



A woman in a pink dress is performing a tree yoga pose on a rock. In the background, a boat named 'ATLANTIS' is docked in a bay surrounded by green hills.

# Jong blijven in Turkije

Luieren op het dek, een duikje nemen in zee, aanleggen in prachtige havenstadjes: zelden maakte hoofdredacteur Heleen zo'n ontspannen reis als deze Turkse yogacruise. Maar ondertussen leert ze ook duiken van de hoge en lost ze haar leeftijds crisis op. Tekst: Heleen Peverelli, beeld: Saskia van Osnabrugge



Kathja blijft overal vrolijk onder: 'Mensen moeten zichzelf niet zo serieus nemen!'



Is het de yoga of hun karakter? Sven en Kathja zijn altijd ontspannen

**J**e bent zo jong als je ruggengraat is. Deze vorm van yoga houdt je ruggengraat soepel, de houdingen verjongen het zenuwstelsel,' zegt docente Kathja terwijl ze haar prachtige lange bruine benen uitstrekt over de kussens van het achterdek.

Een verjongende yogaserie, dat is precies wat je nodig hebt als je, zoals ik, de veertig bent gepasseerd en ouder worden een terugkerend onderwerp wordt in gesprekken met vriendinnen. Op de verjaardagskaart die ik voor mijn 41ste kreeg van goedbedoelende collega's stond in alle toonaarden beschreven hoe verrassend jeugd ik nog lijk, en dat ik het levende bewijs ben dat yoga je jong houdt. Wat voor mij een teken was dat ik blijkbaar eigenlijk al wel heel oud ben, in hun ogen, en dat jong blijven toch het ultieme doel is.

Deze yogacruise kan ik dus goed gebruiken. Twee keer per dag een Sivananda yogasessie, gezonde buitenlucht, een schitterende turkooizen zee, heerlijk eten, lekker lezen, zwemmen, luieren op het dek en nog een incidentele massage. Alles waar ik van houd op de vierkante meter. Als ik daar niet jaren jonger van word!

#### Koprol achterover

Kathja (34) en haar man Sven (41) hebben ons stralend en bruinverbrand ontvangen op de prachtige traditionele houten Turkse zeil-/motorboot *Atlantis*. Je kunt niet anders dan dit vrolijke, ongecompliceerde stel meteen sympathiek vinden. Van oorsprong zijn ze Duits, en na hun omzwervingen rond de wereld hebben ze samen negen jaar in Amsterdam gewoond. Kathja had een droom: een yogastudio met een café erbij, en ze opende alvast een studio met de naam *Yogacafé*. Tot ze op de televisie Chris Zegers voorbij zagen varen op een boot in Turkije en ze een nog beter idee kregen: 'Dat moeten wij ook doen!' Zo is het gekomen dat ze een paar weken per jaar deze yogacruise organiseren. En dat Kathja af en toe aan tafel, als de fotografe en ik in het Nederlands zitten te roddelen, lachend roept: 'Ik versta jullie wel!'

Mijn eerste contact met een van de twaalf mensen met wie ik straks een week op een boot ga doorbrengen, verloopt iets minder soepel. Een jongen die net terug is van een yogaopleiding in India, een boek van Swami Vishnu-devananda onder zijn arm, vraagt me een tikje superieur: 'Hoelang doe jij al aan yoga?' Om zichzelf meteen te onderbreken: 'Slechte vraag, als je bijvoorbeeld vijf jaar lang slechts eens per twee maanden yoga doet, heeft het geen waarde.' Ik glimlach hem minzaam toe en zeg nog superieurer: 'Ik denk dat de waarde van yoga niet zit in de hoeveelheid lessen, maar in hoe je in het leven staat.' Ha! Ik sta op en spring in de diepblauwe

zee. Het is hier zo helder dat ik mijn tenen kan zien. Ik maak een koprol achterover en mijn kleinzielige ergernisjes zijn direct verdwenen. De zee wast alles schoon, ook slechte gedachten.

#### Soepele rug

De eerste les doen we een rustige Sivananda yogaserie, heel geschikt voor op een wiebelende boot. Sivananda yoga is bedacht door Swami Sivananda en is na diens dood in 1960 door zijn opvolger, Swami Vishnu-devananda, naar het Westen gebracht. De serie, samengesteld door Sivananda *himself*, bestaat uit twaalf houdingen. 'Deze hebben het meest krachtige effect op je *spine*,' vertelt Kathja. 'Houd die flexibel en je wordt oud.' Het zijn inderdaad allemaal houdingen die je ruggengraat soepel houden, zoals de Ploeg, de Brug, de Vis, de Cobra en de Boog. De hele week zullen we deze serie 's ochtends en 's avonds herhalen.

