

HET GOEDE LEVEN IN Marokkko

Drie uur vliegen en je bent in een andere wereld. Een wereld van rozenblaadjes op je kussen, van glazen water die na elke slok worden bijgevuld, van slangenbezweerders en massages. En het beste nieuws: je kunt er elk moment terecht. Tekst: Heleen Peverelli, beeld: Harold Pereira

Ustrasana



Perumal heeft een plan met ons. Niks meteen Zonnegroeten, we gaan werken aan de basis

Ik stap uit de douche. Kraakheldere rulle handdoeken liggen op me te wachten, met rozenblaadjes erover uitgestrooid. Op mijn privéterras, dat even groot is als mijn huiskamer thuis, staat een dienblad met glaasjes water klaar.

Ik nestel me in de zachte bank met Marokkaanse kussens, voel hoe de heerlijke warmte me omarmt, kijk uit over de zacht ruisende palmbomen en... voel me ongelukkig. Onrust, schuldgevoel. Hier zit ik zomaar niks te doen op een doordeweekse dag, terwijl mijn gezin en collega's thuis in de kou zitten. Een sms'je van mijn achtjarige dochter – 'mama bij ons is het pisweer dat zegt Barbara ik mis je' – en wat mailtjes van collega's wakkeren mijn calvinisme aan. Gelukkig heeft dit comfortabele oord iets buiten Marrakech de perfecte wifi-verbinding, ideaal voor mensen zoals ik die nog in het Marokkaanse ritme moeten komen.

En wat doe je als je niet lekker in je vel zit? Yoga dus. De prachtige yoga *shala* ligt naast het zwembad, is licht en heeft uitzicht op de blauwe lucht, waartegen de witte bougainville fel afsteekt. Kwetterende vogeltjes herinneren je eraan het leven niet zo zwaar te nemen.

Yogaleraar Perumal, die ons deze week gaat begeleiden, is van Indiase afkomst, maar heeft zijn halve jeugd in Los Angeles gewoond. Al op zijn twaalfde gaf hij les in de *martial arts*, en die discipline zie je terug in de manier waarop hij yoga geeft. Denk niet dat je meteen de Zonnegroeten in kunt duiken – Perumal heeft een ander plan met ons. We gaan deze week werken aan de basis: de eerste dag de gewrichten losmaken, de tweede dag de buikspieren trainen, de derde dag kracht ontwikkelen in de benen, de vierde dag is er aandacht voor de schouderpartij en de vijfde dag komt alles bij elkaar. 'Want wat je krijgt bij mensen die beginnen met een zware *practice*, is dat de spieren sterker worden dan de pezen. En daardoor krijg je blessures.' Hij benadrukt dat je in een yogales nooit iets moet doen wat niet goed voelt voor jouw lijf. 'En push jezelf nooit verder dan tot tachtig procent van je kracht. Dat mag natuurlijk wel een keertje, maar nooit elke les. Dan krijg je gegarandeerd problemen.' Het is goed om je dit te realiseren, zeker wanneer je een prestatiegerichte, dynamische soort yoga beoefent. Bij Perumal zijn we in veilige handen. De oefeningen hebben soms wel iets weg van een gymnastiektraining, maar gelukkig mag je na elke houding zalig wegzinken in de Liggende Vlinder.



Liggend in Savasana bedenk ik wanneer ik hier weer kan komen. Of zelfs een tijdje wonen...



Heleen en Ines aan de rand van het zwembad

Op zoek naar de goeroe

In de halfschaduw van de hoge palmen, terwijl na elke slok een vriendelijke bediende koud water bijvult, vertelt Perumal zijn bijzondere verhaal. Al jong was hij in de leer bij een Kungfu-meester in Los Angeles. Terwijl andere jongetjes buitenspeelden, was Perumal van maandag tot zaterdag aan het trainen. 'Ik had doelen, ik wilde leraar worden. Mijn meester leidde mij op. Hij gaf geen complimenten, pompte mijn ego niet op, maar liet me trainen en gaf me de gelegenheid om les te geven.'



