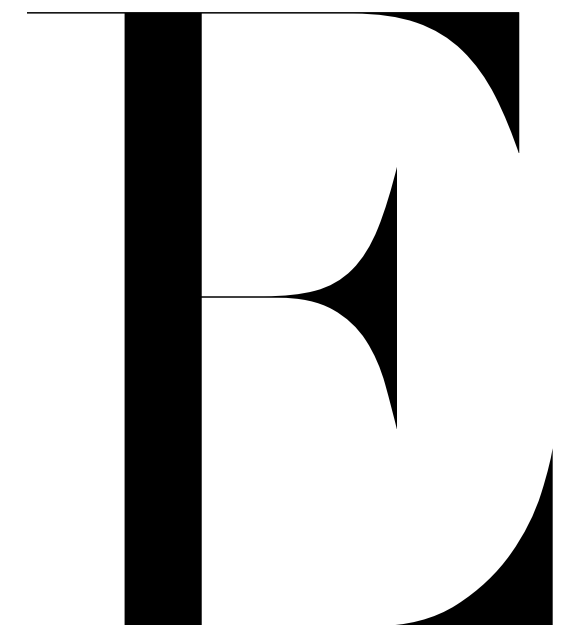


VITALITEITSWEEK OP TENERIFE KLEINE STAPJES, GROOTS EFFECT

Meer beweging én meer rust, dat is volgens Luuk Imberg en Michiel Schutte het geheim van een energiek leven. Anne Pek reisde voor hun yoga-vitaliteitsweek naar Tenerife. En ontdekte: met haalbare doelen kom je verder dan met grootse plannen. TEKST: ANNE PEK BEELD: ANNEKE HYMMEN

De Barranco del Infierno, 'de kloof van de hel'. Steile rotswanden, manshoge cactussen – net het decor van een wildwestfilm



‘En dit is de trap naar jouw slaapkamer.’ Luuk Imberg kijkt me grijnzend aan. Niet-begrijpend kijk ik terug. Trap? Waar? Dan zie ik dat het lege rek waar zijn hand op rust geen kast is maar een trappetje. En dat trappetje leidt naar een loopplank die hoog langs de wand op een entresol uitkomt.

Nou niet piepen, zeg ik tegen mezelf, en met handen en voeten klim ik naar de plank. Ik kan er de komende dagen maar beter voor zorgen dat ik ’s nachts niet moet plassen, bedenk ik halverwege, en van de wijn zal ik helemaal af moeten blijven.

Maar eenmaal op de entresol verdampen mijn bezwaren. Achter een kamerscherm van houtsnijwerk wacht me een bed dat baadt in zonlicht. Het grote raam biedt uitzicht op palmbomen, woest bloeiende bougainvillea’s en, heilig in de verte, het diepe blauw van de oceaan. Wow, welkom op Hacienda Cristoforo.

Bizarre details

‘Alles met aandacht.’ Dat lijkt het motto van Denis, de Griekse architect die deze antroposofisch aangehauchte hacienda aan de zuidkant van Tenerife de afgelopen vier decennia eigenhandig heeft opgebouwd. Elk huisje op het terrein heeft zijn eigen karakter, en steeds is er wel een bizar detail dat voorkomt dat je er gedachteloos kunt wonen.

Zo heeft het huisje dat ik met vijf anderen deel nóg een trap met een grap. Hij bestaat uit grillig gevormde zwerfkeien. Sommige zitten vastgemetseld in de rustieke buitenmuur, andere liggen schijnbaar achteloos voor het huisje uitgestrooid. Samen vormen ze de opgang naar een zijdeur, maar ook dat moet je weten om het te zien. En haastig naar boven rennen is er hier evenmin bij.

Andere huisjes hebben een zitbad in de vorm van een enorme schelp, een buitenbadkamer – douchen onder de sterrenhemel! – of bedden die in een venster nis zijn ingebouwd. En midden in het enorme raam van de *Sala Magna*, de zaal waar we iedere

ochtend onze yoga- en meditatiebijeenkomst zullen houden, is op ingenieuze manier een oosters hout-snijwerk bevestigd. Het lijkt er in een vlak van licht te zweven, en dat blijft mij de hele week fascineren. Hoe hebben ze dat toch gedaan?

Al die kleine doordenkertjes maken van Hacienda Cristoforo een droomomgeving voor de ‘yoga health week’ die bewegingswetenschapper Luuk Imberg en yogadocent Michiel Schutte hier vier maal per jaar aanbieden. Want gezond eten en beweging mogen dan centraal staan in hun programma, zonder aandacht en onthaasting word je volgens hen nooit echt vitaal: ‘Alleen als je geregeld ontspant, werkt je immuunsysteem optimaal.’

