

Intimiteit in de sneeuw

Skiën, yoga, dansen, langlaufen, snowboarden, wandelen... Het aanbod tijdens de Zwitserse sneeuwreis die journaliste Dagmar van der Neut maakt, is groot. En dan zijn er ook nog al die reisgenoten om contact mee te maken. Hoe ga je om met zoveel prikkels?

Tekst: Dagmar van der Neut, beeld: Saskia van Osnabrugge





Hotel Val Sinestra is een prachtig voormalig kuuroord



Ik voel me altijd schuldig en asociaal als ik alleen wil zijn, maar wat een onzin eigenlijk!

Langzaam kruipt onze bus in het donker de besneeuwde berg op. Een paar edelherten met enorme geweien springen opzij als het licht van de koplampen hen in de ogen schijnt. De smalle, doodlopende weg leidt

naar ons hotel, het prachtige voormalige kuuroord Val Sinestra dat op een paar kilometer van het schilderachtige Zwitserse dorpje Sent ligt. Hier kunnen alleen wij, het personeel en misschien een verdwaalde wandelaar komen. Midden in de natuur gaan we een week lang yogalessen volgen, skiën én dansen: als ik dan niet fit en soepel thuiskom, weet ik het niet meer!

Organisator Peter Benders van FIT Body & Mind bedacht deze sneeuwreis voor yogaliefhebbers, maar ook voor mensen die niet aan yoga willen doen. Er staat van alles op het programma en iedereen is vrij om te doen wat hij wil. Er kan elke dag geschied worden en als we willen, organiseert Peter sneeuwschoenwandelingen, langlauftochten en schaats- of rodeluitjes. Elke ochtend zijn er twee yogalessen en aan het eind van de middag is er herstellende yoga voor vermoeide skiërs. Elke avond is er een dansworkshop of de mogelijkheid tot vrij dansen met dj.

In de bus zitten echte skifanaten, enthousiaste snowboarders en langlaufers, wandelaars en mensen die zich verheugen op het dansen. En je hebt zo iemand als ik. Zo iemand die zich bij voorbaat al zorgen maakt over het volle programma. Ik ga over deze reis immers een verhaal schrijven, dus ik móét alles meemaken. Stel je voor dat ik iets mis! En dan moet ik ook nog tijd vinden om te schrijven, locaties te zoeken voor mooie foto's, de fotografe te assisteren, mensen te interviewen... Met een vol hoofd duik ik de eerste avond mijn bed in. Wat heb ik een zin om uit te slapen...

Intensief

Maar nee, om half zeven gaat de wekker. De yogalessen vinden plaats in de mooie houten serre van het hotel. Terwijl we onze stijve spieren oprekken en klaar maken voor een sportieve dag, zien we de bergen die ons omringen langzaam licht worden. Vanochtend geeft de Amsterdamse yogadocente Ingrid van Gestel een rustige Hatha les. Het is heerlijk om zo langzaam met de bergen te ontwakken.

Na het ontbijt van muesli en stevige Zwitserse boterhammen volg ik ook de tweede yogales, voor de 'langslapers' en fanatieke yogi's. Hilary Menting van Yoga Moves in Utrecht geeft deze les, met veel hartopeners en iets meer flow. De

We moeten telkens een ander zwijgend een minuut lang in de ogen kijken. Al snel stromen de tranen over mijn wangen

vroege vogels kunnen om negen uur de eerste bus nemen naar het dorp Scuol en de skipistes; ik neem de latere ochtendbus. De zon schijnt inmiddels volop en als de gondel omhooggljdt, krijg ik een opgewonden gevoel. Skiën! De grote groep splitst zich heel natuurlijk in subgroepjes. Al snel zoef ik over de witte hellingen. De knapperig frisse wind in mijn haar, zonnebril op. Lekker! Ik doe ook maar even mee met een skilesje en ga meteen daarna op pad met fotografe Saskia om mooie locaties te zoeken.