Heleen is eindelijk in het Marokkaanse ritme



Na deze jarenlange training had Perumal op zijn 22ste een spirituele ervaring. Niet op een berg in India, maar gewoon in een Starbucks in Californië. Met zijn laptop op schoot. 'Een yogi met lang wit haar, een baard en een wit gewaad aan staarde me aan. Hij kwam naar me toe en zei: "Jij gaat yoga geven." Ik dacht dat hij gek was, ik had zelfs nog nooit een yogales gevolgd. Vond het altijd meer iets voor vrouwen. Ik dacht ook niet dat de wereld nog een extra yogaleraar nodig had.' Toch liep hij mee met de yogi, die zich

Babaji noemde, en hij kwam terecht in een 'krottig huisje, met een paar magere oudjes die alleen maar aan het ademen waren.' Drie maanden oefende hij met ze mee, en daar leerde hij dat yoga meer was dan stretchen en lenig zijn.

Sinds die tijd zag Perumal steeds een Indiase goeroe voor zijn geestesoog. 'Ik vloog terug naar mijn familie in India met de vraag: "Ik zoek een goeroe, helpen jullie me zoeken?" Ze hadden me liever als ingenieur gezien, maar mijn tante nam me mee naar verschillende meesters. Na elk bezoek vroeg ze hoopvol: "Is dat hem?"

Toen ze het al bijna hadden opgegeven, wist zijn neef er nog wel eentje. 'Toen ik hem zag, wist ik meteen dat hij het was.' De goeroe leefde naast de Sivananda ashram, en Perumal ging bij hem in opleiding. 'Hij leerde me het Achtvoudige Pad van Patanjali, en dat is eigenlijk het enige wat je moet weten. Het was niet een bepaalde stijl, het was gewoon yoga.'

Perumal bleef daar zes weken en vloog toen terug naar Londen. 'Ik stuurde een paar faxen naar yogastudio's, ik kon invallen voor een leraar en na twee weken stonden er al rijen mensen voor de deur. Ik kreeg een eigen klas, en vanaf daar is het balletje gaan rollen.' Hij lacht. 'Toen ik Babaji opbelde met de vraag hoe hij het had geweten, antwoordde die grijnzend: "I don't know, but can you dig it?"

Vier dagen zonder slaap

Babaji had hem voorspeld dat hij de hele wereld over zou vliegen en video's zou gaan maken. En daar komt zijn vrouw Ines het verhaal in. Ines was producer van documentaires en commercials, en toen zij en Perumal elkaar vier jaar geleden ontmoetten, richtten ze een videokanaal voor hem op: yogawithperumal.tv. Voor vijftien dollar per maand krijg je onbeperkt toegang tot zijn online lessen.

Samen organiseren ze *retreats*, zoals een weekje de woestijn in, maar het geweldige van deze plek is dat je er het hele jaar terecht kunt. Je hoeft niet te wachten tot er een retreat is, maar kunt op elk willekeurig tijdstip komen en krijgt dan yogales van Perumal. Eén keer per dag als je alleen bent, twee keer als er meerdere deelnemers zijn. Het is ook een heerlijke plek om je gezin mee naartoe te nemen; terwijl jij yoga doet, kunnen zij luiëren bij het zwembad, de stad verkennen, een ritje op een kameel maken of workshops volgen, bijvoorbeeld in koken of tuinieren. En dat op drie uur vliegafstand. Als ik ontspan in *Savasana*, betrap ik mezelf erop dat ik lig te bedenken wanneer ik hier weer kan komen. Of hier een tijdje wonen zelfs?

Als Ines ons mee op sleeptouw neemt de stad in, krijgen we een inblikje in haar leven. En ik raak meteen diep onder de indruk.



Waarom deden we dat ook alweer, dat stressen vanwege alle dagelijkse regelingetjes?

