



Ayurvedisch ontspannen op Texel

Journalist en psycholoog DOMINIQUE HAIJTEMA (46) weet heus wel dat ze beter voor zichzelf moet zorgen. Maar waarom vindt ze dat dan toch zo moeilijk? Om dichter bij zichzelf te komen hoeft ze niet ver te reizen. Het kan bijvoorbeeld op Texel.



TEKST Dominique Hajjtema FOTOGRAFIE Bonnita Postma

Of ik een paar dagen naar Texel wil voor een ayurvedisch retreat? Daar hoeft ik geen seconde over na te denken. Ik hou van Ayurveda. Sinds mijn eerste kuur in Sri Lanka weet ik hoe belangrijk de juiste voeding is. Na twee weken van massages, kruidenbaden, drie warme maaltijden per dag en geen suiker, koffie, melkproducten en alcohol voelde ik me als herboren. De goede voornemens sneuvelden echter al bij de eerste de beste koffietent op Schiphol.

Mariëlle Glorie, een van de eigenaren van het retreat, vergelijkt zo'n kuur met een crashdieet. Dat werkt ook niet op de lange termijn, benadrukt ze tijdens ons consult in haar praktijkruimte op Texel. 'Je kunt beter kleine stapjes zetten en steeds meer goede gewoontes aanleren dan in een paar weken je hele leven willen omgooien.'

Ah, jammer. Ergens hoop ik op een instant oplossing voor mijn problemen. Ik reisde al de hele wereld over op zoek naar antwoorden. Ik interviewde goeroes, deed cursussen en bracht duizenden uren door op een yogamat. Het verlossende inzicht wilde niet komen. Mijn gedrag is ook niet ingrijpend veranderd, ik zorg doorgaans vrij slecht voor mezelf.

En dat geldt ook voor de avond voorafgaand aan het vertrek. Ik heb een boekpresentatie in Noordwijk. Maar er zijn ook golven. Dus besluit ik nog even snel de zee op te gaan met mijn surfplank, om vervolgens door de storm en heftige golven zeeziek te worden. De rest van de avond zit ik weggedoken onder een plant in de hoek van de strandtent strak naar de horizon te kijken. Wanneer leer ik om rustiger aan te doen? En niet alles in een dag te willen proppen?

Mezelf achterlaten

De volgende morgen heb ik nog steeds last van draaierigheid en misselijkheid. Die worden niet beter als ik op de boot naar Texel stap. Ook vandaag stormt en regent het weer. Als ik ergens last van heb is het harde wind. Het maakt me onrustig. Maar als ik een halfuur later het eiland oprijd is het alsof ik het vasteland en daarmee een deel van mezelf heb achtergelaten.

Ergens hoop ik op een instant oplossing voor mijn problemen



Ik word hartelijk welkom geheten door Mariëlle en haar partner Jacco Dros. Samen runnen ze Sukha Texel. 'Sukha' betekent 'goede ruimte'. Op hun erf staat een uitnodigende homestay, die is gebouwd met louter natuurlijke, duurzame materialen. Er is ook een praktijkruimte, een yogastudio en een grote ruimte voor workshops. Het erf grenst aan een natuurgebied waar je eindeloos kunt wandelen. Mariëlle kwam in aanraking met Ayurveda tijdens haar yogadocentenopleiding en is inmiddels een volwaardig ayurvedisch practitioner en kok. Ook haar man Jacco – die een zakelijk adviesbureau heeft – kookt volgens de ayurvedische principes. Met hun vier kinderen eten ze vegetarisch en grotendeels plantaardig.

Er zijn drie yogalessen per week voor de eilandbewoners en bezoekers. Je kunt ook consulten en behandelingen boeken. Het echtpaar biedt individuele retraites, maar heeft met drie kamers ook ruimte voor kleine groepsretraites. 'Het is een kleinschalige manier om mensen te laten ervaren wat Ayurveda voor ze kan betekenen. Dit is geen anoniem hotel, je draait als het ware mee met het ritme van het gezin,' vertelt Jacco.

De routine van de yogalessen, regelmatige maaltijden, de rust en de eilandlucht zorgen voor ontspanning. Veel mensen komen terug of blijven langer dan gepland. Jacco: 'Je hoeft ook niet in Ayurveda te geloven, de ervaring spreekt voor zich. Wij zijn zelf bijvoorbeeld bijna nooit ziek.'

Ik voel verdriet over
hoe ik mijn lichaam
behandel

...◆...