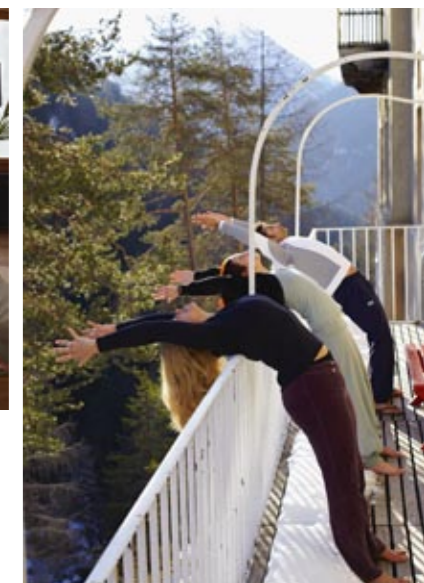
Na deze intensieve ochtend en middag ben ik kapot. Maar in de avond geeft zangeres en dansdocente Martine Boerstra nog een 'op biodanza geïnspireerde' workshop, die ik toch maar moet volgen. Ik ken deze dansvorm niet, maar ik hoor van reisgenoten dat het heerlijk is. 'Biodanza is een dans die draait om contact maken. Met jezelf en met de ander,' legt Martine uit. Ai, ik ben moe en heb al zoveel indrukken te verwerken van al die nieuwe mensen en nieuwe ervaringen – ik vind het een beetje heftig om nu wéér contact te moeten maken. Maar ik ga toch maar. Hup, gewoon doen, niet aanstellen.

De ogen van Repelsteeltje

'Doe alleen wat goed voelt,' zegt Martine, en ik maak de bewegingen die mijn lijf nodig heeft. Fijn. Maar dan kondigt ze aan dat het tijd is om contact te gaan maken. Hm, geen zin, het voelt zo geforceerd. Maar ik zet me eroverheen en pak met een glimlach



Heupopeners zoals de Duif verlichten ski-pijntjes





de handen van een man die danst zoals ik me altijd heb voorgesteld dat Repelsteeltje danst. Ik dwing mezelf hem in de ogen te kijken. Guitige, glinsterende kraallogjes. Ik moet lachen. Daar sta ik zomaar opeens, midden in de Zwitserse Alpen, te dansen met Repelsteeltje! Nu moeten we met een nieuwe persoon contact maken. Een nieuw gezicht, andere energie, andere ogen. En dan krijg ik wéér een ander mens voor me. Weer nieuwe prikkels. Opeens voel ik een ontroering die ergens in mijn middenrif begint en die steeds groter wordt. De indrukken komen hard binnen, de gezichten hebben me geraakt. Ik voel de tranen achter mijn ogen prikken. Het is genoeg zo.

Maar de volgende oefening begint en het zou flauw zijn om nu af te haken. We moeten in twee rijen tegenover elkaar stilstaan en telkens een ander zwiingend een minuut lang in de ogen kijken, of eigenlijk 'in de ziel kijken', zoals Martine zegt. Al snel stromen de tranen over mijn wangen. Ik wil weg! Maar als ik nu wegloop, bederf ik het voor anderen. Ik verman mezelf, maar krijg de tranen

De frisse berglucht opent de longen

niet meer onder controle. Het wordt zelfs erger, want nu begin ik te denken: Waarom gebeurt dit? Is dit normaal? Ik spoor niet. Ik heb vast allerlei issues. Het ligt aan mij. Stel je niet aan. Iedereen vindt dit heerlijk, alleen jij niet. Je hebt vast problemen met intimiteit.

Aan het eind van de workshop vlucht ik snottend naar mijn kamer. Ik voel heel duidelijk dat het te veel voor me was: al die indrukken van die mensen die ik 'in de ziel' heb gekeken. Ik ben veel te gevoelig voor dit soort dingen. Dit had ik dus niet moeten doen.

Tot je ziel je inhaalt

De volgende ochtend voel ik me nog steeds wiebelig, en dat merk ik ook als ik op de ski's sta. Ik ben angstiger en het gaat allemaal niet zo soepel vandaag. Ik ben toch aan mezelf gaan twijfelen. 'Misschien ging je voorbij een punt waar je normaal niet voorbijgaat in het contact en kwam er iets los,' zei iemand tegen me bij het ontbijt. Zou dat zo zijn? Zou ik intiemere contacten moeten aangaan? Ik heb toch best veel diepe vriendschappen? En ik vind het toch helemaal niet zo moeilijk om me bloot te geven? De hele dag achtervolgt me een vraag terwijl ik gespannen de berg af stuit: Hoe weet ik of weerstand een blokkade is waar ik doorheen moet of een gezonde grens die ik moet bewaken?

