

REJSE

Timeout i
TYRKIET

Hvad er den bedste kur mod hjertesorg, travlhed og en halvstiv krop? For journalist Elenah Levante er det en uges retreat i Tyrkiet med ro og fordybelse på den uhøjtidelige måde og en helt ny yogaform, hvor du gerne må - næ, du SKAL - stritte med numsen.

TEKST & FOTO: ELENAH LEVANTE

Jeg falder langsomt dybere og dybere ind i mig selv, mens den melodiske, varme kvindestemme guider os gennem flowet. Bøjer mig bagover som et siv i vinden overrasket over, hvor min vanlige stivhed i ryggen er taget hen?

Pop! Noget tungt i mit bryst forløses midt i bagoverbøjningen, og det føles som om, mit hjerte er blevet lukket ud af et trangt rum og ud i lyset. Lige dér går det op for mig, at det bliver en lettere og friere udgave af mig, der kommer hjem fra retreatet. Forløst af den hjertesorg, jeg har båret på i over et halvt år. Det tog mig et par dage at indse dette og fuldt ud lande i min krop efter at have levet lidt for meget i oppe i hovedet i et stykke tid. Som 36-årig fuldtidsstuderende med to studiejobs og egen start-up virksomhed er hverdagen i denne fase af livet mildest talt meget målrettet og travl. Der er ikke så meget "væren" til at afbalancere al min "gøren" i hverdagen. Netop derfor var glæden ekstra stor, da det sidste faldt på plads, og jeg kunne melde mig til yogarejsen til Tyrkiet.

Farvel til et par kilo

Det en spektakulær oplevelse at køre gennem bjergene ind i en frugtbar dal med alverdens blomstrende planter, frugttræer og duftende kæmpefyrrertræer lige ned til det turkisblå, klare vand. Alt det grønne omkring mig gør mig øjeblikkeligt glad, og sammen med resten af flokken stiger jeg opløftet ud af bussen ved retreatstredet Villa Iz. Med brede, varme smil bliver vi modtaget af Signe Rasmussen og Senay Jensen, som er vores yogaundervisere og retreatledere ugen ud. Jeg fornemmer hurtigt, at det bliver et retreat med lige dele fordybelse og indre arbejde som latter og uhøjtidelighed – præcis som jeg havde håbet

på, eftersom jeg får fnaller af den der selvhøjtidelige, "jeg-går-kun-i-hvidt"-version af den spirituelle selvudviklingskultur.

Vi bliver indkvarteret i små, hyggelige træbungalows med modne granatæbler på træerne lige uden for døren og panoramaview af bjergene. Vi er ankommet lige tids nok til en dukkert i havet 700 m derfra, inden første yoga-session starter om eftermiddagen oppe på den overdækkede træterrasse. Efter yogaen står middagen klar: Den lækreste buffet af smukke og velsmagende, lokale retter – supper, salater, grøntsager, kød, oste, oliven – som nydes ekstra meget efter de kropslige udfoldelser. Maden bliver i løbet af ugen et glædesfyldt omdrejningspunkt, hvor vi sludrer og vender dagens forventninger, begivenheder og oplevelser til lyden af gedebjælder og hønsekuk. Selvom jeg spiser lige til mæthedsgrensen (og så lidt til) hver dag, taber jeg på mystisk vis alligevel et par kilo i løbet af ugen. En uventet bonus.

"Strit, Soren, strit!"

Der er også noget særligt over den type yoga, vi bliver undervist i på retreatet. Den er inspireret af Bowspring – en relativt ny stil i Danmark. Hvor den klassiske yoga handler om helt lige linjer og alle lemmer så strakte som muligt, så handler denne stil mere om at følge kroppens kurver: Dvs. at man gerne må stritte med numsen (normalt et kæmpe no-go i yoga!), bølge i rygsøjlen og bevæge sin krop på en mere levende, dansende måde i stillingerne. I starten føles det nærmest helt "forbudt", men samtidig er det virkelig befriende for min stive ryg og småkavankerne. Det er også hårdt og udfordrende arbejde men på en legende og kreativ måde uden at være direkte udmattende eller psykisk trættende. Man kan på ingen måde bare gå på autopilot og gøre, som man plejer i



Ciralis kyster giver den ene wow-oplevelse efter den anden, både over og under vandet.



