

(HANGMAT)YOGA IN DE ALGARVE

Zuiderse zenitude

Summertime... and the living is easy. Mediteren bij zonsopgang, yoga op het strand en tussendoor wegdommelen in de hangmat. Vijf dagen ontspannen en ontgiften in de Algarve. Zo zen. Als je de 'colon cleansing' tenminste buiten beschouwing laat.



Als meisje van tien droomde ik ervan balletdanseres te worden en mijn volwassen leven in tutu door te brengen. Elegant op de toppen van mijn tenen lopen om dan als een sierlijke zwaan te sterven op de scène. Dat romantische meisjesideaal ben ik nu wel ontgroeid. Maar als iemand me nu een vriendenboek in handen zou duwen, weet ik wel wat schrijven op het lijntje 'wat ik later worden wil'. Yogi. Even bendy en flexi als een ballerina, maar meer aangepast aan deze tijd. Mijn yoga-idolen hollen niet achter een winkelkar vijf minuten voor sluitingstijd maar gaan in lotushouding op een rots zitten om het hoofd leeg te maken. Yogi's hopen niet dat ze in een groot gat verdwijnen omdat ze alweer de deadline niet zullen halen. Neen, ze ademen gewoon in. En weer uit. Relaxed, werelds, zongebruind en met gesculpteerde armen. Don't worry, be happy. Anderhalf jaar geleden heb ik me daarom een yogamatje aangeschaft. En omdat ik toch in de winkel was, ook maar meteen een outfit. Het doet pijn te moeten toegeven dat het een vreselijke miskoop was. Wegens nog steeds ongebruikt in mijn kast. Geen tijd om naar de yogales te gaan. Wegens deadlines en achter een winkelkar moeten hollen even voor sluitingstijd. Er zit niets anders op dan de grote middelen in te schakelen. Een yogaresort in een afgelegen natuurpark. Niets anders te doen dan mijn matje uitrollen, in lotushouding gaan zitten en ademen. En dat vijf dagen lang.

HANGMATYOGA

De taxi laat de drukbevolkte stranden vol roodverbrande Britten links liggen en rijdt helemaal tot het meest zuidwestelijke punt van Portugal. Het laatste stukje gaat over een zanderige weg vol putten tot bij Monte Velho. De eigenaar van het gastenhuus was ooit producer van zijn eigen televisieshow, gaf een surfijdschrift uit en had een hippe discotheek in Lissabon. Na zo'n beetje de halve wereld

gezien te hebben, zag hij in het oude huis op de heuveltop zijn stukje paradijs. Middenin het Parque Natural da Costa Vicentina, ideaal om te mediteren en op amper vier kilometer van Praia do Amado, één van de beste surfspots van Europa. Ik word helemaal giechelend bij het zien van mijn kamer. Een hemelbed, zakje lavendel op het hoofdkussen, ingebouwde luidsprekers waaruit mellow music klinkt. Marokkaanse kelims op de vloer en een schilderij van een lokale kunstenaar tegen de muur. Maar waar ik helemaal euforisch van word, is de hangmat op de houten veranda. Zou er niet zoiets bestaan als hangmatyoga? Mijn luie kantje schreeuwt dat een koel drankje, dik boek en grote zonnebril minstens even goed zijn voor mijn zenfactor.

AANGENAME KENNISMAKING

We zijn met twaalf vrouwen en een hond. Rusty, the yoga dog, trippelt met een matje in de muil naar ons yogaveldje tussen de bomen. Baasje Diana ruilde een paar jaar geleden het neutrale Zwitserland in voor het zonnige Portugal. Ze geeft hier in de Algarve yogales en workshops vegetarisch en ayurvedisch koken. Ze heeft een geweldige lach en gesculpteerde yogabillen. De rest van de klas komt uit Engeland, Ierland, Zweden, Portugal en Zwitserland. De meesten zijn advocaat of vrouw van een advocaat. Allemaal blij dat internet het in deze uithoek van Europa niet doet. Er is wel gsm-ontvangst en dus moeten er tussendoor telefonische instructies gegeven worden genre 'de spaghettisous staat links onderaan in de koelkast, schat'. Dat krijg je dus als je een week probeert te ontsnappen aan man en kinderen: het huishouden regelen per sms. Diana heeft een geweldige ijsbrekende activiteit gevonden: 'neti'. We krijgen een trechtertje en een zakje wit spul om door onze neus te jagen.

“Mijn yoga-idolen hollen niet achter een winkelkar vijf minuten voor sluitingstijd.”



