

# Zoektocht op Ibiza

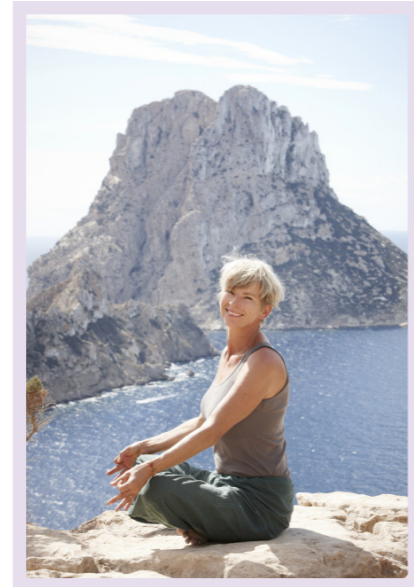
Met hoge verwachtingen vertrekt schrijfster Francine Oomen naar Ibiza, maar de beloofde 'paradijselijke' retreat blijkt erg tegen te vallen. Ze komt in conflict met haar innerlijke criticus: moet je het doen met wat er is, of mag je gaan voor iets beters?

TEKST: Francine Oomen BEELD: Iris Planting



## Voedt dit mij? Dat is de vraag

Soms stroomt alles. Puzzelstukjes vallen naadloos in elkaar, alles lukt, alles klopt. Alles wat je nodig hebt dient zich op magische wijze aan en je hoeft het alleen maar te ontvangen. Een euforisch *yes, yes, yes!* Je weet en voelt vooral dat je doet wat je 'hoort' te doen. Er is geen tegenstroom, geen verzet. Er is flow. Drie jaar geleden ging het niet zo best met me. Ik had een *'break-down'* en niet zo'n kleintje ook. Niks was meer 'yes!', niks stroomde meer. Het voelde alsof alles wat me dierbaar was, me in de steek gelaten had: mijn geliefde (het huis uit), mijn kinderen (idem), mijn moeder (dement), mijn gezondheid, mijn creativiteit en passie voor mijn werk. Ik herkende mezelf niet meer. Ik vroeg me serieus af: wie is deze akelige, chagrijnige, humorloze vrouw? Ben ik dat? Hoe kom ik van haar af? En tot overmaat van ramp was deze versie van mezelf niet in staat om te schrijven.



Elke ochtend werd ik wakker met een loodzwaar *writer's block* in mijn maag. De goed geoliede machine die ik was, kwam piepend en krakend tot stilstand, hoezeer ik me daar ook tegen verzette. Depressie? Burn-out? Was er lichamelijk iets serieus mis met me? Het voelde als dat alles tegelijk. Het laatste waar ik aan dacht, was dat de overgang er iets mee te maken zou kunnen hebben. Op een dag dat ik er compleet doorheen zat en niet meer wist wat ik moest, ging ik de natuur in, naar een plek waar ik veel van hou en die ik goed ken. Ik mediteerde op een heuvel tussen de bomen en vroeg om hulp. Toen ik verder liep en stilstond om een braam te plukken, zei een stem in mij: 'Voed jezelf.' Oké..., dacht ik, wat is dit nou? Ik liep verder en zag een pad dat ik niet kende. Ik heb een slecht richtingsgevoel en had mijn telefoon niet bij me, maar ik dacht: wat maakt het uit, ik ben toch al

verdwaald. Ik kwam in een heel nieuw prachtig deel van het bos terecht. Toen zei de stem: 'Er zijn meer wegen door hetzelfde gebied.' Dat begon al een beetje gek te worden. Wie zei dit in mij? Toen ik het bos uit liep, passeerde ik een oude vrouw en terwijl we langs elkaar heen liepen, viel mijn blik op haar leren tasje. Daar stond met grote witte letters op geborduurd: TRUST. Waar kwamen die woorden vandaan? Was ik misschien gewoon gek aan het worden? Ik had geen flauw idee wat ik met die boodschappen aan moest, maar ik voelde me opeens een stuk lichter en ik wist dat ze belangrijk waren. Ze werden mijn leidraad in de tumultueuze tijd die zou volgen.