Nu ik weet dat de asana's verjongend werken, doe ik ze met extra motivatie. Ik ruik de pijnbomen in de prachtige baai, ik hoor het kabbelen van het water, een crewlid komt rustig langs zwemmen. De jongen-die-net-een-opleiding-in-India-heeft-gevolgd corrigeert me ongevraagd: 'Je moet je vingers naar buiten zetten.' Ik observeer – zonder oordeel uiteraard – hoe hijzelf daarna uit de houding komt en onwillekeurig over zijn pols wrijft.

Het deinen van de boot vormt een extra uitdaging, zeker in balanshoudingen. 'Houd het licht, houd een glimlach op je

Mijn 41-jarige ruggengraat is al dat achteroverbuigen niet gewend – tijd voor een massage





Bootman Apo (links) is de clown van het gezelschap



gezicht,' roept Kathja vrolijk, 'die is het meest belangrijk in de Boom.' 'Zoals in alle houdingen,' becommentarieert de jongen uit India prompt. Sinds wanneer neem jij yoga licht op?, denk ik direct, hoezeer ik ook probeer mijn houdingen en mijn gedachten zuiver te houden. Ik concentreer me op de woorden van Sivananda: 'Serve, love, give, purify, meditate, realize, be good, do good, be kind, be compassionate', en ik besef dat ik nog een lange weg te gaan heb.

Wat dat betreft kunnen we allemaal iets leren van Kathja en Sven, die ontspannen, vrolijk en zonder oordeel deze reis leiden. Misschien is het hun karakter, misschien is het de Sivananda

yoga, maar feit is dat ze beiden het toppunt van flexibiliteit zijn. Dat moet ook op een reis als deze, waarbij we van baai naar baai varen. Als 's middags blijkt dat er niet genoeg ligplekken zijn in de geplande baai, passen ze het programma net zo makkelijk aan. Ook over de leefregels op de boot doen ze niet moeilijk. Je kunt vegetarisch eten, maar er is ook versgevangen vis of vlees. En aan de bar kun je een fles wijn of een biertje bestellen. 'Iedereen is tenslotte op vakantie,' zegt Kathja. 'Mensen zouden zichzelf niet zo serieus moeten nemen,' voegt ze stralend toe, en dat brengt ze zelf in praktijk. Ze is gedreven in haar yogalessen, maar als de Turkse bootman Apo overdreven onopvallend, maar daardoor extreem opvallend, over de grond voorbij komt kruipen en iedereen uit zijn concentratie brengt, lacht ze zelf hartelijk mee.

#### Trots als een kind

De sfeer in de groep, die vooral uit Duitsers en Scandinaviërs bestaat, is gezellig en ontspannen. Echt een groepsmens ben ik niet: een beetje rond de tafel hangen, ieders levensverhaal horen en vergelijken hoe dingen er in verschillende landen aan toegaan is niet echt mijn ding – misschien ben ik daar inmiddels te oud voor? Ik blijf me verbazen over Kathja en Sven, die nooit hun opgewektheid verliezen en oprecht lachen om elk grapje, hoe flauw ook. 'Ze komen als gasten, ze vertrekken als vrienden,' zegt Sven, die het ook hartstikke leuk vindt om van elke cruise 1500 foto's op Facebook te zetten.

Gelukkig kan iedereen z'n gang gaan, de boot is groot genoeg om je eigen plekje te vinden om te kletsen, te lezen of bij te slapen. Ikzelf kom door de rust en de energie van de zee in een ontspannen staat van speelsheid. Ik snorkel, maak koprollen in het water en heb me tot uitdaging gesteld om de Hoofdstand te leren, los op het deinende dek. Als het me na wat oefenen lukt, ben ik zo trots als een kind en haal ik fotografe Saskia erbij om er de perfecte foto van te maken.

Als dat is gebeurd, heb ik een nieuw doel: mezelf leren om van het trappetje aan de zijkant van de boot te duiken. En laat ik daar nu zowaar de jongen-met-de-opleiding-in-India vinden. Hij blijkt jonger dan hij leek, en net als ik altijd in voor een duikje. 'Je kunt het,' moedigt hij me aan. Maar als ik op het plateau sta, zo'n 2,5 meter hoog, en ik van bovenaf in het heldergroene water kijk, durf ik niet. Ik wik en weeg, ik sta in startpositie. Maar ik durf niet.

#### Superman

'Woensdag is altijd de ergste dag,' had Kathja al gezegd. Mijn 41-jarige ruggengraat is zoveel achteroverbuigingen niet gewend.



Het water is glashelder  
en de zee wast alles schoon,  
ook slechte gedachten



Wiebelig, maar ze staat!