Elke ochtend, voor de eerste meditatie, moeten we de neus reinigen met lauw water waar we een lepeltje zout aan toevoegen. Hoofd voorover buigen, trechtertje in het ene neusgat en het water er langs het andere neusgat uit laten lopen. Diana doet het even voor en dan is het onze beurt om ons te ontdoen van slijm en snot. Hoezo, yoga werelds? Het is in ieder geval een bijzondere manier om elkaar te leren kennen.

GROTE SCHOONMAAK VOOR GEVORDERDEN

En we blijven onze grenzen verleggen, want Diana heeft nog een soort trechtertje voor ons klaar liggen. Eentje voor - ahum - rectaal gebruik. Voor yogi's is een 'colon cleansing' misschien wel a piece of tofu, maar wij kijken behoorlijk verschrikt bij het zien van de installatie die het opgestapelde vuil uit onze darmen moet verwijderen. Zonder té veel in detail te treden komt het erop neer om door de trechter een straal water omhoog te laten gaan die dan een rondje maakt door de buik en er langs dezelfde weg weer uitkomt. We krijgen plastic handschoenen en er staat een grote fles ontsmet-

“Voor yogi's is een 'colon cleansing' misschien a piece of tofu, maar wij kijken behoorlijk verschrikt.”

tend product naast het toilet, maar de gedachte dat we hier straks een na een deze inwendige schoonmaak zullen doen, maakt me niet meteen enthousiast... Dat dit 'ge-wél-dig' is om te ontgiften verandert daar niets aan. De Ierse zussen proberen het als eerste uit en komen teleurgesteld terug. Het ging niet. Wat er niet ging, wil ik eigenlijk niet weten. Ik besluit gewoon mijn beurt over te slaan.

Morgen een nieuwe dag.

THIS IS THE SOUND OF OOOOOHHM

Wie de zon wilt groeten, moet vroeg uit de veren. Vanop mijn balkon lijkt het alsof ik ergens in de jungle zit. Zover ik kan zien niets anders dan struiken en bomen waar een sluier mist over zweeft. Terwijl de lucht langzaam roze kleurt, loop ik met yogamatje onder de arm

naar de ontbijttafel waar een glas warm water met citroen staat te wachten. Dat een deel van mij nog in het hemelbed ligt, blijkt niet zo erg te zijn. Het half uurtje ochtendmeditatie komt simpelweg neer op zitten in lotushouding met de ogen gesloten en zwijgen. Na een paar langgerekte 'ooooohms', een paar stukken fruit en een kop thee is het dan echt tijd voor de zonnegroet. Goed voor drie keer, maar na acht keer de twaalf bewegingen uitgevoerd te hebben ben ik beleefd genoeg geweest tegen de zon, lijkt me. Maar Diana doet er nog vier bij voor we verder mogen rekken, strekken, met schouders en ogen draaien. We doen een 'downward facing dog' en Rusty doet olijk mee. "Weet je waaraan je een goede yogi



herkent?", vraagt Diana. Een strikvraag, zo blijkt. Het heeft helemaal niets te maken met je benen in je nek kunnen gooien. Een goeie yogi kan zich helemaal ontspannen. Daarom brengen we het laatste kwartier door op de grond. Ogen gesloten, armen en benen gespreid. Op de achtergrond murmelt Diana "I relax my head, I relax my ears, I relax my nose..." tot aan de tenen. En werkelijk, ik voel mijn oren en neus in snoozemodus gaan. Alleen mijn buik protesteert: honger!

GEDROOGDE VIJG

Voor mij is quinoa geen onbekende meer, maar de Ierse vrouwen halen hun sproetneusjes op. Missen vast hun spek en eieren bij het ontbijt. Maar de detoxregels zijn onverbiddelijk: geen vlees, geen brood, geen koffie. Ik mis het ook niet. De bougainvillea staat in bloei, beneden grazen er paarden, de zon schijnt en ik ben helemaal happy. Op de koop toe krijgen we drie uur vrij tot de lunch. Gezicht in de zon. Kussen onder het hoofd. Zucht van genot. Jammer van de borrelhapjes. Een gedroogde vijg is - nu ja - nogal droog om op knabbelen. En met de beste wil van de wereld valt er van mijn glas water geen strawberry daiquiri te maken. Maar je hoort mij niet klagen, zolang ik maar in mijn hangmat mag liggen. Het is dan ook met een lichte vloek dat ik mezelf terug met beide voetjes op de grond zet en naar de namiddag yoga loop. Tijdens de avondmeditatie hou ik me bezig met de vraag: zal ik het tot aan het ontbijt uithouden met enkel twee borden soep achter de kiezen? Maar ik onderschat blijkbaar hoe vermoeiend ontspannen is, want om negen uur val ik als een blok in slaap.

