



La dolce



vita in Italië

Nog in de vijfde versnelling van haar leven thuis arriveert Monique Jansse in Italië. Kom maar op met die yogalessen! Maar zo werkt dat dus niet tijdens een verwenvakantie. Even terugschakelen: heel heilzaam voor perfectionisten.

Tekst: Monique Jansse, beeld: Suzanne Karsters



Lunchen op z'n Italiaans in de tuin van landgoed Malga Zanga

Het uitzicht op de bergen werkt meteen kalmerend op mijn drukke geest





Goed eten en drinken, yoga in de buitenlucht, een betoverend landschap: alle ingrediënten voor een retraite-plús zijn aanwezig. Rechts: Monique

Salute' klinkt van alle kanten als we met de hele groep ons glas prosecco heffen, boven op een berg ten noorden van het Gardameer. In de verte de zon die als een vuurbal achter de besneeuwde bergtoppen zakt. Zo start de yogaweek op landgoed Malga Zanga. Initiatiefnemers Carla en Arno benadrukken hiermee meteen al dat het hier niet gaat om een retraite, maar om een verwenvakantie. Dat klinkt anders dan wat je misschien verwacht bij een yogaweek. Yoga niet als doel op zich, maar als een middel om tot ontspanning te komen. Zou deze week dan wel genoeg ruimte bieden voor nieuwe inzichten, reflectie en een innerlijke schoonmaakbeurt?

Etiketten plakken

Na een eerste kennismaking schuiven we met z'n allen aan een grote eettafel in de serre, met geweldig uitzicht over de bergen. En hier begint voor mij meteen een van de grootste uitdagingen van yogaweeken: het groepselement. Normaal kies ik er nooit voor om met een groep op pad te gaan. Sterker nog, ik ben een beetje allergisch voor andere Nederlanders in den vreemde. Hoe anoniemer en zelfstandiger ik kan reizen, hoe beter. Maar met yogareizen is het niet anders, zo'n week deel je met anderen. En daar zit ik dan, de kat uit de boom kijkend, terwijl ik onbewust op iedereen al etiketten heb geplakt. Ik kan wel door de grond zakken als ik, *just making conversation*, tegen twee vrouwen zeg: 'Wat leuk, moeder en dochter samen op reis.' Ze kijken me aan en beginnen te lachen. Het blijken twee zussen te zijn die maar een paar jaar schelen, maar die gelukkig wel de nodige humor hebben. Fijne binnenkomer. Ik ben hier samen met fotografe Suzanne naartoe gekomen. Het oudere echtpaar waarvan wij al hadden bedacht dat ze, op zoek naar een gezellige ANWB-camping rond het Gardameer, per ongeluk bij deze yogaweek terecht zijn gekomen, blijkt een erudiet, hoogopgeleid koppel dat midden in de maatschappij staat. Ik schaam me voor mezelf, voor hoe snel ik met mijn oordelen klaarsta. Het is niet de eerste keer dat ik in deze valkuil stap.

Achter ieder mens schuilt een verhaal en als we maar de moeite nemen naar elkaar te luisteren, schept dat meteen openheid, begrip en sympathie. Zo, mijn eerste wijze les heb ik op zak. En we zijn nog niet eens begonnen.

De Italiaanse droom

Dat het een verwenweek is, merken we meteen als we de leestijden horen. Eerst is er de tijd om lekker buiten wakker te worden met een ontbijtje, dan start de yogales zo rond tien uur, gegeven door Carla zelf. Zij is een warme, opgeruimde vrouw die haar hart heeft gevolgd, samen met haar man. Vijf jaar geleden plaatsten ze een oproep in de krant: 'Nederlands echtpaar zoekt werk in Italië'. Tussen alle aanbiedingen zat een interessante optie: het beheren van een vakantiepark aan het Gardameer. Arno hing zijn functie van directeur in de evenementenbranche aan de wilgen en Carla, van origine danseres en met een yoga-docentendiploma op zak, zegde haar baan als uitbater van een café op. Niets te verliezen. Een nieuw avontuur tegemoet, met als ultieme Italiaanse droom hun eigen plek om yogaretreats te verzorgen. Hun droomlocatie liepen ze tegen het lijf in de bergen ten noorden van het mooie stadje Riva del Garda. En nu, vijf jaar later, organiseren ze het hele lente- en zomerseizoen yoga- en wandelweken. We staan op een houten terras, beschermd door een gloednieuwe yogatent waarvan de zijpanelen opengeklaapt zijn. De frisse berglucht neemt de laatste restjes slaap weg en het uitzicht op de bergen werkt meteen kalmerend voor mijn drukke geest. Carla legt uit dat de vorm van yoga die zij onderwijst, Poweryoga, een afgeleide is van Ashtanga yoga, maar dan zonder de vaste series. Ik sta klaar op mijn mat, hopen op een flinke fysieke uitdaging. Maar die uitdaging blijkt in een heel andere hoek te liggen.