Oefeningen als de Superman, waarbij je op je buik ligt, je armen en benen uitstrekt en je hoofd omhoog houdt, zijn lastig voor mensen die andere vormen van yoga gewend zijn, waarbij je je nek meestal in lijn met de wervelkolom moet houden. Tijd voor een ontspannende rugmassage in een van de leuke havenstadjes waar we aanleggen. Ik kom terecht bij een stevige Turk, die mijn beurse rug fiks onderhanden neemt. Ik twijfel nog even of ik er wel iets van durf te zeggen, maar daar ben ik toch zeker wel 41 voor geworden! De man doet wat zachter en naderhand zegt een lief Turks vrouwtje: *'Your face is shining, very good!'*

Ik kan er maar niet over uit: wat een weldaad is deze reis. Het komt zelden voor dat ik een week zo puur kan genieten en niets hoeft. Ook de anderen zie ik opbloeien. De bleke Duitse raakt bruinverbrand, de cynische Oostenrijkse zakenvrouw maakt 's avonds een

vrolijk dansje, de Zweedse met liefdesverdriet ontspant en richt haar pijlen op de jongen-met-de-opleiding-in-India (echt!).

De reinigende twists en ademhalingsoefeningen en de zilte wind werken ook zuiverend op mijn geest. En bij de *kapalabhati* oefeningen om de longen te reinigen, waarbij je hard door je neus uitademt, merk ik dat mijn holten helemaal vrij zijn. Letterlijk een verademing.

Die avond, nadat we een halfuur hebben gemediteerd, klinkt de 'Ohm' ook beter dan ooit die week. Hij klinkt zoals Ohm bedoeld is: dat je eigen stem opgaat in het geheel van stemmen. Ik voel me compleet vredig. Ik staar over het water, zie de bergen in het rozige licht, hoor in de verte een geitje mekkeren, voel de deining van de boot. En dan gebeurt het. Ik sta op en loop rustig het trappetje op, tot op het plateau. Ik kijk naar beneden, ik rek me uit en ik duik.

#### Meer spelen

Als ik weer bovenkom, krijg ik een groot applaus. Het voelt als een geweldige overwinning en ik ben blij. Iedereen leeft met me mee en is zo lief! Ook – en juist vooral – de jongen-met-de-opleiding-in-India.

Heel toevallig lees ik die avond in het Amerikaanse *Yoga Journal* een artikel over speelsheid. 'Spelen is, net als mediteren, een manier om helemaal in het moment te zijn,' zegt de oprichtster van de Acroyoga, Jenny Saur-Klein. 'Het brengt je in harmonie met jezelf, met je omgeving, met het grotere geheel.' Zij pleit ervoor meer te spelen in je leven. 'Alle wijsheid en kennis komen voort uit nieuwsgierigheid en openheid,' schrijft ze. 'Als je je overgeeft aan het plezier van het spelen, vier je het leven zelf.'

En dan heb ik de oplossing voor mijn leeftijds crisis. Het geeft niet als ik weer een vetrolletje extra ontdek in de Schouderstand, of als het onbarmhartige zonlicht op de boot me per uur een extra rimpeltje of pigmentvlek oplevert. Nou ja, het geeft wel, maar daar kan ik niet zoveel aan veranderen. Jeugd en schoonheid kun je niet behouden. Maar wat je wel kunt behouden, zijn je speelsheid en flexibiliteit. Zodat je misschien een wijs mens kunt worden.

Bij het afscheid geef ik een extra dikke omhelzing aan de jongen-met-de-opleiding-in-India. Omdat ik iets van hem heb geleerd. ●



Twee gratis filmpjes op [yogaonline.nl](http://yogaonline.nl): Kathja demonstreert de Sivananda Zonnegroet en zingt de *Om Tryambhakam Mantra*, die je beschermt tijdens het reizen en tegen ongelukken en ziekte. Doe de Zonnegroet of zing mee met Kathja, met ondertiteling, op [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl)



Na de meditatie voel ik me compleet vredig. Ik sta op, loop het trappetje op en duik



## Aanbieding

### Yoga zeilweek

Stap ook aan boord van dit yogajacht en trakteer jezelf op een week waarin je yoga combineert met de geneugten van het leven. Als lezer van *Yoga Magazine* krijg je een yogamat, een yogaboek en een excursie naar Simena cadeau!

**Data:** verschillende weken in mei, juni, juli en september; het aantal plaatsen is beperkt.

**Prijs:** vanaf € 890,- inclusief accommodatie, maaltijden en 2 keer per dag yoga.

Zie [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl)

Ook te boeken op [yogaonline.nl](http://yogaonline.nl):

### Yoga in Zuid-Spanje

In een van de mooiste kuststreken van Zuid-Spanje, de Costa de la Luz, kun je van maart tot en met oktober terecht voor diverse yogaweken bij de Nederlandse Mireille. Haar lessen en de kleine groepen lenen zich ook erg goed voor beginnende yogi's.

**Prijs:** vanaf € 745,- per week

### Familie-yogaweek in de meivakantie

Met je kinderen op yogavakantie naar Frankrijk? Dat kan in de meivakantie met Nederlands bekendste yogadocente Helen Purperhart. Zij neemt je mee naar zeer luxe safaritenten in de heuvels van Lot et Garonne nabij Bergerac.

**Data:** 28 april t/m 4 mei 2012

**Prijs:** € 1195,- voor ouder en kind

Zie voor deze en andere aanbiedingen [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl)