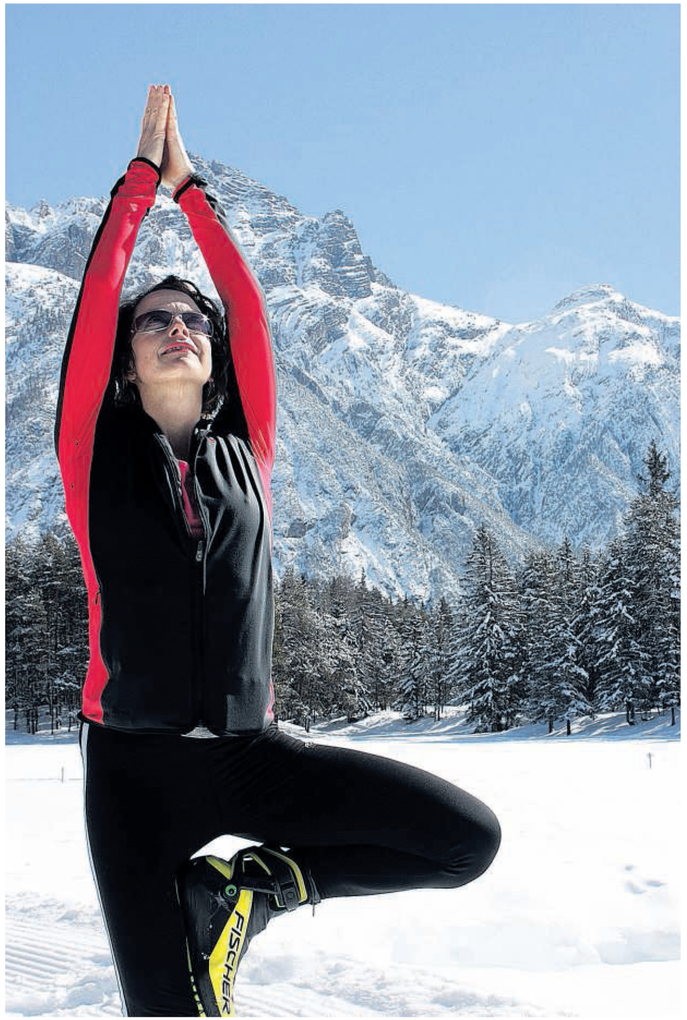

Een wintersport zonder après-ski, bier en polonaise, maar met rust, ruimte en bezinning. Dat belooft de yoga snow dance-retraite in Val Sinestra, Zwitserland. In het voormalige *Kurhaus* draait het dan om ontspanning van lichaam én geest.

Marieke Kessel

Zeven uur 's morgens. Het geluid van uitrollende yogamatten klinkt op de houten vloer van de glazen serre. Nog voor de yogales begint, klinken diepe zuchten. Van bewondering. Want waar je ook kijkt, zijn vergezichten te zien die niet zouden misstaan op een ansichtkaart. De dikke laag wit op de hoge bergtoppen, de donkere rotsen met ijzige sneeuwplaten, de naaldbomen met een laagje poeder; nooit geweten dat er zoveel tinten wit bestaan. De grootsheid van de natuur eigent zich een plek toe in de yogales.

Met een rustige serie bewegingen maakt yogalerares Hilary Brown het lichaam langzaam wakker. Ze benadrukt in elke houding het belang van de ademhaling. In en uit. Dieper en nog iets dieper. Ook in posities waar het een uitdaging is een diepe teug richting de longen te leiden. "Zonder goede ademhaling hebben deze houdingen geen zin", licht Brown vriendelijk toe. "Adem maakt je bewust van je lichaam en de ruimte. Om je heen en van binnen." Buiten klimt de zon langzaam omhoog. Stralen licht dringen het schaduwrijke dal binnen. Langzaam kleuren de bergen lichtgeel.

