



Je in een Frans hotel overgeven aan yoga en massage, heerlijk. Maar eerst moet Dagmar van der Neut wel een drempel over: die van onbekende mensen aanraken. Waarom zijn we toch zo bang voor intimiteit? Ontspannen dobberend in de warmwaterbron van het hotel komen de antwoorden vanzelf bovendrijven. Tekst: Dagmar van der Neut, beeld: Karin van Til

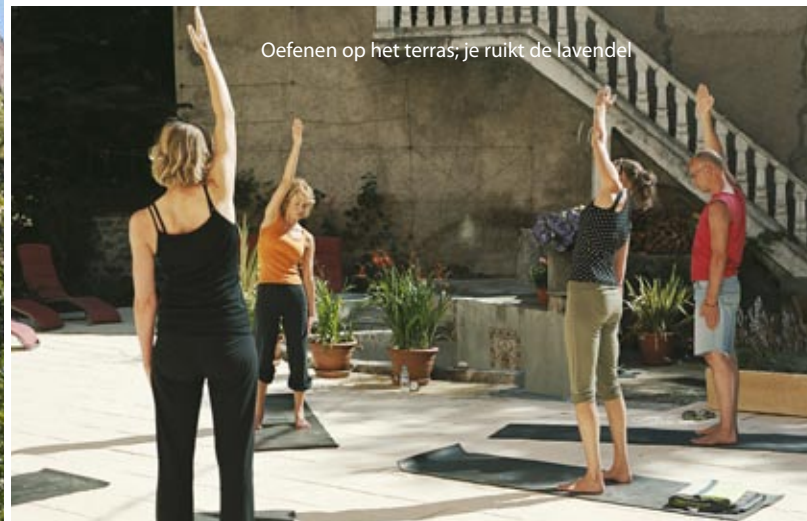
Terug naar de bron in Zuid-Frankrijk

Op haar 45e doet eigenaresse Karin eindelijk wat ze echt wil



De yogales begint met het 'lostrommelen' van de spieren

In de buurt liggen vele ruïnes van Kathaarse kastelen



Oefenen op het terras; je ruikt de lavendel

Aan het eind van de negentiende eeuw was het druk in het Zuid-Franse plaatsje Escouloubre-les-Bains. Rijtuigen stopten na hun lange rit door de Pyreneeën in de kloof aan de rivier l'Aude. In de honderden hotelkamers met uitzicht op de beboste helling aan de overkant van de rivier vonden gasten uit heel Frankrijk een rustplaats. De rit was de moeite waard geweest, want in de warme geneeskrachtige bronnen van Escouloubre-les-Bains kon men zich laten helen. Huidziekten werden bestreden met een bronnenbad, en het hete, zwavelhoudende water werd zelfs gedronken om allerlei aandoeningen tegen te gaan. Met de komst van goedwerkende pilletjes en zalfjes raakte de bronnencultuur echter in verval. De hotels bleven leeg en werden uiteindelijk door hun eigenaren verlaten. 'Vergane glorie,' noemt de Haarlemse yogadocente Karin Joosten het dorp dat ze acht jaar geleden aantrof. Ondanks de vervallen aanblik kocht ze, samen met haar partner, kunstschilder Bart Holt, een van de verlaten hotels. Hier wilden ze hun dromen verwezenlijken. Na jaren verbouwen, opknappen en investeren kan Bart in het hotel groepen ontvangen voor schilder- en beeldhouwlessen, en Karin kan er yogalessen geven. Intussen genieten ze van de rust en ruimte van de Pyreneeën. Zo willen ze de goede dingen van het leven naar zich toe trekken.

Steeds minder doen

Samen met massage-therapeut en -docente Bea van der Vegt bedacht Karin een wellnessweek. 's Ochtends yoga, 's middags massageles, waarbij je om en om gemasseerd wordt en leert masseren. Tussendoor kun je een bad nemen in de bron van het huis, je ontdoen van gifstoffen in de sauna en de frisse berglucht opsnuiven tijdens een wandeling in de omgeving. De yogales begint hier om tien uur, na het ontbijt van *cereals*, yoghurt en fruit. We beginnen met iets wat meer op massage dan op yoga lijkt: we gaan elkaars rug 'loskloppen' om warm te worden en ons bewust te worden van ons lijf. Terwijl ik voorovergebogen sta met mijn hoofd naar beneden bungelend, trommelen aan twee kanten van mijn ruggengraat een paar handen van mijn billen naar mijn schouders heen en weer. De rest van de les besteden we veel aandacht aan staande houdingen: de Boom, de Adelaar en de Driehoek. Karin neemt voor elke oefening ruim de tijd. 'In de loop van de jaren ben ik eigenlijk steeds minder gaan doen in een les,' vertelt ze later. 'Ik vind het belangrijker dat leerlingen wat ze doen correct en met aandacht doen, dan dat ze zich te snel in allerlei houdingen



