



Gewekt door
brulapen,
geïntimideerd door
medecursisten.
En dan iedereen,
inclusief de
toekans, verbazen
met een
perfecte Zijwaartse
Kraanvogel.
Redacteur Dagmar
van der Neut in de
jungle van Costa
Rica.

Avontuur in Costa Rica

Tekst: Dagmar van der Neut, beeld: Harold Pereira



Dagmar mijmerend aan de rand van de jacuzzi.



Costa Rica is een paradijs voor de natuurliefhebber.



‘s Morgens om zeven uur begint de ochtendyoga, om half vijf ‘s middags de wat rustigere avondles.



De yogastudio is prachtig gelegen tussen de hangende kelkbloemen.

De jungle strekt zich uit over de heuvels tot aan de azuurblauwe zee. Hoog in de lucht boven het dal zweven gieren rondjes op de thermiek. Van links naar rechts vliegt er een toekan door het panorama. Een kolibri blijft hangen bij de prachtige bloemen naast mij. Ik begrijp wel waarom dit uitzicht dertien jaar geleden de doorslag gaf deze 270 hectare regenwoud te kopen.

Vier vrienden – drie Italianen en een Argentijn, ex-volgelingen van Baghwan – wilden een afgelegen plek creëren waar mensen tot rust konden komen. Een vredige, mooie plek waar persoonlijke groei haast vanzelf zou gaan. Uit het niets bouwden ze de jaren daarna het Samasati Nature Retreat in de wildernis: een stuk of tien mooie houten bungalows, een guesthouse, een yogastudio, een meditatie-ruimte, een vegetarisch restaurant en een massageruimte. Ik haal diep adem terwijl ik de schoonheid van deze plek in me opneem en ben benieuwd wat mijn verblijf hier de komende week gaat brengen

Er zijn twee yogalessen per dag. Eén om zeven uur ‘s ochtends voor het ontbijt, en één om half vijf ‘s middags. Lastig om vroeg op te staan voor de ochtendyoga is het niet. Als de zon om vijf uur opgaat, worden we namelijk voor het gemak gewekt door de brulapen. Het geluid dat deze apen maken, kun je het best vergelijken met het diepe gekwaak van een reusachtige pad, het geblaf van een groep wilde herdershonden en het gebrul van een leeuw. En dan alledrie tegelijk.

Ik ben dus al lang en breed wakker als ik om kwart voor zeven op mijn slippertjes de heuvel af wandel naar de yogales. De temperatuur is hier op 200 meter hoogte zeer aangenaam. Niet te benauwd, maar zeker niet koud. Alleen dat is al een weldaad voor mijn spieren. De yogastudio is gebouwd op palen en is omgeven door prachtige hangende bloemen. We zijn met zijn achten deze ochtend. Yogalerares Alexza DeCroix heeft het bruisende New York achter zich gelaten om drie maan-



Dagmar in Ardha Matsyendrasana, een draaiing van de ruggengraat.



den yogales te geven bij Samasati. Ze laat ons vooral Ashtanga Vinyasa yoga doen. Dat betekent dat de houdingen elkaar in behoorlijk tempo opvolgen en je het er aardig warm van krijgt. Ik vind het tamelijk pittig en ik merk dat ik een beetje geïntimideerd ben door het niveau van mijn klasgenoten. Bij een Zonnegroet zwaai ik met moeite vanuit de Hond mijn ene been naar voren en wurm hem tussen mijn handen. Ondertussen staat de jongen naast mij op zijn handen, terwijl hij in slow motion twee benen tegelijk de lucht in brengt en ze volledig gecontroleerd tussen zijn handen zet.

Als de rest enthousiast aan de slag gaat met een houding die ik niet eens precies kan navertellen (er ligt in ieder geval één been in Alexza's nek en er staat slechts één hand op de grond), haakt met mij alleen een oudere dame af. Ik kijk verwonderd toe. De oudere mevrouw gaat van ellende alvast in de Lijkhouding liggen.

Na de les is er verse ananas, papaja, honing- en watermeloen, muesli en scrambled eggs. Vandaag ga ik het rustig aan doen, besluit ik na het ontbijt, en nestel me bij de hot tub op een ligbedje. Het oerwoud waar ik op uitkijk, zit zo vol leven dat ik het haast voel gonzen van de energie. Alexza, die hier pas twee weken zit, is het ook opgeval-

len. ‘Je hoeft hier nergens naar op zoek te gaan,’ zegt ze. ‘Als je gewoon stilzit en kijkt, komt er vanzelf van alles voorbij.’ En inderdaad: de meest bijzondere, kleurrijke vlinders fladderen voorbij, rode libellen blijven zweven boven de jacuzzi. Feloranje kikkertjes hupsen over het terras. Een eekhoorn peutert een boontje uit een lange peulvrucht aan een boom en gaat er lekker op zitten knagen. Wauw. Voor een dierenliefhebber als ik, is dit het paradijs.