Altijd een uitdaging tijdens zulke reizen: het groepselement



In Malga Zanga vonden Carla en Arno hun droomlocatie

Geen prijs te winnen

Mijn 'yogaloopbaan' is begonnen met heel doortastende Hatha yogalessen, waarbij we minutenlang in dezelfde poses moesten blijven zitten en vooral leren voelen. Toen mijn lichaam sterk genoeg voelde, kreeg ik behoefte aan meer *flow* in de les. Ik struinde diverse scholen af en vond uiteindelijk een prettige school en Vinyasa Flow docent in hartje Amsterdam. Hier stond ik weer onder aan de ladder. Ook al weet ik dat het bij yoga puur draait om het ontdekken van je eigen grenzen, toch kon ik het niet laten mijn ogen te laten dwalen langs al die lenige ex-danseressen en superyogi's in mijn klas. Gevoelig voor competitie als ik ben, gaf het me een fijn gevoel dat ik na een tijdje

steeds beter mee kon met de groep en dat ik ook steeds leniger werd.

Tijdens haar les confronteert Carla me onmiddellijk met dit competitieve gevoel. Terwijl ik, nog in de vijfde versnelling van thuis, startklaar sta voor een intensieve *flow*, legt Carla rustig uit

dat niemand aan het eind van de les een prijs wint. 'Het gaat erom dat je er een prettige ervaring van maakt, want je bent hier alleen maar voor jezelf.' Er lijkt een last van mijn schouders te vallen. Even niet in een klas met lenigerds die tussen de bedrijven door snel tot rust willen komen. Nee, een platform midden in de natuur, waarbij het alleen maar draait om mijn ervaring. Waar ik mijn lichaam niet hoeft te forceren omdat ik het zogenaamd 'goed' wil doen. 'Goed' bij yoga betekent vooral dat je in staat bent je eigen grenzen te ontdekken en daar niet overheen te gaan.

Carla zorgt dat alle randvoorwaarden aanwezig zijn om ons de rust en de tijd te geven voor deze ontdekkingstocht. Soms maakt ze ons bewust van de mooie geluiden van de natuur, de

krekels, de vogels. En soms weet ze ook net de juiste muziek op te zetten. Asana's zoals de Krijger, de Boom, de Danser, de Hond en de zijwaartse Plank, waarvan ik denk dat ik ze al onder de knie heb, blijken toch keer op keer weer een nieuwe uitdaging in zich te dragen. Juist doordat Carla ons de houdingen wat langzamer en geconcentreerder laat uitvoeren. En ik leer ook nieuwe houdingen met grappige namen als het Dode Kevertje en de Lachende Baby.

Als we aan het eind van de les in *Savasana* liggen, stopt ze ons liefdevol in onder een dekentje, schudt soms wat los of geeft een aai over de bol. 'Adem de frisse berglucht in van nieuwe energie, nieuwe ideeën en een nieuw begin. Adem alles uit wat zwaar en moeilijk is en je blokkeert.' Stiekem heb ik toch een prijs gewonnen aan het eind van deze les: een gevoel van tevredenheid en rust door een nieuwe beleving van yogabeoefening.

Vaarwel weerstand

De charismatische kok Otto is het levende bewijs dat Italianen trots zijn op hun keuken. Hij maakt elke dag weer de lekkerste pasta's, soepen en toetjes voor lunch en diner, zo veel mogelijk met biologische streekproducten. En natuurlijk vergezeld van een goed glas wijn. Hij komt altijd langs voor een tweede ronde, die je bijna niet durft te weigeren als je de passie voor eten in zijn ogen leest. *Mama mia*, die Noord-Italiaanse keuken is best zwaar! Maar door de frisse berglucht en de beweging voel ik me toch geen tonnetje aan het eind van de week.

Als groep raken we steeds beter op elkaar ingespeeld en lachen we heel wat af. Het is een bont gezelschap: van leerkracht tot impresario, van sportdocent tot marketingmanager. De gesprekken zijn inmiddels 'wat doe je?' en 'waar kom je vandaan?' allang voorbij. Dat maakt dit soort weken misschien juist wel zo bijzonder. Yoga maakt echt iets los bij mensen en zet een deur open naar verdiepende gesprekken. Ik begin steeds meer de mooie kanten in te zien van een groepsreis en ik besluit mijn weerstand voorgoed te laten varen.

'Adem de frisse lucht in
van een nieuw begin.
Adem alles uit wat
zwaar en moeilijk is'



Het yogaplatform biedt een prachtig uitzicht op de bergen





Ontspannen en aandacht besteden aan de details: zo schakel je terug naar de eerste versnelling