Tijdens de ochtendbijeenkomsten wordt daarom veel tijd uitgetrokken voor *mindfulness*-oefeningen en luisteren naar je lichaam, en na elke inspanning drukken de heren ons op het hart dat herstel heel belangrijk is. Een boodschap die goed aankomt bij mijn reisgezelschap. Geregeld tref je een van de veertien leden languit op het grasveld voor de ontbijtzaal aan. Middagdutjes zijn ook helemaal oké.

Wildwestfilm

Ik grijp die bijslaapgelegenheid de eerste dagen met beide handen aan. Want o, wat ben ik moe. Iets te veel gedaan, de afgelopen maanden. Terwijl anderen

van een wildwestfilm. Het pad gloeit onder de januarizon, al snel hebben we allemaal onze wandeloutfits tot op het T-shirt afgepeld.

Tot we dieper in de kloof komen. De zon verdwijnt achter de berg, het wordt vochtig en koel en de fleecvesten gaan weer aan. Tot onze verbazing passeren we ineens kastanjes en bloeiende wilgen. Het pad wordt smal en glibberig, en verdwijnt van tijd tot tijd onder een omgevallen boom. En dan loopt de kloof dood op een hoge wand waarlangs een waterval naar beneden klatert. Wonderlijk. Waar komt al die nattigheid vandaan op een eiland waar het zelden regent?

Druipende dennen

Dat zal ons duidelijk worden tijdens de tweede lange wandeling, op dag vier van ons verblijf. Ditmaal lopen we een stuk hoger; volgens Luuk en Michiel pal boven de kloof waar we eerder waren, maar daar is vandaag niets van te zien. Er hangt op deze hoogte namelijk een dikke mist. En hee, de dennen om ons heen druipen van het vocht! Met hun lange naalden plukken ze het water uit de lucht en laten dat in trage druppels naar de grond glijden. Zo beregent het bos zichzelf, én de *barranco* beneden.

Ik krijg alle tijd om over de pracht van zo’n subtiel systeem te filosoferen, want deze tweede wandeling verloopt grotendeels in stilte. Zo kunnen we er een

mindful moment van maken. ‘Je hebt voor meditatie een aandachtspunt nodig,’ zei Michiel vlak voor we vertrokken. ‘Vaak is dat de adem, maar je kunt hier ook je voetstappen nemen. Het maakt niet uit waar je op focust, als je maar probeert je aandacht er steeds weer naar terug te brengen. Zo train je je opmerkzaamheid.’

Ik doe mijn best. Eerst tel ik mijn voetstappen. Dan richt ik me op de geuren om me heen – naaldbomen, lavendel, wilde venkel. Maar al snel dwalen mijn gedachten af. Naar de waterfilterende naaldbomen dus, maar ook naar de spinazietortilla die vandaag in ons lunchpakket zat. De koks van Cristoforo zijn geweldig, misschien willen ze me wel leren hoe je een tortilla zo lekker stevig krijgt. Hoeveel eieren gaan erin? Moet er misschien ook aardappel door? Zouden ze een koekenpan of een ovenschaal gebruiken?

Zo ratelt ook hoog in de bergen van Tenerife mijn



Een ontbijt volgens de paleo-principes. Het menselijk lichaam draait het best op voedsel dat we in de oertijd ook al aten: veel groenten, fruit en noten

De yogasessies beginnen pas om negen uur als de zon al volop schijnt en de bloemen beginnen te geuren

Gedachteloos de trap af rennen is er hier niet bij



BEWEGEN IS HEEL BELANGRIJK, MAAR ZONDER AANDACHT EN ONTHAASTING WORD JE NOOIT VITAAL

hun kerstvakanties hebben gebruikt om bij te tanken, zat ik te werken aan een boek. Uit vrije keus en met plezier, daar niet van, maar nu het eind januari is en berekoud in Nederland, merk ik dat het even niet meer wil. Mijn schouders zeuren de klok rond en ’s nachts maal ik in mijn halfslaap gewoon verder over lastige passages. Een week rust zal me goed doen.

Geestelijke rust vooral – geen krant of boek, en ook geen blik op de boekaantekeningen die ik toch nog in mijn koffer had gestopt. Maar tussen de dutjes door wil ik fysiek juist graag aan de slag, merk ik. Ik kijk vooral uit naar de twee bergwandelingen die op het programma staan.