Bij het avondeten zit ik naast Anja, een prachtige vrouw van begin veertig. Ik leg haar die vraag voor. 'Dat ga je steeds duidelijker voelen naarmate je vaker je grenzen aangeeft,' zegt ze met haar zachte, zangerige stem. 'Ik heb eens een mooi verhaal gehoord. Europese ontdekkingsreizigers trokken door het oerwoud met inheemse mannen die hun spullen droegen. In hoog tempo trokken ze steeds verder en verder, tot de dragers stopten, op de bagage gingen zitten en niet verder wilden. De westerlingen wilden doorgaan, maar de dragers weigerden. "Ons lichaam gaat te hard voor onze ziel," zeiden ze. "We wachten hier tot onze ziel ons weer heeft ingehaald." Daar denk ik altijd aan als ik merk dat iets me te veel wordt.'

Anja's verhaal maakt me rustig. Zij luistert dus gewoon naar haar gevoel! Terwijl ik allang voelde dat ik moe was en geen zin had in de dansworkshop, forceerde ik mezelf om door te gaan. Mijn gevoelens deed ik af als aanstellerij. En als ik heel eerlijk ben, is dat een bekend patroon voor me. Verantwoordelijkheidsgevoel, angst om een spelbreker te zijn – ik vind altijd wel een reden om mijn gevoel te negeren. Ik jaag mijn ziel op en wring haar uit: Niet zeuren! Even doorbijten! Doe niet zo slap! Anja ging gewoon lekker naar bed toen ze moe was en liet haar ziel weer rustig bij haar komen.



Rond het hotel lopen prachtige wandelpaden



Al skiënd vraag ik me af: Moet ik door mijn weerstand heen gaan of is het een gezonde grens die ik moet bewaken?



Soepel dans ik de helling af. Al mijn zintuigen staan open en ik geniet! Mijn ziel is bij me



Op een ligbed is het goed lunchen



Als ik dansdocente Martine later vertel over mijn 'biodanza-trauma' van de vorige avond, begrijpt ook zij heel goed wat ik bedoel. 'Bij de contactoefeningen zoals in biodanza is het heel belangrijk om de helft van de aandacht voor jezelf te houden, zodat je niet helemaal opgaat in de ander.' Zelf is ze ook snel overprikkeld. 'Ik maak heel weinig contact op een reis als deze,' legt ze uit. 'Ik heb een kamer alleen, ik ga aan tafel altijd naast dezelfde mensen zitten, ik ga alleen wandelen. Dat heb ik nodig.'

Het zijn *eyeopeners* voor me. Ik voel me altijd schuldig, ongezellig en asociaal als ik alleen wil zijn, maar wat een onzin eigenlijk! Waarom lukt het me nou niet om meer te luisteren naar mijn eigen innerlijke wijsheid? Omdat ik bang ben dat anderen me dan zullen veroordelen? Dat anderen denken dat ik een *partypooper* ben, een waardeloze journalist, een ongezellig, moeilijk mens? Wordt het niet eens tijd dat ik ga staan voor wie ik ben?

Organisator Peter begrijpt het goed. 'Yoga is meer individueel, en deze vorm van intimiteit is wat te intens op de eerste avond in een nieuwe groep. Volgend jaar doen we dit anders.'

Na het diner kruipt Martine spontaan achter de vleugel en iedereen die wil, mag meezingen. Ze speelt prachtige, ontroerende

melodieën en laat ons een zinnetje herhalen dat voor mij op dat moment het allerbeste is: *'That's just the shape of my heart.'* Dat is nu eenmaal de vorm van mijn hart. Martine laat ons het zinnetje steeds weer opnieuw zingen, tientallen keren achter elkaar, als een mantra. Ik hoor hoe er een diepe, heldere klank vanuit mijn binnenste opstijgt. Alsof mijn hart wagenwijd open is gaan staan. Dit raakt de kern. Zo ben ik nu eenmaal! Een gevoelig mens dat snel vol zit met indrukken. Een introvert mens dat zich regelmatig moet terugtrekken om weer bij te tanken. Zo ben ik nu eenmaal. En daar is niets mis mee.

