een jaar of zestig, net als ik, en misschien zelfs ouder. Door de tijd zijn ze verwelkt, maar ze gaan nog net zo gekleed als in 1969. In dat jaar was ik ook hippie, maar ik moet er toch warempel niet aan denken dat ik nog altijd zo zou moeten leven, te midden van de toeristen, in de hoop een gebreide tas te kunnen verkopen.

Als we zijn teruggekeerd, gaan we rondom Lena zitten voor de theo-

rieles. Ik luister glimlachend naar de uiteenzetting over het ontstaan van de wereld uit *Shakti*, de oerenergie. Ik ben dol op Lena. Ze heeft een aanstekelijke vrolijkheid en is een mengeling van serene ernst en onbekommerd plezier. Zoals ze nu vertelt, lijkt ze bijna kinderlijk in haar vroomheid. Maar dan zegt ze plotseling iets wat me treft: 'Meditatie is geen handeling. Het is iets wat je kan overkomen, als je je concentreert.' Dat vind ik een nieuw inzicht.

Wij cursisten zijn nog lang niet aan verlichting toe, we hebben het veel te druk met de fysieke kant van yoga. De een heeft last van haar rug, de ander heeft pijnlijke knieën. De dochter, die een jaar of twintig is, kan geen kleermakerszit volbrengen, want dan doet haar wreven onduelbaar pijn. De moeder heeft almaar trek in een sigaret. 'Dat moet je niet doen, hoor!' waarschuwt ik. 'Roken is echt slecht voor je.'

'Ja, maar ik lig in scheiding,' zegt ze verontschuldigend.

'Daar helpt roken niet tegen,' zeg ik streng. Ik heb praats doordat het me zo meevalt om geen alcohol te drinken. Dat komt door de heerlijke thee, yogithee, met gember.

'Denk je dat je er een betere yogi van wordt?' plaagt Lena's man als hij me keer op keer een glas ziet volschenken. Ik schud mijn hoofd. 'Die thee is toverthee,' antwoord ik, 'hij helpt tegen de drankzucht.'

Het is niet alleen de thee. De dagelijkse yoga begint effect te sorteren. Een van de vrouwen zegt verbaasd dat ze zo emotioneel wordt door de oefeningen. 'Er bruist van alles van binnen,' zegt een ander, 'ik voel allerlei nieuwe plannen in me ontwaken.'

Ik merk ook verandering. Elke dag, na het ontbijt, maak ik plaats op tafel voor de laptop en schrijf ik met een ongebruikelijk diepe concentratie duizend woorden, terwijl om me heen wordt afgeruimd, gepraat en gelachen. Een paar cursisten spelen scrabble via hun mobiel: 'Mag aqua?' 'Nee, dat pakt-ie niet!' Ik help af en toe een woord verzinnen, maar daarna schrijf ik door. Ik ben niet te stuiten in mijn werkdrijf.

Opschieten

We gaan de zon groeten, niet in overdrachtelijke zin, maar in het echt, bij zonsopgang. We hebben afgesproken de stilte te bewaren. Niemand spreekt. Fotografe Bonnita heeft thee ingeschonken en ruikt aandachtig aan haar beker. Twee vrouwen kijken naar de lucht, die al wat lichter wordt. Ik sta ongeduldig bij de eettafel alsof een regisseur mij daar heeft neergezet voor een scène die nog moet worden opgevoerd. Waarom schieten die wijven niet op? Waarom wachten we nog? Ik ben bang om te laat te komen. Het is een van de weinige dingen waar ik doodzenuwachtig van kan worden. In mijn huis hangen wel twintig klokken, waarvan sommige expres voorlopen, zodat ik er zeker van ben dat ik op tijd kom.

'Meditatie is geen handeling,
het is iets wat je kan overkomen
als je je concentreert'



In stilte begroeten we de opkomende zon

'Eigenlijk mag je niet praten terwijl je eet', zegt Lena, 'maar dat is niet gezellig'



De lucht begint nu toch echt te kleuren en we wachten op de laatste deelnemer. Dan vertrekken we eindelijk. Onderweg mopper ik in gedachten op het getreuzel. Straks staat de zon al aan de hemel te blinken! Maar we zijn min of meer op tijd; de zon is nog onder de kim. Op een ronde open plek aan de rand van het bos gaan we met gekruiste benen op een stenen muurtje zitten, hoog boven de zee. Beneden spat-ten de golven schuimend tegen de rotsen, de lucht is violet en kleurt weldra oranje en roze. Er vaart een scheepje in de verte, de eerste meeuwen melden zich. Dan is er een glimpje van de zon te zien. Een streep mist verluist hem, maar de stralen kleuren de hemel. Hij rijst boven de nevel uit en dan is de dag toch werkelijk begonnen.

We staan op, leggen onze matjes in de lengterichting en voeren de bewegingen van de Zonnegroet uit. Mijn onrust en wrevel hebben plaatsgemaakt voor kalmte en plezier. Ik ben ook ontroerd. Zonnegroeten uitvoeren is een ritueel dat me verbindt met een heel

oude cultuur. Het overkomt me niet elke dag dat ik een eerbiedige handeling verricht.