Bea wijst op een punt halverwege de rug: 'Eigenlijk beginnen dáár je benen al'

wringen waarvan ze niet goed weten hoe die precies moeten.' Bij de balans-oefeningen zoals de Boom moeten we inderdaad met veel aandacht de voet van ons standbeen in de grond wortelen. Heel langzaam en precies zetten we eerst de hiel goed in de grond, dan de bal van de grote teen, dan de bal van de kleine teen, en we spreiden de tenen zo ver mogelijk uit over de grond. Het helpt: mijn balans is stukken beter dan die de afgelopen weken is geweest.

Alleen maar voelen

Het heeft geregend en het is nog wat fris. Lekker om 's middags even de sauna in te gaan. Helemaal warm en rozig kom ik de massageles binnen. We gaan niet direct aan de slag: eerst moeten we door de ruimte lopen en elkaar vertellen wat we met massage hebben. Dat voelt wat geforceerd, maar het is wel leuk om de verhalen van de anderen te horen. Monique is bijvoorbeeld stoelmasseur en zit nu op school om holistisch masseur te worden. Fetteke heeft ooit een training tot sportmasseur gehad, en verpleger-in-opleiding Iko ervaart in zijn werk soms de intimiteit van aanraking. Als we elkaar onze ervaringen hebben verteld, gaan we nog steeds niet masseren. Nu sluiten we onze ogen en plaatsen we onze handen tegen die van een ander, om te gaan bewegen op muziek. Dit voelt behoorlijk intiem. Het kost wat moeite om allerlei gedachten uit te schakelen en gewoon te voelen. De klamme handen van mijn partner Fetteke verraden dat ook zij het een beetje spannend vindt. Langzaam beginnen we te bewegen met onze armen, en op een gegeven moment gaat het helemaal vanzelf. Als Fetteke een kleine beweging maakt, ga ik daarin mee en wordt de beweging groter. 'Dat ga je als het goed is straks ook merken bij het masseren,'



‘Masseren is contact maken, je gaat dingen voelen bij de ander’

reageert docente Bea bij de nabespreking. ‘Masseren is contact maken. Je gaat dingen voelen bij degene die op de tafel ligt, en je gaat met elkaar meebewegen. Je reageert op elkaar.’ Bart vindt het heftig allemaal. Eigenlijk té heftig, en hij wil misschien wel stoppen. Hij wordt er emotioneel van. Meer van ons vinden het erg intiem. Ook ik merk dat ik bang ben, bang dat er allerlei narigheid wordt losgekneed. ‘Wat is er toch zo eng aan intimiteit?’ vraag ik, en ik antwoord zelf: ‘Je voelt je kwetsbaar.’ Maar wat is daar nou weer zo erg aan? vraag ik me af. Het helpt al dat het even is besproken en ik weet dat anderen het ook spannend vinden. We beginnen met het masseren van de achterkant van de benen. We moeten druk geven door vanuit onze eigen benen kracht te zetten, niet door de spierkracht in onze armen. Die ‘gronding’ waar we zo veel aandacht aan hebben besteed tijdens de yoga, is ook van groot belang bij het geven van een massage, legt Bea uit. Wie lekker in z’n eigen lijf zit en goed gegrond is, masseert beter. Ik vind het leuk om te masseren en de verschillende grepen te leren. Maar nog leuker is het als ik op de tafel mag gaan liggen en mijn partner mijn benen gaat kneden. Alle spanning over de intimiteit van aanraking is inmiddels als sneeuw voor de zon verdwenen. Ik dommel weg terwijl Fetteke mijn voeten masseert.

De handen blijven ontspannen tijdens het masseren, kracht haal je uit je benen

Knus en huiselijk

’s Avonds, bij het heerlijke vegetarische diner van champignon-salade, pasta met artisjoksaus en tiramisu, heerst een knus gevoel. Iedereen, inclusief de voortreffelijke koks Mark en Meta, zit aan een grote tafel en er wordt gezellig gekletst. Extra huiselijk voelt het door de aanwezigheid van hond Ricky en poes Egbert. Ricky wordt door iedereen geaaid en even na het eten lig ik met Egbert te rollebollen en te knuffelen op de grond. ‘Gek eigenlijk’, merkt Monique op, ‘dat we met dieren zo makkelijk zijn. Dicht bij een ander mens zijn die we nauwelijks kennen, vinden we moeilijk.’ Ze heeft gelijk. Weer dat ongemak in de intimiteit tussen mensen.