Het interieur van het voormalige kuuroord maakt net zoveel indruk als de omgeving. In de lange gangen met hoge plafonds en knusse hoekjes met rood pluche is de grandeur van vroeger voelbaar. Zieken kwamen hier vanaf de jaren twintig op krachten in de schone berglucht. Zij maakten gebruik van heilzaam bronwater met arseen, een goedje dat onder andere syfilis zou kunnen genezen. Het taboe op deze geslachtsziekte was een van de redenen om het kuuroord zo ver van de bewoonde wereld te bouwen. Nadat een lawine de leidingen van de bron naar de baden vernietigde, verloor de badverdieping in de kelder haar functie.

Maar reisorganisator Peter Benders vindt het nog steeds een perfecte plek voor het opladen van lichaam en geest. Onder de noemer 'FIT body & mind' organiseert hij zogeheten 'bewuste' retraites en festivals, onder andere naar Val Sinestra. In de winter combineert hij yoga hier met wintersport, in de zomer met wandelen. Maar wat maakt zo'n reis dan 'bewust'? "Mijn activiteiten draaien om aandacht en gevoel. In onze maatschappij, waarin we vaak worden geleefd, heeft ratio de overhand. Dat creëert de behoefte om bij te tanken op een andere manier. Ontspanning, ontdekking, verdieping en ontwikkeling bieden een tegenhanger aan materie en jachtigheid. Dat probeer ik te combineren op een manier die zowel luchtig als verdiepend is."

"Oké, dan komen we eraan." Peter Kruit legt zijn telefoon terug op het dashboard. De bus komt in weer beweging. Naast eigenaar van Val Sinestra is Kruit ook chauffeur. Hij brengt gasten dagelijks naar het skigebied Motta Naluns, een paar kilometer verderop. Het eerste deel van de weg is te smal om tegenliggers te passeren. Zijn telefoontje biedt de zekerheid dat er niemand aankomt. Met scherpe ogen in een ontspannen gezicht stuurt Kruit de bus behendig langs de diepe afgronden.

Hij heeft met yoga niet zoveel – "Ik ben zo stijf als een plank" – maar des te meer met buiten leven en de natuur. "Als ik naar buiten kijk, zie ik zover als mijn blik reikt geen enkele ingreep van mensenhanden. Prachtig toch?" De geboren Nederlander kocht het hotel in 1977. De kuurbusiness liep niet meer en het oord leek rijp voor de sloop. Kruit, bekend met toerisme omdat zijn vader autotochten door de Alpen organiseerde, besloot Val Sinestra een tweede leven te geven.

> 'Zowel bij yoga als op de piste gaat het om het opzoeken van je eigen grenzen en het respecteren daarvan; beheerst, maar zonder angst'

Het eigendom deelt hij met Wanda Hopman. "Er hangt hier een heel bijzondere energie", vertelt ze vanachter de receptie."Deze plek raakt gasten. Vaak vragen ze of ze hier een poosje mogen werken." Zo kwam ze hier zelf ook, nu 28 jaar geleden. Kamersleutels kun je bij haar afgeven, maar de deuren hoeven eigenlijk niet op slot. "Ook dat is loslaten."

Vanuit Scuol, een boerendorp waar de tijd stil lijkt te hebben gestaan, gaat een gondel omhoog naar de glooiende pistes. De wolken, zachte kussens waar de bergtoppen op rusten, blijven achter in het dal. Tijdens de eerste afdaling is het er even inkomen. Hoe zat het ook alweer met de verdeling van gewicht in de bochten? Terug naar de yogaklas van vanmorgen: uit het hoofd en in het lichaam, naar het hier en nu. Voor Benders is de combinatie van yoga en wintersport vanzelfsprekend. "Zowel bij yoga als op de piste gaat het om het opzoeken van je eigen grenzen en het respecteren daarvan. Beheerst, maar zonder angst. Niet door alleen te denken, maar ook door te voelen. Want puur op ratio en kracht kom je zowel op de piste als op de yogamat niet ver."

