

# *Zeerwind &* **ZONNEGROET**

Het toppunt van ontspanning? Een luxe zeilcruise met een yogadocent aan boord. Dat geldt ook als je én niet lenig én geen groepsmens bent, ontdekte journaliste Lydia van der Weide. Zij maakte een yogareis langs de Turkse kust.

TEKST LYDIA VAN DER WEIDE FOTOGRAFIE YASMIJN TAN, GETTY IMAGES

gty.im/  
157568213

By  
Michael Svoboda



# V

Vrijdagmorgen, iets na half negen. Ik lig languit op een verlaten strandje. Mijn ogen gesloten. De zon, laag nog, verwarmt mijn gezicht. De krekels tsjirpen zo monotoon dat ik even dreig weg te drijven. Dan wekt docente Stefine me uit mijn lichte trance door te zeggen dat het tijd is voor het ontbijt. En wat heb ik een trek, na ruim een uur yoga. Ik ben al sinds kwart voor zeven op. Erg vroeg voor mijn doen, maar hier op de Turkse zee krijg je dat ritme snel te pakken. Ook het ritme van de zonnegroet en de andere yoga-oefeningen heb ik na zes dagen al enigszins onder de knie. Iedere ochtend beginnen we ermee en ik vind het heerlijk! Dat verbaast me; ik heb het eigenlijk niet zo op bewegen. Lenig ben ik evenmin. Een radslag op het strand vorig jaar, met net te veel wijn op, eindigde met een flinke bult op mijn hoofd. Hoewel ik graag beweer dat ik hardloop, meld ik zelden hoe vaak ik dat doe. Vier keer paar jaar is niet echt cool. Terwijl sporten zo gezond is. Zeker voor mij, met mijn zittende beroep. Al jaren proberen mensen me naar yoga te praten en ik heb ook wel het één en ander uitgeprobeerd, maar sinds ik een voet in een bikram-yogazaal zette en elke drie minuten hoopvol keek of ik die dampende hel al mocht verlaten, is het er niet meer van gekomen. Daarom: een zeilcruise, al jaren een droom van me, gecombineerd met lichte yoga en meditatie in de open lucht, in een prachtig zeegebied in Turkije. Het leek me de ultieme combinatie.

En het is de ultieme combinatie, denk ik voor de zoveelste keer, terwijl we met een klein bootje vanaf het strand naar ons schip worden gebracht. Al zes dagen leef ik in het paradijs. De Turkse bemanning, stoere zeebonken, heeft de tafel al gedekt. Na een duik in de heldere zee schuiven we aan bij vers fruit, gebakken worstjes, honing en zelfgemaakte jam. Wanneer we ons magische baaitje uitvaren, neem ik plaats op mijn vaste plek op de boeg, mijn voeten buitenboord. Ik tuur naar de horizon, waar hier en daar een eilandje oprijst. Muziek van Spinvis op mijn iPod. Alsjeblieft, laat deze laatste dag aan boord voor eeuwig duren.

## EVEN TWIJFELS

En dat terwijl ik bij aankomst toch plotseling even twijfels had. Toen

we zaterdag ruim na middernacht van een uitgestorven vliegveld met een busje de bush in reden, hing ik slaperig tegen het raam. Ik verlangde naar bed, mijn eigen bed, met mijn vertrouwde, spinnende poezen. Een week met twaalf onbekenden op een boot, zou ik daar niet stapeldol van worden? Ik ben al niet zo'n groepsmens... Tot we na een halfuur in een bruisende stad belandden, vol muziek, nachtclubs en flanerende mensen, en het busje mij en mijn reisgenoten uitspuwde bij de haven. Lange steigers met zeilboten, in alle vormen en maten. Toen we ons schip naderden tintelde mijn lijf van de adrenaline, aangestoken door de hippe jetssetsfeer. De Turkse bemanning – een kapitein met een Love Boat-uniform, een kok en twee matrozen – verwelkomde ons met champagne en hapjes. Toen ik me op de witte loungebanken installeerde bij gastvrouw Nathalie en haar vriend Michael, die deze keer de reis begeleidde, en kennismakte met de anderen, wist ik het meteen: met deze trip zou het helemaal goedkomen. Na een korte nacht in mijn hut – klein maar mooi en met privébadkamer – voeren we uit. Die eerste dag deed ik weinig anders dan slapen op de ligbedden aan dek. 's Avonds kregen we daar onze eerste geleide meditatie, en prompt viel ik weer in slaap. De verstillingsessies, ik ben er compleet verliefd op geworden. Net als op de zachte (dru) yoga. Docente Stefine weet een perfecte mix te vinden voor stuntels zoals ik en de meer gevorderden. Elke ochtend doen we op een verlaten strandje verschillende poses, met namen als de hond, de kat, de meeuw of de plank, die soepel in elkaar overvloeien. We rekken en strekken en houden vast, iedereen net zolang als hij kan. Na staande oefeningen volgen zittende, daarna liggende. Het is heerlijk om na afloop te voelen hoe ontspannen je lichaam op het matje ligt, en hoe de ademhaling zich heeft verdiept.