Fotobijschrift



Kamelenfoto's mislukt? Ines regelt met plezier op de valreep vier nieuwe kamelen

Wat een vrouw! Op het terras van een prachtig grand-café in de nieuwe stad, opgetrokken in koloniale sfeer, met mooie tegels en – alweer – verkoelende palmen, laat ze ons terloops wat van haar commercials zien. En ik dacht dat ik stress had, met mijn mailtjes! Megaproducties zijn het. Zoals die van horlogemerken Omega, waarbij ze in het Olympisch stadion van Athene de tien snelste atleten van de wereld verzamelde. 'Hier kreeg ik stress van, ja. Eerst mocht ik het stadion gratis gebruiken, maar toen het project vorderde, werd het eerst tienduizend dollar, toen twintigduizend, toen dertigduizend...'

In deze staat van stress ontmoette ze Perumal, in Milaan, waar ze toen woonde. 'Ik had vier dagen niet geslapen, leefde op margarita's.' Toen ze hoorde dat er een goede Indiase yogaleraar in de stad was, belde ze hem direct op. De les beviel, ze gingen eens uit eten, en van het een kwam het ander. 'Ik vond het gênant dat ik viel op een twaalf jaar jongere man, maar ik kon er niet omheen. Mijn zus zei: "Je vindt yoga tegenwoordig wel érg leuk."'

Ze sloot haar kantoor in Milaan, omdat ze in Italië niet meer kon

werken vanwege de maffia, belastingen en tegenwerking vanuit de overheid. Ze overtuigde Perumal ervan om naar Marokko te komen: 'Hij wist niet eens waar het lag.'

Het leven is beter hier, zegt ze. 'Ik kon 's nachts weer rustig slapen.' Hoewel ze ook wel gek wordt van de Marokkaanse mentaliteit, van *inshallah* en leven in het moment. 'De mensen zijn heel zen, heel relaxed. Maar na een tijdje gaat dat ook irriteren. Ze hebben geen ambitie, denken niet aan morgen. Kijk nou eens naar links en rechts als je de straat oversteekt!, denk ik dan.'

Verander je hersenen

Maar o, wat kunnen wij veel van ze leren. Langzaam maar zeker krijgt de Marokkaanse ontspanning mij ook te pakken. Door de yoga, door het weer. Een bezoek aan de hammam helpt, waar een allerliefst meisje mij grondig scrubt – nooit aan gedacht dat je ook je oksels kunt scrubben – en daarna een heerlijke massage geeft. En de vriendelijkheid van de mensen. Ik laat mijn deur rustig openstaan, met laptop en portemonnee gewoon op mijn kastje. Als ik terugkom in mijn kamer, vind ik mijn rondslingerende kleren keurig opgevouwen op mijn bed, het water bijgevoerd en 's avonds een lichtje naast mijn bed.

En dan die stad! Vanaf een dakterras kijken we met gulzigheid naar het grote plein, Djemaa el Fna, dat bij het invallen van de avond verandert in één groot feest van slangenbezuwerders, brommertjes, goochelaars, kraampjes, mannen met zielige apjes, vrouwen in boerka's, rondrennende kinderen, paardenkoetsen... Mijn hart klopt, mijn verlangen naar meer reizen wordt aangewak-

kerd. Wat is het toch goed om af en toe uit je vertrouwde leventje geschud te worden, en het van een afstand te bekijken.

Ik krijg sms'jes van vrienden die in Nederland bezig zijn met hun overvolle levens, en voor wie de dagelijkse regedingetjes zo ontzettend belangrijk zijn. Vanaf mijn dakterras met uitzicht vraag ik me af waarom we dat ook alweer doen. Is het niet raar: we leven allemaal in veiligheid, met alle vrijheid om ons leven zo in te vullen als we willen, en is dit wat we vrijwillig met onze levens doen? Ik moet denken aan een lezing die ik onlangs volgde, van de Amerikaanse neuropsycholoog en meditatieleraar Rick Hanson, die aantoonde dat onze hersenen zo in elkaar zitten. In de natuur is het zo: het is fataal om één tijger te missen uit nonchalance. Daarom zijn we zo geprogrammeerd dat we continu op onze hoede zijn voor tijgers – lees: deadlines, afspraken die moeten worden geregeld, stadions die moeten worden betaald...