De eerste staat al meteen gepland op de dag na aankomst. Kort na de yogasessie en het ontbijt trekken we de Barranco del Infierno in, ‘de kloof van de hel’. Steile rotswanden, manshoge cactussen, en overall boven ons grotten: ik waan me in het decor

ZWOEGEND OP HET STRAND VOEL IK ME NET EEN *US MARINE*. IS DIT NIET MEER IETS VOOR **MANNEN MET TATOEAGES?**

hoofd als een oude archiefmolen. Het stemt me mis-moedig. Tijdens de ochtendmeditaties had ik al vast-gesteld dat ik grote moeite heb de aandacht naar binnen te richten. Daar zijn het de hacienda-hanen die me steeds uit mijn concentratie halen – waarom kraaien die beesten de hele tijd? Dat hoort toch al-leen bij zonsopgang? Hele meditatie heb ik al tegen die gedachten gevochten. En hier dan de tortillakwes-tie. Kan ik nou nooit eens een keertje *niet* denken?

‘Niet zo veroordelend,’ zeg ik dan tegen mezelf. En: ‘Zo’n hoofd vol vragen hoort gewoon bij me. Mooi dat ik nu opmerk dat ik steeds afdwaal.’ Want dat is wat Michiel ons steeds voorhoudt. Me-diteren begint met mild zijn voor jezelf. Goed gedrag bekrachtigen. De zweep erover is niet de manier om jezelf te verbeteren. Of het nou om je concentratie-vermogen gaat of om je fysieke conditie: met kleine stapjes en haalbare doelen kom je uiteindelijk verder dan met grootse plannen die stuklopen op frustratie en zelfhaat.

Lichte tinteling

De dagelijkse yoga- en meditatie sessies zijn dan ook een bad van mildheid. Alleen al door het aan-vangstijdstip. We beginnen pas om negen uur, als de zon boven Tenerife al volop schijnt en de bloemen naast het pad naar de Sala Magna zachtjes beginnen te geuren.

Bovendien houdt Michiel een rustig tempo aan. Veel rekken en strekken, en dan aandachtig navoelen wat dat met je lichaam doet. Heel anders dan de yogastijl waar ik thuis aan doe, Bikram, vanwege

het tempo en de hitte in de zaal ook wel ‘*hot yoga*’ genoemd. Daar kom je na anderhalf uur kletsnat en met razend hart weer naar buiten. Hier verlaat ik de zaal met hooguit een lichte tinteling in de ledematen.

Maar ook met het besef dat ik nog heel wat te leren heb. Want zo’n pittige Bikram-serie gaat me eerlijk gezegd makkelijker af dan de rust die Michiel vraagt. Vooral de ontspanningsoefeningen vind ik moeilijk. Mijn vuisten ballen kan ik prima, maar hoe stel je nou vast of je arm daarna weer ontspannen is? Volgens Michiel moet je de spanning kunnen voelen wegvloeien. Ik voel niets. Behalve dan een golf van sloomheid. Iedere ochtend opnieuw denk ik: zo, en dan nu weer naar bed.

‘Kan het ook zijn dat ontspanning gewoon niet zo goed bij me past?’ vraag ik op een gegeven mo-ment voorzichtig aan Michiel. Maar nee, dat lijkt hem stug. ‘Ik vermoed dat je gewoon nog een boel slaap in te halen hebt.’

Misschien ligt het ook wel aan mijn menu hier, bedenk ik dan. Vooral aan het feit dat ik besloten heb een week lang geen koffie en thee te drinken. Luuk en Michiel zijn er namelijk van overtuigd dat het menselijk lichaam het best draait op het ‘paleo-dieet’, dat wil zeggen voedsel dat we in de oertijd ook al aten – veel groenten, fruit en noten; geen graan en melkproducten; wel vlees, vis en eieren – en ik vind hun argumenten zo overtuigend dat ik me deze week aan hun eetregels probeer te houden. Dat bevalt me prima, want de eettafel van Cristoforo staat iedere dag weer vol toegestaan heerlijks – veel noten en Zuidvruchten, schalen vol fruit, roerei met tomatensalade. Ik mis mijn yoghurt met muesli dus geen moment. Maar koffie en zwarte thee zijn na-tuurlijk ook niet echt ‘paleo’ en die te laten staan lijkt toch een ander verhaal. Thuis vindt mijn mens-wording ’s ochtends pas plaats na een mok loeisterke thee met veel melk. Zou ik cafeïneverslaafd zijn?

Kracht oefeningen

Het ochtendprogramma van dag zes leert me echter dat ik me na een knallende start wél energiek voel. Luuk neemt ons direct uit bed mee voor een work-out. Op hardloopschoenen draven we langs bananen-plantages en hotelbunkers naar het strand. Minuut rennen! Minuut wandelen! Minuut rennen! Vroege toeristen kijken ons verbaasd na. Veel bejaarden, veel dikkerds, valt me op. Met de minuut voel ik me fitter.

