

The perfect wave

Journalist Dominique Haijtema houdt van golfsurfen én van yoga. Ze ging een week naar Portugal om beide te combineren en vond rust en geluk: **‘Je zorgen en fysieke klachten lijken te worden weggewassen door de golven, alsof je jezelf in een wasmachine stopt.’**

TEKST: DOMINIQUE HAIJTEMA

Je leven zal nooit meer hetzelfde zijn.’ Deze waarschuwing van mijn surfleraar vlak voordat ik voor de eerste keer met een plank onder mijn arm het water in ging, zal ik niet snel vergeten. Wel een beetje overdreven, dacht ik nog. Ik had al veel verschillende sporten uitgetest en geen enkele veranderde blijvend mijn leven. Integendeel: het kostte mij altijd juist veel moeite om sport goed in mijn leven te integreren. Maar eenmaal in het water kreeg ik vrij snel de smaak te pakken en een surfvakantie op Fuerteventura deed de rest. Ik was verliefd. Op de adrenaline, het harde werken en het gevoel meegenomen te worden door de zee. Waarom zou iemand nog in een sportschool met slechte muziek op de

achtergrond op apparaten willen zweten, als je met minimale hulpmiddelen midden in de natuur kunt zijn en een fantastische workout kunt hebben? Het antwoord is simpel: de condities en het weer in Nederland zijn meestal niet al te best, waardoor je gedwongen wordt om af te reizen naar surfspots elders in de wereld.

Maar dat is bepaald geen straf. Zo verhuurt het Duitse echtpaar Connie en Dago Lipke al sinds 1995 hun prachtige woonhuis met zwembad in de heuvels van de Algarve aan golfsurfers uit de hele wereld. In de weelderige tuin staan voor de gasten houten huisjes die aan Bali doen denken. Dagelijks vertrekken er jeeps naar diverse stranden aan de westkust, waar zowel >



GETTY IMAGES



Net als je lichaam, is de zee nooit hetzelfde. Bij yoga en surfen moet je je daaraan overgeven

beginners als gevorderden kunnen surfen. Toen ik belde omdat ik een week wilde surfen, zei het echtpaar dat het in die periode niet goed uitkwam omdat zij dan een intensieve yoga- en surfweek hadden. Kon het nog beter? Twee van mijn meest favoriete bezigheden op een mooie locatie. Yoga deed ik tenslotte ook al een paar jaar en zowel surfen als yoga creëren rust in mijn hectische leven en zorgen ervoor dat mijn hoofd niet overloopt. Gelukkig was er nog een plaats vrij en zodoende bevond ik mij opeens tussen surfers die yoga beoefenen en yogi's die voor het eerst gingen golfsurfen. Het blijkt een fantastische combinatie te zijn van twee fysieke activiteiten met een duidelijk spirituele component.

Dat yoga een goede aanvulling is op golfsurfen weten veel surfers allang. In Australië is de combinatie al een hele tijd zeer populair.

Surficoon Kelly Slater zei hierover in een interview: 'Yoga is het beheersen van de golven van de geest.' Een goede ademhaling staat bij beide disciplines centraal, je moet proberen om in balans en gefocust te blijven en je leert beter om 'in het moment te zijn', vindt de Deense yogadocente Stine Lethan. Zij woont in Berlijn en geeft de yoga- en surfweken bij Connie en Dago Lipke. Stine (32) vindt het inspirerend om yoga op het strand of op het gras te beoefenen. 'In de stad keren wij na een yogales sneller terug in ons hectische leven. Hier ben je zowel voor, na, als tijdens de les dicht bij de natuur en lukt het sneller om je hoofd vrij te maken. Door het intensieve contact met de natuur voel je eerder wie je werkelijk bent en niet wie je zou willen zijn.' Net als yoga vereist surfen uithoudingsvermogen, discipline en de moed om je grenzen te verleggen. Vooral vrouwen denken vaak dat golfsurfen te wild en ruig voor hen is, maar het gaat, net als bij yoga, vooral om flexibiliteit en openheid. Er bestaat geen perfecte manier om te surfen of yogaoefeningen te doen. Net als je eigen lichaam is de zee nooit hetzelfde. Het gaat om overgave en je laten meevoeren

door de stroom. Surfen is zoals ook yoga een meditatie in beweging. De fysieke bezigheid slokt je op en je loopt tegen beperkende gedachten aan, zoals 'dit lukt mij nooit' of 'waar ben ik aan begonnen?'. Surfen kun je net zo moeilijk maken als je zelf wilt. Dat is voor mij ook het meest aantrekkelijke eraan: je doet het voor jezelf. Je hebt er ook nauwelijks middelen voor nodig en het geluksgevoel na afloop is onbetaalbaar. En ondertussen doet het je figuur ook geen kwaad.

Zoals vrouwen kunnen denken dat golfsurfen te zwaar is, is de yogamat voor sommige surfende mannen een stap te ver. De Engelse Joel Middlehurst (25) uit Isle of Wight kwam bij Connie en Dago Lipke eerst alleen voor het surfen, maar na de eerste yogales na een dag op zee is hij om. Opeens heeft hij 's ochtends geen spierpijn meer. 'Ik kan me al levendig voorstellen wat mijn vrienden thuis zullen zeggen als ik ze 's avonds in de pub vertel dat ik vroeg naar huis moet om yoga te doen. Jammer dan.'