### NEMEN WE DE BENEN?

Terug naar het heden. 'Yes! Natuurlijk wil ik dat!' riep ik, toen *Yoga Magazine* me vroeg of ik verslag wilde doen van een *retreat* op Ibiza. 'Toevallig' had ik de dag ervoor net zelf op het internet gezocht naar een fijne *retreat*. Likkebaardend bekeek ik de website, leuk snoepreisje! Maar toen Iris, de fotografe, en ik in het donker aankwamen op de plek waar de *retreat* gehouden werd, leek er helemaal niks te kloppen. De werkelijkheid kwam totaal niet overeen met wat er op de website stond. Dat was even schrikken. Ik dacht nog: morgen bij daglicht ziet

het er vast beter uit. Maar helaas... Na die bewuste wandeling heb ik met mezelf afgesproken dat ik me alleen nog wil bezighouden met dingen/mensen/gedachten die me voeden. Dus ik vroeg aan mezelf: voedt deze plek mij? 'Nee! Nee!' riepen allerlei stemmen in mij. Het voelt niet goed, want het klópt niet! Iris was het met me eens. Geen van beiden zagen we mogelijkheid om over deze *retreat* een mooi en inspirerend verhaal te schrijven. Het liefst zouden we meteen vertrekken. Maar daar sprong Tang – mijn innerlijke criticus en slavendrijver – vanachter een amandelboom tevoorschijn. 'Dat kunnen jullie niet maken, stelletje snobs! Lekker makkelijk, de benen nemen, vooral omdat je er niet zelf voor betaald hebt. Het is de afspraak dat jullie over deze *retreat* schrijven. Weggaan is onbeschoft en ondankbaar. Blijf waar je bent en wring er iets goeds uit!' Tangs zus Spiri-Wiri voegde daar fijntjes aan toe: 'Juist op de momenten dat er wrijving is, valt er veel te leren.' Iris en ik besloten Tang & co te negeren, de ochtendyoga te skippen en in een koffietentje op het strand te overleggen. Als we niet op de *retreat* zouden blijven, zou dat best weleens spannend kunnen worden, want zouden we op zo'n korte termijn wel iets anders vinden? Maar – en daar waren Iris en ik het ook over



Op sommige plekken en met sommige mensen heeft je innerlijke criticus ineens niets meer te zeggen

eens – alleen achter onzekerheden liggen kansen. Die wreef ik Spiri-Wiri onder haar neus. Het komt wel goed, zeiden we tegen elkaar en ik vroeg de gezusters even aan een ander tafeltje te gaan zitten.

### VENUS UIT ZEE

De zee was blauw, de lucht nog blauwer en omdat het nog vroeg was, was het strand leeg, op twee oudere

dames aan de waterkant na. Ze hadden net gezwommen. De een was bezig een handdoek om haar hoofd te draaien, de ander stond zich totaal onbevangen in haar blootje af te spoelen met een fles water. Een bejaarde Venus. Het beeld raakte me diep, op de een of andere manier. Ik riep Iris erbij en ze maakte foto's, eerst van veraf, toen van dichterbij. En terwijl ik boven mijn *cortado*



Zijn we ineens  
met onze neus recht  
in de kosmische  
boter gevallen!



Yoga met Arunji, die een groot voorstander is van self practice: hier zijn series leren, om thuis zelf verder te oefenen

peinsde over hoe we de kwestie zouden kunnen oplossen, maakte zij een praatje met ze. Even later kwam ze opgetogen terug. 'Je gelooft het niet, die vrouw met de handdoek om haar hoofd woont op een *organic farm* waar retreats worden gehouden én ze is masseuse!'

We boden de dames koffie aan en raakten aan de praat. Venus bleek Marietta te heten en een kwieke tachtigjarige Nederlandse te zijn, twintig jaar geleden neergestreken op Ibiza. De masseuse, Karyn, was een uitbundige, sprankelende Amerikaanse van zestig. Al jarenlang duiken deze twee vriendinnen elke ochtend om klokslag negen uur de zee in, bijna het hele jaar door, op het strand van Port de Sant Miquel. Alleen vandaag 'toevallig' op het strand van Benirràs, waar wij ons bevonden. We vertelden dat we vijf dagen op Ibiza waren en een yoga retreat zochten om een reportage over te schrijven.