ZENITUDE

Langzaam schommel ik mee op het yogiritme. Mediteren, thee drinken, yoga, ontbijten, siësta, lunchen, yoga, siësta en mediteren. Op dag vier vind ik echt geen excuus meer om te spijbelen voor de colon cleansing dus trek ik me met mijn trechtertje terug op het toilet. Bij mij lukt het wel, laat ik het daarbij houden. De zware hoofdpijn en algemene lusteloosheid waar iedereen me voor waarschuwde, blijven me ook bespaard. Dit is softdetox, met knapperige salades en kruidige soepen. Het enige dat mijn zenitude verstoort, zijn mijn Ierse buurmeisjes. Met de haardroger op volle kracht en hun oeverloos getater jagen ze me weg van mijn nieuwe grote liefde, de hangmat. Dan maar met de Zweedse en Zwitserse vrouwen naar het strand van Amado. Zwenmen, zonnen en surfboys kijken. Bij zonsopgang rollen we er met de hele groep onze matjes uit voor de yogales. Het 'holistic horseriding' laat ik aan mij voorbijgaan. De naam alleen al bezorgt me een lachstuip. Maar de en suite massage kan me dan weer wel bekoren. De combinatie van Braziliaanse bossanova die zacht uit de muren klinkt en de stevige handen van de therapeute - Duitse degelijkheid - werkt uitstekend. Was de avondmeditatie op dag één nog gewoon zitten en zwijgen en op dag twee wandelen en zwijgen, op dag drie gaan we helemaal uit de bol. De Duitse therapeute laat ons allemaal vreemdsoortige dansoefeningen doen. We moeten elkaar aanraken, blind door de ruimte leiden, lachen en ons laten gaan op de muziek. Het ziet er een tikje sektarisch uit en ik bid stil-



DETOXMENU

Ontbijt: glas versgeperst sinaas-appelsap + quinoa met yog-

hurt: kook de quinoa zoals rijst en voeg op het eind stukjes banaan, kaneel en gember toe. Serveer met natuur-yoghurt, honing en een mengeling van zaden (sesam, zonnebloem, pompoen en lijnzaad).

Lunch: Salade met appel en feta:

meng 6 geraspte wortels met 1 geraspte rode biet en 1 lepel geraspte gember. Voeg daar 1 appel in stukjes en 1/2 blok verkruidde feta aan toe. Strooi er nog een handvol bladpeterselie over en wat geroosterde zonnebloempitten. Dressing: 1/2 kopje olijfolie + sap van 2 citroenen + peper. Serveer met zuurdesembrood.

Diner: Kruidige tomatensoep:

1 1/2 kopje gesneden ui + 3 geplette teentjes knoflook laten stoven in 1 lepel olijfolie en 1 lepel boter. Voeg daar 1 lepel dille, 1 theelepel zwarte peper, 1 lepel honing, 1 rode peper en 6 tomaten in stukjes aan toe. Laat 45 minuten koken op een laag vuur (met deksel). Vijf minuten voor het opdienen nog een lepel zure room en een handvol basilicum toevoegen. Serveer met **rozemarijn aardappelen:** besprengel geschilde stukken aardappel met olijfolie en rozemarijn en zet de schotel 1 uur in een oven van 200 graden.

Tussendoortjes: gedroogd fruit, noten en zaden.

Drank: bij het eten kruidenthee, tussendoor water of kruidenthee.

letjes dat niemand het in zijn hoofd haalt dit te filmen. Maar het werkt wel, het vrolijke feestje zorgt ervoor dat iedereen - om half negen - in opperbeste stemming gaat slapen. Dit is uitgaan yogastijl.

We zijn een half jaar verder. Mijn yogamat staat nog steeds strak opgerold in de kast. Het blad met mijn persoonlijke yogaschema - 15 minuten per dag - ongekreukt in een map. Ik heb ondertussen ontdekt dat hangmatyoga echt bestaat. Maar eerlijk, wie wil nu de zon groeten in een gymzaal? Geef mij dan maar een uurtje yoga, een uurtje hangmat in het zonnige zuiden. Een bendy yogi met gesculpteerde armen ben ik van mijn trip niet geworden. Maar als de nood hoog wordt, kan ik in Monte Velho altijd weer even gaan doen alsof.

Info, boekingen en prijzen via www.algarveyoga.com

SARA BOSMANS