‘Even ben ik de beste van de klas’



Manager Lucie Huneault en haar assistente Patricia coördineren het restaurant, de massages en de excursies. Vanuit het restaurant kijk je uit over het oerwoud en de zee. In de bomen zitten papegaaien, kolibries zoemen rond en de mooiste vlin- ders fladderen voorbij.

Gummibeentjes

De avond yogales is rustiger dan de ochtendles. Meer gericht op ontspanning en herstellende houdingen. Toch is het voor een stijve hark als ik nog steeds pittig. Als we een heupopener doen, met ons gezicht op een stapel dekens en de knieën uit elkaar, vraagt Alexza verbaasd: 'Is dit hoever je knieën uit elkaar kunnen?' 'Eh, ja,' zeg ik bedremmeld terwijl ik zie dat de anderen vrijwel plat op de grond liggen. Even komt mijn ballettrauma weer boven. Als zesjarige was ik al de kneus van de balletklas. Terwijl de anderen met hun soepele gummibeentjes gemakkelijk in een spagaat gleden, kon ik niet eens mijn tenen aanraken. Hoe hard de balletjuffen ook duwden en trokken, mijn lange spillebenen verzetten zich kranig. Pijnlijk was het. Letterlijk en figuurlijk. In gedachten zie ik mijn yogaleraar thuis voor me. Toen ik eens

klaagde over mijn stijve spieren, zei hij: 'Ik ben niet onder de indruk van flexibele mensen die hier komen en hun been in hun nek leggen. Misschien ben jij lichamelijk nog niet flexibel, maar jij hebt een flexibele geest, en dat is minstens even belangrijk in yoga.' 'Inderdaad,' mompel ik trots in mezelf, en voel me enigszins gerustgesteld. Dat mijn flexibele geest toch wat tegenvalt, wordt duidelijk als ik 's avonds in het pikdonker mijn weg zoek naar mijn bungalow met een zaklamp. De jungle blijkt 's nachts net zo levend als overdag, en dat is opeens heel beangstigend. Als ik het licht aandoe om naar de wc te gaan, raak ik in gevecht met een vliegende tor en op het toilet word ik verrast door maar liefst vier reuzenkakkerlakken. Jaiks! We zijn gewaarschuwd dat we onder onze lakens moeten kijken voordat we in bed gaan liggen. Er kan immers altijd een beest in zijn gekropen. Na de lakeninspectie kruip ik verkramp in bed. Ik kan niet wachten tot het weer dag wordt...

Pure wildernis

De volgende ochtend blijven zelfs de brulapen stil. Waar gisteren het adembenemende uitzicht was, hangt nu een gordijn van regen. Ik spreek Max, een van de Italiaanse oprichters van Samasati. Toen hij hier kwam wonen, was er nog niets. Pure wildernis. 'Mensen domineren de planeet,' zegt hij. 'Dit is een van de weinige plekken op aarde waar dat nog niet zo is. Het oerwoud is heel krachtig. Ik vergelijk het leven hier wel met dat van een schipper op de oceaan. Je kunt ermee samenleven, maar als je geen respect toont, kan het je doden.' Masseur Molly gaat ook laconiek om met de insecten. 'Ach,' zegt ze. 'Ik ben gast in hun huis, zo zie ik het.' Ik vind het een mooie instelling en kan me helemaal vinden in de respectvolle houding ten opzichte van de natuur. Het is ook heel erg zen. Voor de zekerheid vraag ik echter toch maar of ze mijn badkamer even willen sprayen met een verdelgingsmiddel. Een paar kakkerlakken minder is toch niet zo erg? Bij de volgende yogales sta ik net trots op één been in de Adelaar, als Alexza opeens zegt: 'Sorry dat ik jullie even onderbreek, maar er zit daar een aap.' Inderdaad. Niet ver van de yogastudio zit een brulaap tussen het gebladerte. Met soepele bewegingen verdwijnt hij na een paar minuten weer uit het zicht. Mijn dag is goed. We merken op dat hij kleiner is dan zijn gebrul doet vermoeden. 'Misschien denken ze dat ze heel groot zijn, dus doen ze groot,' zeg ik bedachtzaam. 'Ja, net als Amerikaanse mannen,' verzucht Amy, die hier op vakantie is met haar moeder. Vrolijk yoga ik verder. Tijdens een liggende ontspanningsoefening open

Ik haal diep adem
terwijl ik de schoonheid van
deze plek in me opneem

Het oerwoud
waar ik op
uitkijk, zit zo
vol leven
dat ik het
voel gonzen
van energie



ik mijn ogen. Door een van de ramen zie ik een toekanfamilie in een boom neerstrijken. Ik voel een golf van euforie: ik ben midden in de natuur... ik ben in het hier en nu!