## MASKERS AF

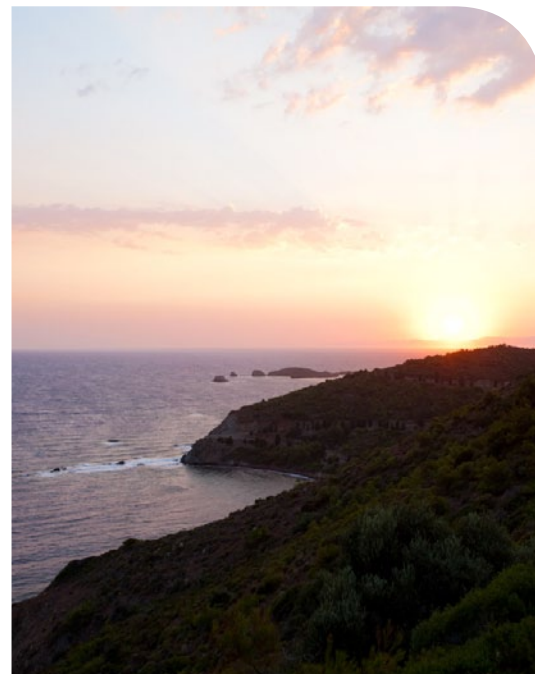
Nog gekker ben ik op het zeilen. Vol verbazing kijk ik telkens toe hoe de matrozen behendig de grote doeken hijsen. De stevige kapitein met pretogen staat zelfverzekerd aan het stuurwiel. Het varen over de golven, de wind die de zeilen laat klapperen en alle stress uit mijn hoofd blaast; het is genieten. Schandalig genieten. Net als het eten. Ik had me ingesteld op dagelijks kebab met salade, maar de kok, die ons graag plagend met kersen bekogelt terwijl we zwemmen, schotelt ons elke dag verrassende lekkernijen voor. Dan weer dineren we op het achterdek, met een uitgeserveerde maaltijd waarbij ons glas telkens vliegenvlug wordt bijgevuld, dan weer is er fingerfood of een barbecue op het voordek, op zachte loungekussens.

Mijn 'groepsvees' bleek snel overwonnen. Met z'n twaalfen zijn we, acht vrouwen en twee mannen, en het matcht goed. We zijn allemaal tussen de 35 en 50 jaar, er zijn singles (net als ik), vriendinnenstellen en setjes, waarvan de heren overigens opvallend vaak nog liggen te pitten als het yogatijd is. Helaas, alleenstaande mannen (wel gewenst) voor eventueel broeierig contact zijn er deze reis niet. Maar het klikt goed tussen iedereen en we werken elkaar niet op de zenuwen. Er is op het 24 meter lange schip dan ook ruimte genoeg om je even terug te trekken,

maar met al deze gelijkgestemden, die hetzelfde zoeken – rust, verdieping en plezier – rollen we van oppervlakkige grapjes in grensverleggende gesprekken. Het buitengesloten gevoel dat ik in groepen weleens kan hebben, overvalt me niet. Juist niet. Zoals we bij de meditatie leren dat alles mag zijn zoals het is, mag hier ook iedereen zijn zoals hij is. Alle maskers kunnen af, het voelt vertrouwd. De speciale momenten die ►







we samen beleven dragen bij aan onze groeiende band. Zoals op avond drie, met volle maan. We maakten een stiltewandeling naar een heuveltop, om bij het adembenemende uitzicht met elkaar te proosten. De zon verdween als een gouden bal achter de horizon. Pal daarna verscheen exact zo'n bal, nu van zilver, achter ons. Het was zo'n verwarrende ervaring, dat het even duurde voordat ik besepte dat het de volle maan was, en niet de zon die een onverklaarbaar geintje met ons uithaalde.