Een andere focus

De yogalessen worden elke dag iets zwaarder, en elke les brengt weer nieuwe inzichten. Zo ontdek ik op de tweede dag dat yoga voor mensen zoals ik, perfectionisten die zichzelf graag afmeten aan anderen, nog een handig hulpmiddel blijkt te hebben. Het heet *drishti*, oftewel focuspunt. Als we in de Tweede Krijger staan, één arm vooruit, de andere achteruit, legt Carla uit dat onze *drishti* in deze houding onze voorste middelvinger is. Daar moeten we zacht onze blik op laten rusten. Alsof ik opnieuw inzoom met de lens van een camera wordt mijn middelvinger nu scherp en de achtergrond vaag. Zonet was dat precies andersom. Hiermee verleg je ook onmiddellijk de focus naar jezelf. Omgevingsfactoren worden wazig en het is makkelijker bij jezelf te komen en te blijven. Er zijn negen *drishti's*, zoals de punt van je neus, het punt tussen je wenkbrauwen en je hand. Maar Carla gebruikt ook de bergkammen in de verte als punt om je blik op te laten rusten. Door deze focuspunten voel ik beter wat er allemaal in mijn lichaam gebeurt. Ik merk hoe mijn lichaam geniet van juist ook de rust die ingebouwd is in de lessen, door de vele Kindhoudingen tussendoor, de zelfmassages en de ademhalings technieken.

Langzaam schakel ik terug naar de eerste versnelling. Als ik later vanuit een hangmat met een glas rosé en verse olijven nog lig na te denken over de *drishti*, besef ik dat deze niet alleen handig is in de yogales, maar ook daarbuiten. Soms betrap ik mezelf erop dat ik te veel bezig ben met wat anderen doen. Daaraan meet ik mezelf dan af, en ik plak er het etiket 'beter' of 'slechter' op. Maar wanneer ik de aandacht bij mezelf houd, valt onmiddellijk het competitie-element weg. Dan hoef ik me alleen maar te richten op wat goed voelt voor mij. Het wordt me duidelijk waarom de yogamat wel 'de spiegel van het leven' wordt genoemd...

Opera en massage

Carla en Arno kennen de omgeving op hun duimpje en bieden ons als groep allerlei excursies aan. Er is zelfs een hele vrije dag in

het midden van de week. In ons enthousiasme gaan we met alles mee: een wandeling naar een uitkijkpunt over het Gardameer, een bezoek aan een middeleeuws dorpje en een azuurblauw meer, en als hoogtepunt de opera van Verona. Even is het raar om vanaf onze stille berg in zo'n drukke stad terecht te komen. Maar zodra we op de door de zon verwarmde stenen tribunes van deze arena plaatsnemen tussen duizenden anderen hebben we geen moment spijt. Onder de sterrenhemel zijn we drie uur lang getuige van het schouwspel *Carmen*, dat met volle passie ten tonele wordt gebracht.

Ook al liggen we die avond laat in bed, we hebben geen enkele moeite er de volgende dag weer uit te komen voor de laatste yogales. We voelen ons superenergiek en opgeladen. Nog eenmaal zuigen we al zonnegroetend onze longen vol zuurstof en prenten we het mooie uitzicht in op ons netvlies. Dan volgt de laatste activiteit op het programma: een zogenaamde Thai Yoga massage van huis-masseur Mateu. Met al zijn duw- en trekbewegingen verzegelt hij alles waar we

aan gewerkt hebben deze week. Hij drukt op een punt in mijn buik en het lijkt alsof er van alles openspringt. Alsof mijn bloed en zuurstof niet weten hoe snel ze richting mijn organen en cellen moeten stromen. Hetzelfde ervaar ik met drukpunten op mijn hoofd. Ik zweef in het niemandsland tussen bewustzijn en dromen, het gebied waarin alleen vormen en kleuren zijn. Als bedwelmd waggel ik terug naar mijn favoriete plek op het landgoed: de hangmat, en daar blijf ik twee uur liggen. Nieuwe inzichten schrijf ik op in mijn dagboekje. Het zijn er verrassend veel voor een week die 'slechts' een verwenweek zou worden. *Salute*, op de *dolce yoga*-aanpak! 🌟

Ik merk hoe mijn lijf
geniet van de rust
die is ingebouwd in
de yogales



Aanbieding

Een week Italië

voor € 695,-

plus gratis bezoek aan wijnproeverij

Boek deze reis nu rechtstreeks via www.yogaonline.nl. Je kunt kiezen uit verschillende weken tot en met eind oktober, voor € 695,- p.p. Lezers van *Yoga Magazine* krijgen bij boeking een exclusief bezoek aan een van de mooiste *cantina's* (wijnboerderijen) van de streek cadeau, met rondleiding, geschenk en proeverij, ter waarde van € 50,- p.p.

Ook te boeken via www.yogaonline.nl/reizen:

Vakantie op Kreta

In het vorige nummer van *Yoga Magazine* kon je lezen over de prachtige yogaretreat in het zuiden van Kreta. Er zijn diverse retreats tussen juni en oktober 2009. Van 4-11 juli verzorgt de inspirerende Nederlandse yogadocent Johan Noorloos hier een retreat. Als lezer van *Yoga Magazine* krijg je bij elke yogaweek de gids *25 dagen onthaasten* cadeau.

Weekend in Twente

Yogaweekend met docente Léah Kline, geschikt voor alle niveaus, in een van de mooiste streken van Twente. Je verblijft in prachtige design boerderijlodes. Met extra mogelijkheden zoals een kuur in een spa, massage aan huis of tochten in de natuur. Kosten: € 379,-.