'Nou, dat is grappig, op de farm waar ik woon is nu een retreat gaande!' zei Karyn. 'Ik bel Arunji wel even. Hij is de yoga- en *qigong* leraar.' Twee cortado's en een geanimeerd gesprek later, voegde een indrukwekkend gespierde man zich bij ons. 'Tell me your story,' zei hij. Dat deden we, met verve. 'Morgen is de retreat die ik geef afgelopen. Als jullie willen kunnen jullie vanaf dan in een van de appartementen slapen. Betalen

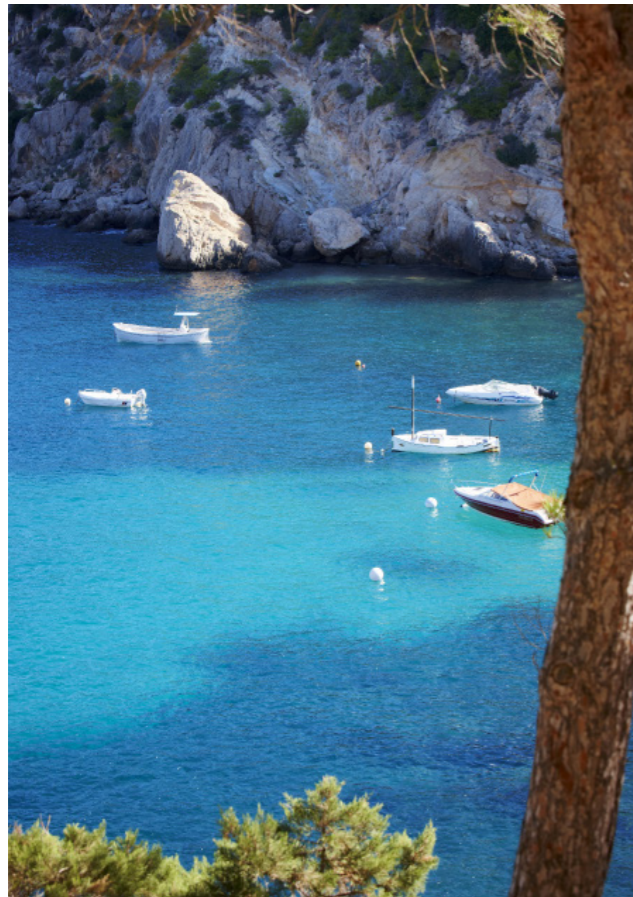
hoeft niet,' zei Arunji. 'Jullie kunnen vandaag komen kijken.' 'En jullie mogen vannacht bij mij logeren,' zei Marietta. 'Straks gaan Karyn en ik naar een hippiemarkt, een echte, zonder toeristen, en daarna eten we aan het strand. Like to join us?' Yes, natuurlijk! Het voelde alsof we met onze neus recht in de kosmische boter waren gevallen. Het stroomde weer, en hoe!

#### YOGA IN HET WILD

Arunji reed ons naar Can Parades, de *finca* waar hij zijn retreats geeft. Vanaf het moment dat we het zandpad naar het huis op reden, voelden Iris en ik het allebei: yes! Dit klopt helemaal! Dit is een voedende plek. De retreatgangers, een stuk of twaalf en allemaal *glowing, happy en healthy*, zaten net aan een lange houten tafel, beladen

met zalig eten, op de *porch*. Naast een prachtig overdekt *yoga deck*, omringd door bloemen en een weelderige kruidentuin. Arunji vertelde dat elke dag van de retreat begint met yoga. Van tevoren kun je wat fruit en noten eten, met een kop kruidenthee. Het gemiste ontbijt wordt ruimschoots goedgeemaakt door een uitgebreide brunch, die zo veel mogelijk wordt bereid met (biologische) producten van de boerderij (yes!), met eieren van eigen kippen en kaas, yoghurt, honing en olijven van boeren uit de buurt (yes, yes!). In de namiddag is er nog een yogasessie of een workshop, en daarna een uitgebreide warme maaltijd. Karyn en een collega verzorgen de massages (yes, yes, yes!). De van oorsprong Britse Arunji was onder anderen in de leer bij yoga-





meesters B.K.S. Iyengar en Pattabhi Jois en ontwikkelde zijn eigen methode, Prajna yoga. Hij is een groot voorstander van dagelijkse *self practice* en tijdens zijn retreats leer je zijn methode 'by heart'. (Grappig, in het Nederlands is de uitdrukking: uit je hoofd leren.) *Prajna* staat voor 'intuïtieve wijsheid'. We aten en yoga'den mee op Can Parades, maar Iris en ik bleven niet één, maar alle nachten bij Marietta logeren, omdat het daar zo heerlijk en zij zo lief en gastvrij was. We deden samen met haar yoga en qigong, in het 'wild', op de mooiste plekken van het eiland, en we doken om klokslag negen uur mee in zee. Tang en Spiri-Wiri ook, na enige overreding! Dat was heel goed voor hen, want slavendrijver en Spiri-Wiri zijn is een zware job. Yoga betekent letterlijk: eenheid.