'FIT Body & mind' combineert in Val Sinestra yoga met wintersport, in de zomer yoga met wandelen.

FOTO'S MARIEKE KESSEL

Helemaal in balans de bergen af

Hotel Val Sinestra bij Sent, in het oosten van Zwitserland, was in de vorige eeuw een kuuroord.

Naar Val Sinestra

Val Sinestra (www.sinestra.ch) is ongeveer tien uur rijden vanuit Den Bosch. Het hotel onderhoudt een wekelijkse buspendeldienst naar Den Bosch en Venlo. Met eigen vervoer reizen of per trein kan ook. Er is een station in Scuol Volgend jaar maart organiseert FIT body & mind (www.fitbodymind.nl) weer een yoga snow dance-vakantie. Op de website vind u ook andere bewuste activiteiten, zoals een lente-retraite in de Ardennen met Hemelvaart of het Yoga Festival in Lage Vuursche in september.

In het overzichtelijke gebied, uitdagend voor zowel beginnende als gevorderde wintersporters, lopen reisgenoten elkaar regelmatig tegen het lijf. Een breed publiek, coaches, masseurs, maar ook ICT-ers en directeuren, blijkt zich aangesproken te voelen door de reis. Volgens Hans Gierkink, werkzaam als singlecoach, zit de overeenkomst in ruimdenkendheid op sociaal en spiritueel vlak. "Gesprekken gaan voorbij de oppervlakte. Het gaat over wie je bent en wat je wilt. Maar ook om bewust genieten van het nu en dat delen. Dat geeft een gevoel van verbondenheid." Terug in het dal stralen de helblauwe ogen van leraar Wouter Smit als de zon boven de witte bergen. Zijn les van vandaag draait om balans. Hij vertelt dat spraak en communicatie zich bevinden in een relatief 'nieuw' deel van de hersenen. "Miljoenen jaren deden we het zonder. We leefden met de natuur en voelden. In onze huidige tijd zijn we dat verleerd, maar het zit nog in ons systeem. Yoga brengt ons hier dichterbij."

Of het zijn oprechte uitstraling is of het alom aanwezige beeld van de aardse natuur aan alle kanten van de yogazaal, zweverig klinkt het niet. "Vroeger zorgden rituelen ervoor dat we uit ons hoofd konden gaan en in ons gevoel. Daar hebben we nu techno voor", zegt Smit met een glimlach op zijn gezicht.

> 'Als ik naar buiten kijk, zie ik zover als mijn blik reikt geen enkele ingreep van mensenhanden. Prachtig toch?'

Die honneurs nemen dj's Iradi en Branko van Hilten 's avonds waar. Ondanks het vroege tijdstip waarop ze achter de draaitafels plaatsnemen, gaat de dansvloer los op sferische techno, wereldmuziek en funk. Iradi is een bekende naam in de scene van 'bewuste feesten' zoals Club Lite in Amsterdam. "Die party's beginnen altijd vroeg. Iedereen gaat daar uit zijn dak en dat zonder hulp van alcohol en drugs."

Dat is ook een plus als je de volgende dag weer fit de hellingen wilt bedwingen. Twee geoefende snowboarders gaan voorop. Ze duiken de piste af, de maagdelijke sneeuw in. Een van hen wenkt me. Kan ik dat wel? Niet te veel nadenken nu. Het voelt goed. Ik adem door, diep en rustig. Mijn board draait in de richting van de pisterand en glijdt eroverheen. Met een zuchtje zakt het in de diepe sneeuw en maakt een eigen spoor van beheerste bochten. De wereld is opeens heel ver weg. De diepe sneeuw dempt het geluid. Wat zijn de rotsen groot van dichtbij. De wereld verstilt. Ik hoor alleen mijn board dat over de sneeuw glijdt. Wow. Dit gevoel mag mee naar Nederland.

advertentie