



NADJA HÜPSCHER OP FUERTEVENTURA

'Hysterisch fit van moeheid' hoopt actrice Nadja Hüpscher tot rust te komen tijdens een yoga *retreat* op het Canarische eiland Fuerteventura. Maar dat valt niet mee. 'Ik bestel automatisch koffie om de energie hoog te houden.'

TEKST: NADJA HÜPSCHER, BEELD: BONNITA POSTMA



Op zaterdagavond spelen we de voorlopig laatste voorstelling van *Ouwe pinda's* in Leiden voor een publiek dat er duidelijk zin in heeft. Na een reeks van 55 stuks vieren we uitgelaten feest met bier en sigaretten en na middernacht rijdt de taxichauffeur me naar het ibis hotel. Zeshoog, in een doodstil kamertje en met het vooruitzicht van nog geen drie uur slapen, bekijk ik herhalingen van alle programma's op de naar verhouding veel te grote tv. Ik ben hysterisch fit van moeheid na tweeënhalft jaar waarin ik twee kinderen kreeg, een boek schreef, een toneelstuk maakte en ermee op tournee ging. Daarom ga ik morgen voor vijf dagen op tijd naar bed en slapen zonder optredens, huilende kinderen en mijn MacBook. Vijf dagen doorbrengen met meditatie, yoga, pilates en tai chi, in de zon, aan zee. De adrenaline giert door mijn lijf, ik heb er zin in.

Tot ik omval

Zes uur later rijdt ik met de fotografe door een woestijnlandschap op weg naar Villa Azul, een yoga *retreat* op het Canarische eiland Fuerteventura. Op de routebeschrijving staat *'You cannot miss it'*, maar pas nadat we bij twee andere huizen hebben aangebeld, staan we bij de juiste villa op nummer 36. 'Er zijn drie nummers 36!' roept Frauke, de lange gastvrouw, met blakend rood haar en knalend lichtblauwe ogen. Joechei, we zijn in een ander land, weg van het stipte Holland waar drie dezelfde huisnummers in één straat tot een politiek debat zou leiden.

Frauke parkeert kordaat onze auto beter en begeleidt ons naar binnen. De medewerkers zijn allemaal hartelijk, mijn ruime kamer biedt zicht op een uitgestrekt landschap en twee bergen, overal liggen kussens en aan de muur hangen gezellige kelimdoeken. Omdat ik de laatste tijd gewend ben door te werken, bellen, moederen tot ik omval, pak ik maar meteen de auto en bezoek ik de haven. Even later kijk ik uit over bootjes, schalen met inktvis en gegrilde garnaal. Ik zit alleen, niemand wil iets van me en ik hoef nergens naartoe. Ik bestel automatisch koffie om de energie hoog te houden.

's Middags volg ik een pilates les met de andere cursisten van Duitse, Nederlandse, Vlaamse en Engelse komaf. Vooral de Engelse vrouwen met hun stijve ledematen zijn vermakelijk. Schaterlachend wijzen ze op de eettafel waar ons eten al klaarstaat: *'I am hysterical today, I am so hungry, I could leap over to that plate of food, but probably I will fall down before I've even reached it!'*

'Squeeze!' gebiedt de blonde Deense lerares en, zoals zal blijken, kokkin, met lange benen in een ienienienie joggingbroekje. Als ik ben gekomen van haar prachtige figuur kan ik eindelijk op mijn eigen buikspieren gaan letten. Die willen niet samenknijpen



De adrenaline giert door mijn lijf, ik heb er zin in

omdat mijn maag te vol zit met vis en *patatas bravas*. O, ja ik zit op een yoga *retreat*, ik had mijn bestellingen op het toeristische terrasje iets moeten aanpassen. *'You are rolling from your mat again,'* zegt ze serieus tegen mijn stevige buurvrouw die haar maillot bijna verliest met de benen over haar hoofd. We krijgen een irritante slappe lach; is het begin van ontspanning al in zicht?

