



Stilte in türkije

Zes uur yoga op een dag en de hele ochtend zwijgen. Voor redacteur Sterre van Leer — in het normale leven toch een levendige prater — voelt de Turkse vallei als thuis. Tekst: Sterre van Leer, beeld: Saskia van Osnabrugge



Fotobijlschriftxx

Energie

dat we niet wisten waar we aan begonnen,' lacht Jane. Letterlijk alles hebben ze met hun eigen handen opgebouwd: de met druivenranken overgroeide yoga shala, het natuurstenen zwembad, de witte nomadententen (yurts) waar we in slapen, de vuurplaats voor koude dagen. 's Winters worden de yurts afgebroken en wordt het dal teruggegeven aan de natuur.

Al die jaren van yoga en meditatie hebben inmiddels ook iets achtergelaten in de vallei. 'Je kunt de positieve energie hier echt voelen,' zegt Jane. 'Zelf merk ik het vooral tijdens pranayama. Het is bijna alsof je champagne inademt!' Een van mijn reisgenoten is het ook opgevallen. 'Het voelt alsof je hier iets kunt teruggeven,' zegt ze. 'Je komt hier niet alleen om iets te halen. Iedereen geeft ook iets moois van zichzelf aan deze plek.'

Zuchten in de Duif

De yin-lessen aan het einde van de middag zijn minstens zo gefocust als de yang-lessen, maar rustiger. We blijven minutenlang in een houding, ondersteund door kussens, zodat de spieren passief blijven. 'Bindweefsel is veel minder elastisch dan spierweefsel,' legt Simon uit. 'Je kunt het soepeler maken door je adem en de zwaartekracht het werk te laten doen. Laat de aarde

je gewicht dragen. Dan geeft je lichaam het brein na een tijdje het signaal: hé, het is veilig, we kunnen wel wat meer loslaten!'

Dat wil niet zeggen dat je lui achterover mag zakken in de kussens. De yin-asana's kunnen behoorlijk intens zijn. De Duif is zelfs

'Je kunt de energie van deze plek echt voelen, bijna alsof je champagne inademt'

met de steun van dekens en blokken voor veel mensen een lastige houding, en er wordt heel wat afgezucht. 'Het doet een beetje pijn hier,' wijst mijn buurvrouw. 'Hier? Bij je heup? Heel goed,' grijnst Simon uitdagend.

Tijdens de herstellende asana's, waarin we onze aandacht nog bewuster richten op de ademhaling, loopt Simon rond terwijl hij met zachte stem vertelt. Sommige lessen lopen uit op halve

hoorcolleges. Anatomie, Chinese energieleer, neurowetenschap, klassieke yogafilosofie en de gedichten van Rumi: deze leraar put zo vanzelfsprekend uit al die bronnen van kennis dat ze plotse-ling volkomen logisch in elkaar lijken te passen. En hoewel ik mezelf ken als, vooruit, een beetje een streber, zijn het juist deze zachte lessen die me het meest raken.

Simon heeft niets met yoga die gericht is op het perfectioneren van ingewikkelde asana's, legt hij me later uit. 'I'm just not interested in leg around the back. Als de helft van de wereldbevolking iets niet kan, wat is dan de zin ervan? Ik wil mensen betrekken bij yoga, niet uitsluiten. Vroeger dacht ik ook: ik wil dat-en-dat oefenen, die houding toevoegen aan mijn repertoire, zodat ik naar de workshop van die-en-die kan. Het heeft een tijd geduurd voor ik inzag waar het bij yoga werkelijk om gaat. Nu weet ik dat asana en pranayama slechts middelen zijn op weg naar het werkelijke doel: the quieting of the mind. Van de Sutra's van Patanjali gaat maar een fractie over de fysieke aspecten van yoga. De rest draait allemaal om de geest.'

Als we die avond ons bed in stappen, klinkt er geritsel achter de yurt. Een hagedis? Een egel misschien, tussen de droge bladeren? We luisteren vanuit ons bed naar het geschuifel. Door de opening in het tentdak kijken we naar de sterren tot we in slaap vallen. De volgende dag vinden we achter de tent een landschildpad, zo groot als een ontbijtbord.

Heimwee

Op donderdag verbreken we ons zelfgekozen isolement voor een schoolreisje. Na de ochtendyoga stappen we aan boord van een Turkse gület om een volle dag te zwemmen en te zonnen. Stranden zijn er niet aan deze grillige rotskust, dus wie een duik wil nemen, moet een boot charteren. We ankeren in vier baaitjes, het ene nog mooier dan het andere. 's Avonds eten we buiten in een restaurant aan de kade, er komt wijn op tafel en voor de liefhebbers het beste lamsvlees van de stad. En dan gebeurt er iets wat ik, levensgenieter, praattedier, mensenmens, niet ken van mezelf.

Ik wil terug.

De lichtjes langs de kade, de volle maan boven het water; alles



Fotobijlschriftxx



Fotobijlschriftxx



Fotobijlschriftxx