Op de terugweg praten we. Ik bied Lena water aan. Ze neemt het flesje in haar hand, hurkt en neemt een slok. 'Wat doe je nou?' vraag ik verbaasd. Ze heft een vermanende vinger: 'Je moet niet drinken terwijl je staat.' Ik dring aan op een verklaring, maar het enige wat ze zegt, is dat het niet goed is en dat je last van je knieën kunt krijgen.

Leefregels

Die middag hebben we theorie over de ayurvedische levenswijze. Drie typen mensen bestaan er: *Vata*, *Kapba* en *Pitta*. Ik herken mijzelf meteen als een mengeling van Vata en Pitta. Geen greintje Kapha. Elk type heeft z'n eigen leefregels. En voor alle mensen geldt dat het goed is de dag met dankbaarheid tegemoet te treden. Als je uit bed stapt, moet je onderzoeken welk neusgat op dat ogenblik openstaat. Is het het linkerneusgat? Dan stap je ook met je linkerbeen uit bed. Wat de maaltijd betreft, moet je wachten met eten tot je honger hebt. Honger herken je doordat je iets zou eten wat je normaal gesproken niet erg lekker vindt. Je moet kauwen tot je voedsel zoet begint te smaken en ophouden met eten zodra de eerste boer zich aandient. Vóór de maaltijd was je je handen, je gezicht en je onderbenen, niet je torso, want die mag niet afkoelen. Daar moet vuur heersen voor de spijsvertering, volgens de ayurveda. Het is me al eerder opgevallen dat Lena aan tafel geen water drinkt. 'Water dooft het vuur,' legt ze uit. Vóór ze begint te eten, houdt ze haar handen boven haar bord en prevelt ze 'OM'. Ook dat is een ayurvedisch ritueel. In de keuken kan verkeerde energie met het voedsel in aanraking zijn gekomen. Wij doen af en toe mee, voor de verbroedering en uit respect voor de heerlijke gerechten. 'Eigenlijk mag je ook niet praten terwijl je eet,' zegt Lena, en een brede glimlach trekt over haar gezicht, 'maar dat is niet gezellig.'

Ze laat het OM ook weleens achterwege, heb ik gemerkt. Dan heeft ze gewoon honger en geen zin om te wachten. Dat maakt haar zo vertederend. Ze staat wat haar yogabeoefening betreft mijlenver boven ons, maar ze is zo authentiek en toegankelijk, dat niemand zich buitengesloten voelt. We voelen ons aangeraakt door haar kracht. Alle acht hebben we ons voorgenomen verder te gaan met yoga, om deze week niet te laten overwoekeren door dagelijkse bezigheden.

De laatste avondles doen we met gesloten ogen. De opeenvolging van houdingen kennen we inmiddels en het kost me geen moeite om mijn ademhaling in overeenstemming te brengen met de bewegingen. Zelfs zitten met gekruiste benen is minder pijnlijk dan voorheen en ik dwaal niet af terwijl we een *nidra* volgen, een geleide fantasie.

Maar waarom je last van je knieën krijgt als je staand drinkt, is me nog steeds een raadsel. En bij de Kraanvogel val ik om. Nog altijd. 🌙

Ik ben ontroerd,
de Zonnegroet uitvoeren bij
zonsopkomst verbindt me met
een heel oude cultuur

Aanbieding

Massage en T-shirt cadeau

Zin om je een week lang onder te dompelen in de fijne lessen van Lena, in een mooie villa met uitzicht op zee, uitstapjes naar blauwe baaitjes en gezond eten? Meld je dan nu aan voor een van de yogaweken van mei t/m september op Ibiza. Als lezer van *Yoga Magazine* krijg je een T-shirt en een ontspanningsmassage van 20 minuten cadeau.

Prijs: vanaf € 690,-, inclusief accommodatie, maaltijden en yogalessen.

Zie www.yogaonline.nl

Ook te boeken op yogaonline.nl:

Detox in Portugal

Heerlijk je lichaam en geest opschonen in de Algarve. Dat kan tijdens de Yoga- & Detoxweken of de Yoga- & Surfweken bij de inspirerende Diana Jost. Tijdens deze weken is er volop aandacht voor gezonde voeding en een gezond lijf. Als lezer van *Yoga Magazine* krijg je een nek-massage van 15 minuten cadeau.

Prijs: vanaf € 750,- p.p.

Zomeryoga in Toscane

Een bijzondere yogaweek op een prachtig landgoed in Toscane, van 28 juli tot 4 augustus. Topdocenten Anat Geiger en Joe Barnett verzorgen deze week Yin en Yang yogalessen: rustige yoga afgewisseld met dynamische yoga. En dan nog heerlijk Italiaans eten, een schilderachtige omgeving en veel tijd voor jezelf.

Prijs: vanaf € 990,- p.p.

Kijk voor deze en andere aanbiedingen op www.yogaonline.nl