Woede uitdrijven

Na wat aanmoediging van de grappige Ierse cursist Joan (peerfiguur, aanstekelijke lachmond waar nooit een beugel in zat) wil ik mij overgeven aan de meditaties van gastvrouw Frauke. Ik

kan niet lang stilzitten en vind haar zo fascinerend (wat ziet ze er mooi uit, heeft ze een man?) dat ik liever een gesprek wil. Maar dat is natuurlijk niet de bedoeling. We gaan een halfuur zitten zonder praten. Ik zit nog vol energie en zou normaliter op dit tijdstip bitterballen bestellen, nadat ik een tijdje op een podium had rondgerend.

Frauke draagt een witte tulband, naar de Sikh uit India. Ze is ook blij als die later weer af mag, geeft ze toe, want haar met henna gekleurde haar geeft eraan af. Geduldig doet ze houdingen voor: de ringvinger om de pink en de duimen tegen elkaar, de handen voor het hart en de linkerarm over de rechterarm.

In elke houding zitten we vijf minuten om allerlei angsten en woede uit te drijven. Ik vergeet hoe de ingewikkelde houding met de vingers moet en word steeds bozer, maar vóór ik mijn mond opendoe, realiseer ik me dat dit de bedoeling is: ik moet nu vast woede overwinnen. Frauke: *'Without the love for your self, there is no healing of the self.'* Wat bedoel je precies met *healing?*, denk ik, en daardoor heb ik de rest alweer gemist.

We moeten nu onze ogen dichthouden en net als ik toch kijk, zie ik dat Frauke haar iPod aanzet. Zo lukt het natuurlijk nooit. Ik hoor een schorre, zachte vrouwenstem, zelvend: *'Sedettie, sedettin.'* Wat betekent dat nou weer? Opeens begint ze in het Engels te praten:

'You are beautiful.

You are strong.

Your body is beautiful.

Your mind is beautiful.

I love myself.

I forgive everything I ever did wrong, or say wrong.'

De meesten zeggen de zinnen na, terwijl ik me totaal niet kan concentreren. Ik zie de vrouw voor me in een studio, hoe ze de zinnen inspreekt en een slokje water neemt omdat ze schor is. *I love myself*, ja heus, maar hoe kan die vrouw dat weten en dat ga ik dus echt niet hardop zeggen. Ik zit in mijn eigen racebaantje: omkleeden, opmaken, optreden, toeren, boodschappen, boodschappen gekookt in de kinderen stoppen... Mijn hoofd tolt, maar het geeft niet, besluit ik; ik ben hier nog maar net.

Ik doe aan yoga in Amsterdam op de Nieuwe Yogaschool en ben gehecht aan leraar Johan Noorloos. Ik heb van alles van hem geleerd. Bijvoorbeeld dat wij niet onze gedachten zijn. Diepzinnig, maar ook simpel. In Amsterdam moet je een dikke huid hebben, want zelfs als je een fietstochtje maakt, kun je zomaar voor kankerhoer worden uitgescholden. Trap dan maar eens door zonder dat je spontaan begint te huilen, of erger: dat je iets beledigends



Frauke draagt een tulband, naar de Sikh uit India

Ik hoor een schorre vrouwenstem, zelvend: *'Sedettie, sedettin.'* Wat betekent dat nou weer?

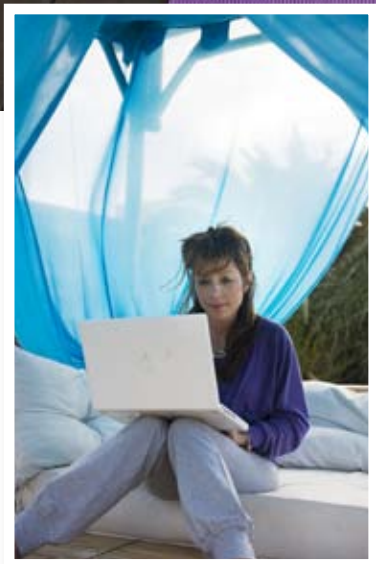
terugroept, met alle gevolgen van dien. Als ik aan mijn goeroe denk, kan ik besluiten dat de ellende van die gast bij *hem* hoort en niet bij mij. Ik zeg je: een nieuwe manier van leven. Ik kom dus van goeden huize wat yoga betreft en zal even moeten wennen aan nieuwe leraren met andere koppen en stemmen en methodes.