Open minded

De sfeer in het oord is goed. Omdat het niet groot is, ken je snel alle gasten en het personeel. Bovendien is het soort mensen dat er komt vriendelijk en open minded. Ik ben welkom om bij andere gasten of het personeel aan tafel aan te schuiven. De meeste mensen blijven een week, en gaan dan nog iets anders in Costa Rica bekijken. Er zijn ook gasten die niet aan yoga doen. Ook voor hen is er genoeg te beleven. Je zit op een half uur rijden van de Caribische Zee en er zijn vele excursies mogelijk.

Bij het diner spreek ik de Amerikaanse John en Christel. John ziet er meer uit als een *surfdude* dan als een yogi. Maar toch gaan hij en Christel al een aantal jaar graag op yogavakanties. Hij vindt het geen enkel probleem dat hij als man in de minderheid is bij de meeste yogaklasjes. 'Hij is een metroseksueel,' licht Christel toe. 'Hij vindt het ook heerlijk om een gezichtsbehandeling of een manicure te krijgen.' Eigenlijk is het een raadsel dat heteromannen yoga nog niet echt hebben ontdekt, met al die mooie vrouwen die aan yoga doen. Het valt me in dit oord ook weer op dat de vrouwen een mooie houding en stevige billen hebben, en er stuk voor stuk jaren jonger uitzien dan ze zijn. Zou het dan toch kloppen wat mijn leraar in Nederland (zelf 60 jaar oud en buitengewoon fit) zegt: dat yoga de veroudering stopt?

Christel is 34 maar kan makkelijk doorgaan voor een meisje van midden twintig. Ze heeft nog wat verrassingen voor me: 'Ik kon vroeger mijn tenen niet eens aanraken.' Mijn aandacht heeft ze. Ik heb zelf gezien dat ze nu megaflexibel is. Het is dus mogelijk? 'O ja,' zegt Christel. Yoga heeft niet alleen haar stijfheid verholpen. 'Ik rookte en dronk vroeger heel veel en ik was vrij agressief. Ik deed zelfs aan bodybuilding.' Ik kijk verbaasd naar de tengere vrouw met zachte uitstraling. 'Stijfheid is trouwens helemaal niet slecht,' zegt ze. Ik begin die Christel wel te mogen. 'Je lichaam beschermt zichzelf op die manier tegen blessures. Sinds ik flexibel ben, ga ik makkelijker over een grens. Kijk er eens zo tegenaan, dat geeft je een wat andere *mindset*.'

Uitzonderlijk goed

Op de laatste ochtend van mijn verblijf neem ik me voor niet meer van mezelf te eisen dat ik net zo moet zijn als de anderen. Iedereen heeft weer andere dingen die hij goed kan. Mijn lichaam

beschermt zichzelf gewoon uitzonderlijk goed! Als ik uiteindelijk opeens als enige op twee handen balanceer in een Zijwaartse Kraanvogel, val ik letterlijk om van verbazing. Even ben ik de beste van de klas! Juist als je het niet meer verwacht...

Ik voel me heel wat na deze les en besluit in mijn eentje een wandeling door de jungle te maken richting een waterval. Ik hoop dat ik nog meer apen zie. Na vijf minuten versperren een paar kalkoen-gieren mijn weg. Ik krijg een wat



onheilspellend gevoel. Gieren eten toch alleen dode dingen? Langzaam loop ik verder, de gieren hupsen opzij. Er ritselt wat in de struiken naast mij en ik schrik me rot. Ineens besef ik dat ik niet in de Hortus Botanicus loop. Een slangenbeet kan fataal zijn, hier waar niemand me kan horen.

'Het zal wel een hagedis zijn,' spreek ik mezelf toe, terwijl het pad donkerder wordt en glibbiger. Ik zie spinnen in dikke webben en hoor een raar geluid. Als ik de waterval hoor, besluit ik om te keren. 'Inflexibiliteit is niet slecht,' zeg ik in mezelf. 'Het is een manier om mezelf te beschermen.' De waterval krijg ik niet te zien. Maar dat deert me niet. 'Het doel is niet het belangrijkste. Het is de weg ernaartoe.'

Bovenaan de heuvel, bijna terug bij Samasati, word ik ingehaald door de mooiste vlinder van het woud. De supergrote, helblauwe Morpho-vlinder. 'Je hoeft er niet naar op zoek te gaan,' herinner ik me de woorden van yogajuf Alexza. 'Er komt vanzelf van alles voorbij.'

Aanbieding

Wilt u ook yoga beoefenen tussen de apen en de vlinders? Samasati Nature Retreat (www.samasati.com) biedt lezers van *Yoga* 10 procent korting op de accommodatie. Kijk op www.yogaspecial.nl voor meer details en boekingsinformatie.