### INTENSE VRIJHEID

De afgelopen dagen zijn geruisloos in elkaar over gegleden. Wat blijft zijn flarden. Het slapen op het dek, in de openlucht, opgekruld in mijn dekbed, terwijl de zeebries zachtjes mijn gezicht streelde. De mooie baaien, waar we vaak als enige aanmeerden. Ieder ochtend weer een nieuw uitzicht. De kluizenaar die we bezochten, gewapend met een fles wodka, en zijn weelderige bloementuin. Hoe we op weg daarnaartoe werden opgeschrikt door een aanhoudend 'help'-geroep en we dubbel lagen toen we ontdekten dat het een geit was. Het uitstapje naar een lokale markt, met zoveel soorten thee en kruiden dat het me duizelde. De English Harbour waar we aanmeerden, met slechts één restaurant. Het strandje bij het Cleopatra-eiland; zulk turkoois water had ik nog nooit gezien. De yoga in een Romeins amfitheater. De dolfijnen die een tijd met ons meezwommen. Het buikdansen op het bovendek, dat door de deining van de zee – en vooruit, een paar wijntjes – heel wat soepeler ging dan ik verwachtte.

Na weer een verrukkelijke dag zeilen, zonnen en schaterlachen is het tijd voor het laatste diner. Morgenmiddag zullen we terugkomen in de haven van Bodrum. Ik zie op tegen de drukte na een week in zo'n totaal andere wereld te hebben geleefd. Gelukkig ligt er nog een lange avond voor ons. Na het eten speelt Michael gitaar, Nathalie zingt. We luisteren en zingen mee, voor zover we de teksten kennen. En telkens weer is er, als een oneindige mantra, meer en meer uit volle borst, het refrein van het nummer van Labi Siffre: *Something inside so strong. I know that I can make it!* Dan, tegen middernacht, stelt Michael baldadig voor om te gaan naaktzwemmen. Enkelen aarzelen, ik ook. Maar het is zo donker dat ik mijn gêne van me afschud. Wanneer krijg ik deze kans opnieuw?

## Bij volle maan maken we een stiltewandeling naar een heuveltop, waar we proosten bij het adembenemende uitzicht

Zonder verder na te denken trek ik mijn jurk over mijn hoofd en stap op de reling. Springen! Het frisse water laat me naar adem happen, maar al snel voelt het naaktzwemmen heerlijk. Zo vrij. Zo intens vrij. Het kippenvel over mijn hele lichaam komt niet van de kou, maar van ontroering. Van puur, simpel geluk. Heimwee overvalt me. Niet naar mijn katten – hoe heten die beesten eigenlijk ook alweer? – maar naar deze reis, nu al. Naar deze plek. Deze mensen. Dit moment.

Wat een waanzinnige reis was het. Ik ben helemaal tot rust gekomen en thuis ga ik – echt, echt, écht – een yogaschool zoeken die bij mij past, met zachte oefeningen en niet per se ingewikkelde, gekke standjes, om de rust die ik hier

vond te integreren in mijn drukke leven in Nederland. Daarnaast ben ik definitief mijn hart verloren aan het zeilen. Het leek me al leuk, maar het bleek nog vele malen leuker. In plaats van dat er iets van mijn lijst met dingen die ik nog wil doen af is, is hij alleen maar langer geworden! Want ik wil zeker nog een keer zo'n zeilvakantie doen, en dan bijvoorbeeld de Sing Along Cruise. Weer met een groep, jawel. Ik blijf veel meer een groepsmens dan ik dacht. ■

### OOK OP YOGAREIS?

De Nederlandse reisorganisatie SWS Sailing van Nathalie D'Alessandro verzorgt luxe zeilcruises in Turkije. SWS Sailing heeft een vloot van eigen schepen met eigen bemanning en organiseert uiteenlopende (thema)zeilreizen, geschikt voor iedereen: stellen, singles, gezinnen met kinderen, vriendengroepen, of voor families die een eigen schip met bemanning afhuren voor bijvoorbeeld een bruiloftscruise of iets anders feestelijks.

Meer info: [www.swssailing.nl](http://www.swssailing.nl)

De Yoga Relax Cruise die journaliste Lydia van der Weide maakte, is exclusief te boeken bij Puurenkuur van Marleen van Griensven, dé specialist in wellness- en kuurreizen wereldwijd. Prijs van deze cruise: € 849,- p.p. (exclusief vlucht).

Meer info: [www.puurenkuur.nl](http://www.puurenkuur.nl)