Ik geef zelf yogalessen, maar het in praktijk brengen, ho maar

Een waslijst aan klachten

Ik daarentegen durf het intakeformulier van Mariëlle bijna niet in te vullen. Waar ik allemaal last van heb? Heb je even? Waar zal ik beginnen? Bij de hersenbloeding een paar jaar geleden? De diagnose epilepsie? De talloze ontstekingen met als hoogtepunt een bijna fatale nierbekkenontsteking? De gezellige bijwerkingen van de anti-epileptica, zoals een depressie? Dan moet ik waarschijnlijk ook nog melden dat ik al twee jaar niet ongesteld ben terwijl ik (nog) niet in de overgang ben. Dat ik slecht slaap en nu weinig energie heb. Ik ben eigenlijk voortdurend gespannen en gestrest. En dan moet het overzicht van wat ik dagelijks eet en drink nog komen. Ik heb waarschijnlijk de slechtst mogelijke ochtendroutine: koffie op de nuchtere maag met een sigaret, gevolgd door een rondje social media. Tot zover het ontbijt. Gedurende de dag eet ik wat er zoal op me afkomt en sla ik regelmatig maaltijden over. Ik eet soms staand en gehaast omdat ik er niets aan vind om in mijn eentje te eten. En om eerlijk te zijn kan ik niet koken. Als Mariëlle mijn eetpatronen doorneemt maakt ze duidelijk dat mijn lichaam tijd en aandacht nodig heeft. 'Het is net als met een date. Dan wil je toch ook niet dat de ander steeds op zijn telefoon kijkt? In de Ayurveda hebben ze een gezegde: als je staand eet, kijkt de dood over je schouder.' De polsdiagnose wijst er net als mijn specifieke klachten op dat de dosha's Pitta en Vata zijn verhoogd. Dat betekent dat de elementen vuur en lucht uit balans zijn. De bloedingen in mijn brein kunnen volgens de Ayurveda bijvoorbeeld een teken zijn dat mijn Pitta te hoog is. 'De disbalansen in dosha's zeggen op zich niet zo veel. Het hangt ervan af waar je precies last van hebt. Dat kan voor iedereen verschillen,' zegt Mariëlle. Haar behandelingen zijn dan ook maatwerk.

Diep verdriet

Dat ik de laatste jaren alsnog niet ongesteld ben is volgens haar geen wonder. Met alle stress van de afgelopen jaren is mijn lichaam vooral bezig met overleven en niet met

voortplanting. Ze constateert verder een groef in het midden van mijn tong: 'Dat staat in de Ayurveda voor deep seated grief.' Dat raakt me meteen. Ik voel verdriet opkomen over alles wat ik heb meegemaakt. En ook over de manier waarop ik mijn lichaam behandel. Het moet het gewoon doen. Als het tegenzit neem ik een dubbele espresso, en weer door. Terwijl ik donders goed weet hoe goed het me bijvoorbeeld doet om yoga te beoefenen. En dan vooral yin yoga. Het 'dwingt' mij op een zachte manier om meer in mijn lichaam te komen. Ik geef nota bene zelf sinds kort Yin yogalessen. Ik kan het goed aan anderen uitleggen, maar zelf in praktijk brengen, ho maar. Ik heb van nature veel energie, maar ga structureel over mijn grenzen heen. Ik adem ook vrij hoog, aldus Mariëlle. 'Misschien kun je proberen een paar keer per dag tijdens een kop thee of een ander moment bewust diep vanuit je buik te ademen. Een rustige buikademhaling geeft lichaam en geest het signaal dat het veilig is.'

Het lijkt me zo fijn om ontspannen te zijn. Ik denk aan de lezing van de Amerikaanse bestsellerauteur Elizabeth Gilbert bij The School of Life vorig jaar. Zij pleitte voor een nieuwe feministische revolutie waar vrouwen vooral één ding zullen zijn: ontspannen. De honderden aanwezige vrouwen knikten instemmend toen zij zei dat het leven van vrouwen vaak een lange 'march of anxiety' is. Gilbert komt nauwelijks ontspannen vrouwen tegen. Waarom trekken we ons toch zo veel aan van wat anderen van ons vinden? Waarom moeten we het alsnog goed of beter doen? En vergis je niet, het maakt niet uit of je veel of weinig status of geld hebt. 'Ik heb alle soorten vrouwen ontmoet en geloof me: ze waren allemaal gespannen,' zei de schrijfster.

Gilbert maakte ook nog even gehakt van alle excuses om maar niet dat te doen wat je het liefste wilt doen. Je bent nooit te oud, je hebt niet te weinig tijd of geld. Het gaat om keuzes maken. Wat ben je bereid op te geven om datgene te doen wat je zogenaamd zo graag zou willen doen? Tijdgebrek is geen excuus.



Hoeveel uur per dag brengen wij wel niet door met tv kijken of social media? Oeps, dacht ik. Mijn gemiddelde schermtijd per dag is drie uur. En het is niet zo dat ik me daarna geïnspireerd of voldaan voel.