Kuitjes om van te houden

Zoals het eten hier wordt bereid, is *amazing* en *lovely*, zoals wij yogatypes graag zeggen. *'You just cannot stop,'* murmelen wij gezondheidsfreaks bij de derde keer opscheppen. Alles is vers, origineel, zelfgemaakt en vol van smaak. Het brood met of zonder gluten, noten, rozijnen is zonder beleg al een topper. Bovendien geeft geen vlees, alcohol, sigaretten en koffie consumeren, direct



Kokkin Jo



Jon tilt mijn
been nog 's
op en zegt
dat alles goed
komt. Dit vind
ik altijd fijn
om te horen

Links: op het strand krijgen we tai chi-les van een master die op George Clooney lijkt



een fitter gevoel. De medewerkers weten er alles van: van gezond eten word je dikker, want het is simpelweg het allerlekkerst. Ik schaf meteen het kookboek van Jo aan, zij is een van de koks hier en pilates lerares. Gezonder moet altijd en dikker nu ook.

Ik slaap voor het eerst in tijden zes uur achter elkaar en word wakker met uitzicht op de natuur. Weer eens wat anders dan een school en één boom. De daarop volgende yogales is het beste begin van de dag. Door de oefeningen weet ik weer waar welk lichaamsdeel zit en deze bewustwording is uiteindelijk een doel op zich, weet ik van de Grote Wijzen uit het Oosten.

'Mean what you say, say what you mean and let it come from your heart,' zingzegt lerares Andrea. Ik laat de woorden langzaam tot me doordringen. En dat is al heel wat.

In de middag verkennen we het noorden van het eiland. De zee is woest, de zon fel. Midden op een leeg strand tovert een Spanjaard een salade uit zijn hut, omringd door een paar simpele plastic stoelen. Gewoon stoelen. Geen hippe stoelen (een verademing!). Manu Chao zingt blij door een transistorradiootje. Gelukkig zijn er ook hotelgangers met bierbuiken, verbrande gezichten en een hijgende chihuahua aan een touwtje. We hebben zojuist een droomplek ontdekt.

's Avonds eten we in restaurant La Vaca Azul. Een uitstulping op een rots met uitzicht op zee. De rode zeebaars mochten we zelf uit een bak met vissen kiezen. De bediening is vriendelijk, de vis niet te versmaden zo lekker. Fuerteventura is een ware ontdekking. Ik geniet me suf.

Na weer een overheerlijke brunch in de villa – dit ga ik nog het meeste missen – krijgen we yogales van Jon. Zo breed als Jerommeke, vol tattoos, maar ook met aandoenlijke kuitjes en daarom een man om van te houden.

Hij draait het liedje *Don't worry, be happy*. Ik luister: *'If you worry, you make it double, I give you my number, if you worry, you call me.'* Stel dat je die gozer echt kan bellen, denk ik. Ik dwaal weer af en mis wat oefeningen. Jon vindt het prima, je moet niks doen wat



*Happiness, love, beauty, everything
into the heart. Hupsa! Gewoon doen*

Nadja's boek *In het wild, gesprekken van de straat* wordt uitgegeven door Uitgeverij Atlas Contact. Voor nieuwe speeldata van *Ouwe pinda's*, geschreven en gespeeld door Bodil de la Parra en Nadja Hüpscher zie www.viarudolphi.nl

tegen je gevoel in gaat. Na zijn les ben ik weer een stuk sterker en buigzamer. Hij tilt mijn been nog 's op en zegt dat alles goed komt. Dit vind ik altijd fijn om te horen.