Wat goed voelt

De rest van de week laat ik me minder opjatten door planningsen en drukke programma's. Ik ga een dagje helemaal niet naar de piste, ik sla eens een dansworkshop over, ik trek me iets meer terug op mijn kamer om te schrijven. Yoga doe ik wel elke ochtend, want daar vind ik de rust die ik nodig heb en de oefeningen die helpen om te skiën zonder spierpijn.

Ook bij het dansen let ik meer op mijn behoeften en grenzen. In een workshop *flowdance* beweeg ik heerlijk met mijn ogen dicht,

Aanbieding

Yoga skiweek plus gratis stoelmassage

Wil je jezelf ook een week onderdompelen in een gevarieerd yogaprogramma in een prachtig voormalig kuuroord, omringd door de besneeuwde bergen van Zwitserland? Boek deze reis dan nu op www.yogaonline.nl. Iedereen is welkom, ook niet-skiërs en kinderen. Er is altijd een invulling van het programma te vinden die bij je past.

Periode: 4 tot en met 10 maart 2012

Prijs: vanaf € 590,- p.p. (keuze uit 1-, 2- of 3-4 persoonskamers), inclusief accommodatie, maaltijden, yoga, wandelprogramma, langlaufles en een ontspannende stoelmassage.

Nu ook te boeken op yogaonline:

Yoga op Bali

Deze winter kennismaken met de indrukwekkende cultuur van Bali in het spirituele hart van het eiland? We hebben de ultieme yogaplek gevonden in het buitenverblijf van de prins van Ubud, omgeven door jungle en rijstvelden.

Prijs: vanaf € 975,- p.p.*, inclusief verblijf, eten, yogalessen, twee massages en excursies.

Kijk voor meer informatie en exacte data op www.yogaonline.nl

* *Indicatie, de prijs hangt af van de wisselkoers*

Yoga in Thailand

Zoek de winterzon op in Thailand en verblijf in een schitterend yogaoord aan een idyllische baai van Koh Samui. Op deze plek verzorgen Paul Dallaghan en vele andere gastdocenten yogaretreats, maar je kunt ook langskomen voor een yogavakantie waarvan je zelf de start- en einddatum bepaalt. Kinderen en niet-yogi's zijn ook van harte welkom.

Prijs: vanaf € 666,- p.p., inclusief accommodatie, maaltijden, yoga en massage.

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

en af en toe maak ik contact met mensen met wie ik in de loop van de week iets heb gekregen. Als we in tweetallen afsluiten, zegt docente Josefien Slot: 'Zoek iemand die hetzelfde wil als jij.' Ik stuif meteen op mijn nieuwe rolmodel Anja af. We dansen heel close, met de handen tegen elkaar aan. Dit voelt heel intiem, heel mooi en vooral écht.

De laatste dag besluit ik om alleen de piste op te gaan. Ik kom wel mensen uit de groep tegen, maar dan zwaai ik vriendelijk en ga ik weer alleen verder. Vandaag doe ik alleen maar wat goed voelt. Als ik heerlijk in de zon met een glühweintje van het panorama geniet, zie ik eigenlijk pas voor het eerst echt hoe prachtig de gekartelde bergtoppen zijn, en hoe helder de kleuren. Nu zie ik ook de overeenkomst tussen yoga en skiën: je gaat op in het moment door concentratie op de beweging, de ademhaling, het hier en nu. Soepel dans ik de helling af. Ik ben scherp, mijn zintuigen staan open en ik geniet! Mijn ziel is bij me.

Als ik in mijn eentje in een rustige sleeplift zit, waan ik me even helemaal alleen op de berg. Ik voel hoe ontzettend blij deze middag van 'behoefte volgen' me maakt, en er komt een deuntje in mijn hoofd. Ik zing zachtjes: *'That's just the shape of my heart...'* 🌟