Illusie van controle

We leven volgens Elizabeth Gilbert met het idee dat we alles kunnen controleren in dit universum. Maar niemand kan de zon laten opkomen of ondergaan. Dus hoe relaxed zou het zijn om je gewoon over te geven? Om je te verbazen over het mysterie dat leven is? 'Het woord 'worry' betekent oorspronkelijk gewurgd worden. En je bent zelf de enige die de halsband af kan doen.' In mijn laatste boek *Nooit meer een zelfhulpboek*. Raw food for the mind, gaat het precies hierover: het duurt lang om te leren een niemand te zijn. Ik dacht heel wat te zijn voordat ik met alle tegenslagen te maken kreeg. Ik was vooral een controlfreak die maakbaarheid en

wilskracht als belangrijkste mantra's had. Het was een harde les om nederig te zijn en mijn hoofd te buigen voor iets dat groter is dan ikzelf. En, zoals Gilbert het mooi zegt: 'Bijna alles in deze wereld is groter dan jij.' Mariëlle herkent dit en zegt dat zij zeker niet de illusie heeft dat het universum de hele dag met haar bezig is. Yoga is volgens haar een mooie manier om deemoed te leren. 'De Kindhouding wordt in India bijvoorbeeld omschreven als een houding waarbij je als het ware aan de voeten van de goden valt.' Ayurveda en yoga lijken simpel, maar zijn niet eenvoudig, benadrukt Mariëlle. Onze leefstijl is daarbij nog belangrijker dan onze voeding. 'Je kunt nog zo gezond eten, als je in een slechte relatie of baan zit en veel stress hebt, zet dat weinig zoden aan de dijk. Ik word al moe als mensen zeggen dat een relatie hard werken is. Dat kan niet de bedoeling van het leven zijn. Ik ben al dertig jaar samen met Jacco en nog steeds blij als ik hem zie.'

Het duurt lang om te leren een niemand te zijn



Spanning loslaten

Ik onderga ondertussen diverse behandelingen, zoals de shirodhara, waarbij een tijd warme olie op mijn voorhoofd – shiro betekent hoofd – stroomt. Dit zorgt ervoor dat het zenuwstelsel wordt gekalmeerd. Bij de hart-dhara kan de olie een tijd op mijn hartgebied inwerken. De geur van de oliën brengt mij meteen weer terug naar Sri Lanka. Ik voel me geborgen en begin voelbaar spanning los te laten. Misschien doe ik het allemaal minder goed dan ik zou willen, maar ik denk ineens aan de woorden van mijn favoriete yogaleraar Igor uit Portugal. Hij begeleidt me al jaren en heeft me op mijn slechtst meegemaakt. Hij zei dat ik juist wel een goede yogaleraar was. 'Je hebt zo veel shit meegemaakt en je bent daardoor zachter in plaats van harder geworden. En dat is waar yoga in wezen over gaat.' De fotografe merkt de volgende ochtend droogjes op

dat ik minder wallen heb. En dat terwijl ik slecht heb geslapen. De liefdevolle aandacht, de warme maaltijden en de verschillende soorten kruidentheeeën hebben blijkbaar al na twee dagen effect. Ik voel me niet opgeblazen en ben ook niet moe gedurende de dag. En mijn iPad heb ik al twee dagen niet aangeraakt.

Als we naar het strand gaan, zie ik dat er golven zijn. Ik word meteen onrustig. Moet ik niet een plank huren? Ik lach om mezelf. Daarvoor ben ik hier niet. Er zullen altijd golven zijn. Dat betekent niet dat ik ze allemaal hoeft te surfen. In de avond volgen we een yogales van Mariëlle met veel grondende houdingen. Daardoor heb ik minder last van de wind die om het huis giert. En wat helpt bij sterke wind is buiten een muts dragen. Dat zal deze dagen ook wel moeten met alle olie op mijn hoofd.

En dan komt de grootste doorbraak van deze reis: ik heb voor het eerst in mijn leven een kookboek besteld. Met de kleurige kruiden die ik van Jacco en Mariëlle meekreeg maak ik de eerste avond thuis een maaltijd die moet lijken op een van de gerechten die ik deze week at. Een simpel gerecht, aldus Jacco.

Ik volg alle aanwijzingen op. Als de maaltijd klaar is, ziet het er goed uit, maar eerlijk gezegd smaakt het niet. Ik begrijp er niets van. Gefrustreerd roer ik in de basmatirijst. Dan herinner ik me de woorden van Mariëlle: stapje voor stapje. Het begint altijd bij de eerste stap. ★

Aanbieding

Yoga en Ayurveda op Texel

Met gratis ayurvedisch ochtendritueel-pakket, speciaal voor lezers!

Wil jij dicht bij huis kennismaken met Ayurveda, de 'wetenschap van het leven', en ontdekken wat dit voor jouw levensstijl kan betekenen? Neem lekker de boot naar Texel en boek een weekend, een vijf- of een zesdaagse bij dit kleinschalige retreat.

PRIJS: vanaf € 449,- voor een weekend en € 595,- voor een vijfdaagse o.b.v. een gedeelde kamer. Inclusief verblijf, alle maaltijden volgens programma en yogalessen.

DATA: weekenden: februari, april, juni, september, november.

Midweken: het hele jaar door, behalve tijdens schoolvakanties.

Wij spannen ons in om zo veel mogelijk duurzame yogareizen aan te bieden.

Die herken je op yogaonline.nl/reizen aan het groene blaadje



Direct boeken kan ook via
info@sukhatexel.nl.
Of bel 0620211020 (Jacco) of 0612209319
(Mariëlle).
Meer informatie vind je op
www.sukhatexel.nl.

DATA: juni t/m oktober



Kijk voor alle reizen op
yogaonline.nl/reizen