Alles naar het hart

Op het strand doen we tai chi, een levenswijze van de Chinezen. En die zijn niet gek, dus ik luister goed naar deze master die op George Clooney lijkt in zijn kraakheldere witte karatehemd en zwarte wijde broek. Hij is ook nog zongebruind en laat ons tien minuten lang een imaginaire boom omarmen. Als het allang pijn doet, mogen we stoppen en de pijn van ons af zwaaien. Van ons af naar de voeten toe. Alle ellende moet sowieso van ons af, volgens George: *'Absorb the energy from the universe and bring beauty, positivity and love to your heart.'* Ik zal eraan moeten geloven, hij is niet de eerste die het zegt. Ziekte vergelijkt hij met een mega suikerklont in je lichaam. Je moet die losweken met water; we maken gebaren richting ons hart die het klontje doen smelten. Ik hou van de metaforen van de Chinezen.

De cursisten vormen inmiddels een hechte groep. Er wordt veel gelachen, de medewerkers zijn ook zó vriendelijk. Met aardige mensen demp je de grachten, zei ooit een begenadigd actrice tegen me, maar hier zie ik hoeveel dat ook kan opleveren. Als we weer zelfgemaakt brood hebben gegeten met honing uit de tuin, zegt Jo met zó'n vriendelijke glimlach dat we terug moeten komen, dat ik me niets anders kan voornemen. Deze mensen hebben mij volledig ingepakt. Ik ben buigzamer en meer ontspannen. En na even de kat uit de boom te hebben gekeken, ben ik blijkbaar ook in staat van onbekenden dingen aan te nemen. *Happiness, love, beauty, everything into the heart. Hupsa! Gewoon doen* en al het goede komt naar je toe.

Tijdens ons laatste diner zingt de Ierse Joan een paar liederen uit haar jeugd. Vol overgave in een overvol restaurant. Dat doet dit eiland met ons. Op de grond van het restaurant kruipt ook nog zo'n schaaamteloze baby – van heimwee bel ik meteen naar huis. Ik krijg mijn zoon (twee jaar) aan de telefoon:

Ik: 'Hoe gaat het?'

Hij: 'Leuk.'

Ik: 'Ben je aan het doen?'

Hij: 'Cracker.'

Ik: 'Lieverd.'

Hij: 'Dag mama.'

Tijd om naar huis te gaan. Het was fantastisch hier, ik ben weer ontspannen. Vanaf nu rustig aan en met een *smile. From the heart, vooruit.* 🌞

Aanbieding

Yogaweek + gratis comfortabel T-shirt

Ontdek ook het ongerepte noorden van Fuerteventura. Je verblijft in een villa met tuin, *yogashala* en zwembadje, met dagelijks yoga- en pilates lessen.

Prijs: vanaf € 595,- p.p., inclusief 7 overnachtingen in gedeelde kamer, brunch, alle lessen, 5 x diner, 1 massage van een uur en 2 excursies naar markt, zee en duingebied.

Lezers van Yoga Magazine mogen een mooi yogashirt uitkiezen uit de eigen kledinglijn.

Met Johan Noorloos naar Spanje

Ervaar hoe weldadig de dynamische yogasessies van Johan Noorloos zijn. We brengen een week met elkaar door in een prachtig gerestaureerde Zuid-Spaanse *finca*. Met yogalessen in de buitenlucht, levensfilosofie, voedzame vegetarische maaltijden en wandelingen in de omgeving met een gids.

Prijs: vanaf € 890,- p.p.

Data: 22-29 juli en 1-7 september 2014

Familieweek in Portugal

In Zuid-Portugal vonden wij de ideale plek om met je gezin naartoe te gaan. Lekker yogalessen volgen, terwijl de kinderen spelen op het terrein of zich vermaken met de oppas.

Prijs: vanaf € 350,- p.p.



Kijk voor deze en andere aanbiedingen op www.yogaonline.nl/reizen