Op dag drie hebben we ook al hardgelopen op de boulevard, met een kleinere groep, maar toen focuste



‘Het hoeft niet meteen perfect,’ houdt Michiel me voor tijdens de tweede coachingsessie

‘Ik heb gewoon geen bilspieren,’ roep ik vertwijfeld tegen Luuk

Luuk op onze techniek. Lopen we mooi rechtop? De kin niet te ver naar voren? Ellebogen goed naar achter? Nu voegt hij daar een hele reeks krachtoefe-ningen aan toe. Zwoegend in het donkergrijze zand tussen de palmen voel ik me net een *US Marine*. Opdrukken, is dat niet meer iets voor mannen met tatoeages? Maar ik doe het, en het gaat me beter af dan ik had verwacht. Hoera, weer een vinkje op mijn stiekeme scorekaart – ik vergeet graag even dat het hier volgens Luuk en Michiel ‘niet om pres-teren gaat, maar om vitaliseren’.

Alleen die bilspieroefening, die wil niet. ‘Ik heb gewoon geen bilspieren,’ roep ik na minuten van gepruts vertwijfeld. Maar daar wil Luuk niet aan. Hij geeft me een andere oefening op en blijft naast me staan tot ik die doe zoals ze hoort. Nu voel ik goed dat ik wél bilspieren heb. En ook dat die de rest van de week zeer zullen doen.

Toch kom ik bijna euforisch terug op de hacienda. Zie je wel, ik ben gewoon iemand die ’s ochtends moet sporten. Thuis loop ik ook hard voor het ont-bijt en dat is me altijd prima bevallen. Ik ben geen mens voor ontspanning.

Adrenaline kwijtraken

Maar zo makkelijk geeft Michiel het niet op. Aan het begin van de week heb ik een individueel coa-chingsprek met hem gehad, waarin ik vertelde dat ik graag wilde gaan mediteren, maar dat pogin-gen in die richting tot nu toe altijd zijn gestrand op ‘geen tijd’ en gewoon vergeten. Iets wat mij zelf blijft verbazen, want als het om andere recent ver-worven goede gewoontes gaat – hardlopen, yoga – was ik altijd verrassend gedisciplineerd. Waarom lukte dit nou niet?

Michiel kwam toen met een verrassende analyse: misschien probeerde ik het gewoon op het verkeerde moment, als ik toch al moe en hectisch uit mijn werk kwam. ‘Kijk eens hoe het is om op zo’n moment te gaan hardlopen,’ was zijn suggestie. ‘Dat is een prima manier om de adrenaline die je in de loop van een dag hebt aangemaakt, kwijt te raken. En dan kun je ’s ochtends mediteren, als je hoofd nog rustig is.’ Dat

klonk logisch, ik nam me heilig voor om dat terug thuis eens uit te proberen. Maar in de loop van de week begin ik daar toch twijfels bij te krijgen.

Dat vertel ik Michiel tijdens mijn tweede coachings-gesprek met hem, op de laatste dag. Kort daarvoor hebben we tijdens een groepsbijeenkomst gepraat over de vraag hoe we de gedragsvoornemens die we deze week hebben geformuleerd, ‘*smart*’ gaan maken – ‘specifiek, meetbaar, *achievable*, resultaatgericht en tijdsgebonden’ – en het staat nu keurig op mijn lijstje: komend half jaar ga ik iedere werkdag voor vertrek vijf minuten rustig ademend in ons erkertje zitten. Maar echt geloven dat ik dat volhoud, doe ik niet meer.

Niet zo makkelijk opgeven, maant Michiel nu. ‘Bij mij heeft het ook een tijd geduurd voor ik echt geconcentreerd kon mediteren. De discipline die er-voor nodig is, heb je al. Nu nog de mildheid. Het hoeft niet perfect.’ Vandaar ook dat hij me aanraadt mijn doelen iets bij te stellen. Meteen iedere werkdag mediteren is waarschijnlijk gewoon te veel gevraagd. ‘Begin met twee of drie ochtenden per week. Dat is haalbaar. En als je erin slaagt dat een half jaar vast te houden, is het een gewoonte geworden die je waarschijnlijk zonder problemen kunt uitbreiden.’

Gigantische ficus

En dan is de ochtend van vertrek aangebroken. Voor de laatste keer laad ik mijn ontbijtbordje vol fruit en noten, voor de laatste keer neem ik plaats aan de eettafel onder de gigantische ficus. Het stemt me weemoedig en ik ben niet de enige – er rollen zelfs tranen. Grappig hoe zeven dagen samen spor-ten en mediteren een band kan scheppen. En niet te vergeten die wilde dansavond halverwege de week in een Britse pub aan het strand – het is lang geleden dat ik zo uitbundig heb staan swingen. Ook iets wat ik weer aan mijn gewoontepakket moet toevoegen!

Ik groet mijn paradijselijke uitzicht, grijp mijn koffer en manoeuvreer moeizaam van de entresol naar beneden. Dag loopplank, dag kasttrap, het was even wennen, maar ik zal deze afgedwongen aan-dacht missen. ■