Het is goed om je daar af en toe bewust van te zijn. Dat het niet hoeft. Dat je er ook uit kunt stappen. Het grootste deel van je problemen haal je jezelf op de hals... En wanneer je je geest verandert, veranderen je hersenen ook, aldus Hanson. Met yoga, met meditatie, met reizen.

Kameel bij zonsopgang

Mijn hersenen zijn inmiddels helemaal in de geen-tijger-te-bekennen-stand geraakt. Zelfs als de laatste avond blijkt dat onze prachtige kamelenfoto – mijzelf in de perfecte Kameel, het zonlicht door mijn haar, de kamelen met precies de goede blik – door een rare systeemfout allemaal mislukt zijn. Wel zonde dat niemand mijn perfecte Kameel ooit zal zien, denk ik terwijl ik een rozijntje pik uit de tajine, maar ach: is dat niet allemaal ego?

En dan heb je altijd Ines nog, die alles voor elkaar kan krijgen. Zoals ze zelf zegt: vergeleken met haar werk is al het andere een picknick. Wat doet ze om elf uur 's avonds, als wij de volgende ochtend om half zeven op het vliegveld moeten zijn? Dan regelt ze gewoon vier nieuwe kamelen, die vóór zonsopgang naar de goede plek worden gebracht (want wist je dat kamelen 's avonds ook naar stal gaan?). En zo geschiedt. 's Ochtends om half zes rijdt in het pikkedonker een taxi voor die ons naar de rand van de woestijn brengt, waar vier kamelen en hun begeleiders keurig op ons wachten. Ik doe met mijn nog stijve rug een snelle Kameel, en in vliegende vaart worden we naar het vliegveld gebracht. Allemaal met een enorm plezier, zonder stress. Want alles komt toch wel goed, inshallah, ook als je je niet druk maakt. Als ik dat nou eens onthouden kon. Ook als ik straks weer thuis ben, met deadlines en pisweer. ☺



Aanbieding

Yogavakantie in Marokko Met gratis hamam of kookboek

Ontdek ook de schoonheid van Marokko tijdens de yogavakanties met Perumal. Het hele jaar door te boeken, voor alle niveaus. Je kunt kiezen uit 3-, 4- en 7-daagse arrangementen op twee verschillende locaties.

Prijs: Jnane Allia - vanaf € 569,- o.b.v. 3 nachten. Inclusief accommodatie, ontbijt & diner, yoga, hamam of hamam & massage (bij 7 nachten)

Jnane Tamsna - vanaf € 828,- o.b.v. zondag t/m donderdag (4 nachten) inclusief accommodatie, ontbijt & diner, yoga en Marokkaans kookboek.

Bij beide locaties krijg je als extra ook (tijdelijk) gratis toegang tot de online instructiefilms van Perumal.

Kijk op www.yogaonline.nl

Yoga- en skireis in Zwitserland

Ga van 10-16 maart 2013 mee op een yoga- & ski-avontuur in een prachtig voormalig kuuroord in de besneeuwde bergen van Zwitserland. Alle niveaus zijn welkom, alsmede niet-skiërs en kinderen.

Prijs: vanaf € 590,- inclusief accommodatie, maaltijden, yoga, wandelprogramma en langlaufles.

Yoga in Thailand

Verblijf in een schitterend yoga-oord aan een idyllische baai van Koh Samui. Je kunt hier meedoen aan groepsretreats, maar ook zelf de start- en einddatum bepalen. Kinderen en partners die niet aan yoga doen, zijn ook van harte welkom.

Prijs: vanaf € 714,- p.p. inclusief accommodatie, maaltijden, yoga en gratis massage.

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