Verbinding van hart, lichaam en geest, maar ook verbinding met elkaar, met de wereld, met de natuur. De fysieke asana's doe je meestal op je mat, maar de echte beoefening van yoga begint als je eraf stapt, in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld door het verrichten van 'random acts of kindness', zoals vreemden uitnodigen in je huis, ze een slaap-plek en voedsel aanbieden, ze wegwijs maken op onbekend terrein. Door een voorbeeld te zijn van hoe je glowing, happy en healthy oud kunt worden, door bijvoorbeeld elke dag als een Venus uit de zee te verrijzen. En als er geen douche is, je gewoon met een fles kraanwater af te spoelen.

#### EEN ANDER JASJE

Yoga is voor mij: mezelf voeden, meer wegen door hetzelfde gebied

zoeken en vertrouwen. Maar toen ik thuiskwam, wilde Spiri-Wiri een woordje met me wisselen. 'Zeg, Oomen, als jullie gebleven waren, en als je je had opengesteld, had er zich dan toch niet iets kunnen ontvooien? Zodat je daarna had kunnen zeggen: goed dat we gebleven zijn? Soms hebben de dingen namelijk gewoon een ander jasje aan dan je verwacht had.' 'Hm...' zei ik. 'Daar zit wat in... Ik zat enorm in verzet. Ik was boos, omdat de dingen me anders voorgespiegeld waren. Daarom wilde ik me niet laten voeden en hield ik mijn mond stijf dicht.' Spiri-Wiri grinnikte. 'Ja, die ken ik wel van je. Maar weet je, het gaat er niet om wát je doet, het gaat om hóé je het doet.' Spiri-Wiri had natuurlijk helemaal gelijk. Alles klopt eigenlijk altijd. Alleen de rationele geest heeft verwachtingen en oordeelt. Maar toch ben ik blij dat we van het uitgestippelde pad af gegaan zijn en een andere weg gekozen hebben. Anders had ik al deze geweldige mensen niet ontmoet. Denk ik :) Inmiddels verkeer ik weer graag in mijn eigen gezelschap en kan ik weer schrijven én tekenen. Ik heb, na een periode van rust, eindelijk een boek voor volwassenen gemaakt. Tang heeft er een hoofdrol in. (En ja, de overgang had er alles mee te maken.) ★

# Aanbieding

## Yogaweek op Ibiza met gratis voetreflexologie-behandeling

In 2017 geeft Arunji vier bijzondere, kleinschalige retreats op een prachtige ecofarm in het rustige noorden van Ibiza. Hier leer je zijn Ayurvedic 5 Elements Serie in de ochtend en Lotus Serie in de middag. Sommige van zijn retreats combineert hij ook met qigong. Het eten is puur, zo veel mogelijk biologisch en van eigen land. De retreats zijn toegankelijk voor elk niveau. Lezers van *Yoga Magazine* krijgen als extra een voetreflexologie-behandeling.

**PRIJS:** Vanaf € 975,- inclusief o.a. zes overnachtingen op een tweepersoonskamer, brunch en diner, alle yogasessies, een ayurvedische massage én voetreflexologie-behandeling. Exclusief ticket naar Ibiza.

**PERIODE:** de retreats vinden plaats in mei, juni, juli en augustus



#### YIN YANG YOGA IN PORTUGAL

Het inspirerende duo Jenny en Igor geeft ook dit jaar weer transformerende retreats in de Algarve. En... je kunt hier al vanaf februari terecht, als je niet tot de lente wilt wachten! Bij sommige ligt de nadruk op healing Yin yoga, bij andere op de meer dynamische Yang yoga, soms ook in combinatie met surfen, én er is een speciale familieweek in augustus. **PRIJS:** vanaf € 860,- inclusief zes nachten accommodatie, alle maaltijden, yogalessen en een privé-yogaconsult van een halfuur.

#### YOGA IN THAILAND

Zoek de winterzon op in Thailand en verblijf in een heerlijk yoga-oord aan een idyllische baai van Koh Samui. Op deze plek geven vele inspirerende gastdocenten yoga retreats, maar je kunt ook langskomen voor een yoga-vakantie waarbij je zelf de start- en einddatum bepaalt. Kinderen en partners die niet aan yoga doen zijn ook van harte welkom! **PRIJS:** vanaf € 1225,- inclusief accommodatie, maaltijden en dagelijkse yogalessen.

Kijk voor alle yogareizen op [yogaonline.nl/reizen](http://yogaonline.nl/reizen)