Yoga en surfen zijn allebei goed voor je fysieke en geestelijke conditie. Volgens de Nieuw-Zeelandse surfleraar Jay Reece (34) is surfen zelfs veel beter en goedkoper dan therapie.

Als hij in een identiteits- of relatiecrisis zit, gaat hij het liefst uren het water in. Daar komt hij tot rust en kan hij zijn problemen van een afstand bekijken. Hij sprak een jaar niet met zijn broer vanwege een uit de hand gelopen ruzie, maar toen zij samen gingen surfen, was de spanning opeens verdwenen zonder het ooit te hebben uitgepraat. Surfen is fysiek zwaar en je kunt blessures oplopen. Er zijn soms stromingen die je de open zee op dreigen te trekken, of je wordt door elkaar geschud door een heftige golf >

Als alles klopt, is de glimlach niet meer van mijn gezicht te krijgen en ervaar ik een enorm geluksgevoel

tot je een plank (of die van een ander) tegen je hoofd krijgt. Ik heb het allemaal meegeemaakt. Daar staat tegenover dat het gevoel als je de golf te pakken hebt en je je kunt laten meevoeren onbeschrijflijk mooi is. De eerste keren gilte ik van plezier. Na een zogeheten *perfect wave*, waarbij alles klopt, is de glimlach niet meer van mijn gezicht te krijgen en ervaar ik een groot geluksgevoel. Surfers hebben hier een woord voor: je bent *stoked*. Zorgen of fysieke klachten, zoals een kater of spierpijn, lijken letterlijk te worden weggewassen door de golven. Alsof je jezelf in een wasmachine stopt. Als ik in Nederland 's ochtends heb gesurft, kan mijn dag niet meer stuk, ook al heb ik daarna twee uur in de file gestaan.

Het surfen heeft wel voor iedereen een andere uitwerking. De een zegt moediger te worden, een ander doet het puur voor het plezier en weer iemand anders houdt van de fysieke uitputtingsslag. Het kan namelijk behoorlijk lastig zijn om door de branding te komen en op de plank te gaan staan. De oceaan houdt geen rekening met jou.

In een wereld waar alles gestructureerd en georganiseerd is, kan surfen de laatste hoop op een beetje vrijheid en avontuur zijn, vindt surfcampeigenaar Dago Lipke. De 50-er surft nog steeds omdat het hem simpelweg gelukkig maakt. 'Het gaat om overgave aan de natuur.' De goede vibes en liefde voor de zee wil hij het liefst aan iedereen meegeven. Maar als je wilt gaan surfen in combinatie met yoga is een enigszins goede conditie wel aan te raden. En een echte surfer word je ook niet zomaar binnen een week. 'Je kunt pas surfen als je de golven goed kunt lezen, weet wat je doet in het water en geen andere surfers op de zenuwen werkt', aldus Lipke.

De waarschuwing 'Je leven zal nooit meer hetzelfde zijn' van mijn eerste surfleraar lijkt ook van toepassing op veel van de Portugal-surfers. Katja Schwarz uit Hamburg zei na thuiskomst haar baan bij een reclamebureau op om voor zichzelf te beginnen. Daniel Fischer is in het 'echte leven' een gepromoveerde jurist met een eigen coachingspraktijk, maar hij blijft een paar maanden in Portugal om te surfen en hij werkt voor weinig geld in het camp. Fischer vertelde lachend dat hij op zee een psycholoog ontmoette die hem toevertrouwde dat hij hoopte dat niemand de therapeutische werking van surfen zou ontdekken. Anders zou hij binnenkort werkloos zijn.

En ik? Mijn leven is inderdaad veranderd sinds mijn eerste surfles. Ook al was ik dat helemaal niet van plan. Ik ben als freelance journalist begonnen om meer vrijheid te hebben. Nu kan ik surfen wanneer de condities dat toestaan en niet wanneer een baas mij dat toestaat. Alhoewel yoga minder spannend is dan surfen, heb ik ook veel aan mijn yogalessen die mij steeds weer in het hier en nu plaatsen. Door yoga en surfen in korte tijd zo intensief te beoefenen ben ik nog een stuk flexibeler en geduldiger geworden en luister ik bovendien beter naar mijn lichaam. Zo ontbijt ik nu elke morgen en eet zelfs groente en fruit terwijl ik eerst op afhaalmaaltijden leefde. De beste ideeën krijg ik bovendien als ik uren in het water heb gezeten of uitgeteld op een yogamat lig. Juist door minder na te denken en vooral een ding te onthouden: *go with the flow*. ■

Dominique Haijtema ging voor haar Portugese yoga en surf-vakantie naar The Surf Experience (www.thesurfexperience.de). Een week kost tussen de € 450 en € 600 (exclusief vlucht). De intensieve yogaweken worden meestal in mei en oktober aangeboden. Het hele jaar is het mogelijk om yogalessen te boeken bij lokale yogaleraren.

Meer weten?

Internet:

- > www.samudra.com.au, informatie over yoga- en surfreizen via Samudra, een Australische organisatie. Een week yoga en surfen kost tussen de 1800 en 2500 dollar (exclusief vlucht)
- > www.surfgoddessretreats.com, surf- en yoga-retraits op Bali, speciaal voor vrouwen
- > Zoek je nog een leuke surfschool in Nederland? Kijk dan op www.surflles.nl



GETTY IMAGES