Tevreden over de dag ga ik naar mijn kamer. Ik kruip in mijn ouderwetse spijlenbed onder de klamboe. Met dezelfde aandacht als waarmee ze yoga doet, heeft Karin gewerkt aan de inrichting van het huis. Ze struinde antiekwinkeltjes en brocantes af en gaf elke kamer unieke kastjes, lampjes en vazen. In elke ruimte staat een geurig veldboeket. Het ruisen van de rivier is het perfecte slaapliedje, en ik val al snel in een diepe slaap.

Lastige Hond

De volgende ochtend wil Karin ons in de les laten voelen dat ons lijf één geheel is. Benen stoppen niet bij je heupen, maar lopen helemaal door tot je middel. Armen stoppen niet bij je schouder, maar gaan door tot achter op je rug. Bea valt bij door een punt halverwege de rug aan te wijzen: ‘Dáár beginnen je benen al.’ Klachten op een bepaalde plek in je lichaam kunnen hun oorsprong dus hebben op een heel andere plek, daar ogenschijnlijk ver vandaan.

We gaan nauwkeurig aan de slag met een van de basishoudingen van yoga: de Hond-met-het-hoofd-omlaag. Voor mij net als voor veel anderen een lastige houding, maar ontzettend goed voor de rug. Karin laat ons zien waar bij ieder van ons de moeilijke punten zitten en geeft tips. Ik moet mijn handen actiever gaan gebruiken, anders zal ik last krijgen van mijn polsen. Dat klopt. Ik heb er inderdaad last van als ik een tijdje in de Hond sta. Karin legt uit hoe je handen haast kleine boogjes moeten vormen, omhooggetrokken uit de aarde. ‘In de architectuur zie je ook dat bogen goed geschikt zijn om gewicht te dragen.’ De massageles is vandaag buiten op de binnenplaats, lekker in de zon. Ook nu staat de rug centraal. De stijl die Bea ons leert is die van de Esalen massage. Kenmerkend zijn de zogenoemde *strokes*: lange, verbindende strijkbewegingen. We leren een bijzondere *stroke* waarbij we met twee armen kruislings over de



Aan de zorgen van thuis denk ik niet meer, ik voel me gezond, fit en sterk



Meditatie is een vast onderdeel van de les



Karin helpt ons de houdingen zo correct mogelijk uit te voeren



Voor de sfeervolle inrichting verzamelde Karin unieke antieke meubels en accessoires



Na de les lekker ontspannen met een kopje kruidenthee



Verdriet en tegenslag kunnen de grootste kracht in ons naar boven halen en ons duidelijk maken waar we naartoe willen

Onuitputtelijk

Ik mijmer over dit bijzondere levensverhaal terwijl ik me in de put in de tuin laat zakken. Het hete bronwater spuit het bad in, en ik voel mijn spieren ontspannen. Vindt niet iedereen zijn geluk door zijn eigen bron te vinden? vraag ik me af. De bronnen in Escouloubre raken nooit uitgeput zolang het maar blijft regenen. Is het niet ook zo dat het zwaarste noodweer in het leven ons kan laten voelen wat we echt belangrijk vinden? Pijn, verdriet en tegenslag kunnen de grootste kracht in ons naar boven halen en ons duidelijk maken waar we naartoe willen. Die *drive*, die energiebron durven voelen te midden van ellende, zoals Karin deed na het overlijden van haar man, vereist moed, maar is helend.

Honderd jaar na de hoogtijdagen van de bronnencultuur kunnen reizigers hier nu weer een rustplaats vinden. Een plek om lichamelijk aan te sterken, te ontspannen en hun eigen bron te hervinden. Mooi, denk ik. En ik dompel mezelf onder in het heilzame water. 🌊

Aanbieding

Les Sources biedt lezers van *Yoga* **15% korting** op de cursus *Yoga en massage* en op het verblijf in Les Sources. Je kunt dus ook zonder cursus met korting verblijven in het hotel. De korting geldt niet voor de cursus schilderen. Deze actie geldt tot oktober 2009. **Zie www.yogaspecial.nl**

Voor meer informatie over hotel Les Sources en de cursus: **www.les-sources.nl**