Snup en yogatime på toppen af verden.

REJSE

den her form for yoga, og Signe og Senay må også konstant minde os om at stritte med numsen – til stor morskab for os andre, når det er den mandlige deltager Søren, det "går ud over". Jeg er spændt på, om jeg vil få ondt af en hel uges daglig yoga (som jeg plejer ved bare tre timers fitnesscenter-yoga om ugen). Men jeg får **INGEN** smerter – kun den dejlige muskeltræthed med tilhørende endorfiner og dyb søvn. Dag for dag bliver jeg smidig de mest utænkelige steder, og jeg kan mærke, at jeg bliver stor fan af det her.

Laver man så kun yoga?

Nope. Imellem de to daglige yoga-sessioner har vi dagen til at gøre, hvad vi vil. Vi bader selvfølgelig i tide og utide og ligger på stranden. Men i løbet af ugen får vi også – på temmelig ramponerede og halvflade lejeCYKLER – udforsket landsbyen Çirali. Vi køber smukke, håndvævede bomuldshåndklæder og sengetæpper af "tørklædemanden" Erkhan. Vi hænger ud i økobotikken Herbisi, hvor man kan købe teer, håndlavede sæber, olier og cremer, chit-chatte med det sødeste personale og sippe friskpressede juicer og smoothies i cafeen udenfor, mens vi venter på massage af dygtige Orhan. Jeg vælger en to-timers ayurveda oliemassage – bedste massage nogensinde, som jeg nærmest svæver hjem fra. Det skønne ved Çirali er tempoet: Her er langsomt, afstressende og ingen pres fra de handlende. Lækre små restauranter og strandcafeer. Nogle tager i hamam i den nærmeste større by Kemer, andre tager med svævebane op på det sneklædte Mt. Olympos og resten af os på bådture nede fra stranden. Vi sejler fra den ene lille uforstyrrede bugt til den anden, snorkler i det klare vand, spotter havskildpadder, svømmer ind i grotter, slikker sol på dækket og spiser lækker frokost af friskfanget fisk og pastasalat.

Farvel til hjertesorgen

Halvvejs gennem ugen afviger vi fra det normale program og starter dagen med en stilhedsvandring til en afsidesliggende bugt, som man kun kan nå ved at vandre henover et bjerg i halvanden time. Aftener før aftaler vi, at stilheden gælder fra vi vågner, til vi kommer tilbage om eftermiddagen. Stemningen er let spændt og nogle er usikre på, om de kan klare det. Alle går heldigvis *all in* på stilheden. Måske af den grund virker landskabet helt ekstraordinært storslået i dagryet, og udsigten maler sine varme farver på mit hjerte, mens vi vandrer længere og længere henover bjerget og ankommer til bugten. En opriskende dukkert, en madpakke og en meditation senere går vi hjemad igen – helt høje på stilheden. På den sidste aften slutter vi af med endnu en stilhedsvandring, denne gang til Chimeras, et gammelt, helligt sted, hvor den evige ild brænder. Det er et naturfænomen, hvor gas kommer ud gennem sprækker i bjerget og derved skaber en bjergside strøet med små, flammende "bål". Vi vandrer derop lige før solnedgang, så vi i eftertænksom stilhed kan opleve tusmørket sænke sig. Vi er af Signe og Senay blevet inviteret til at lave et lille "ritual", hvor vi giver slip på noget indeni, som vi synes tynger os eller holder os tilbage i livet. Jeg fandt en lille, fluffy hvid fjer på vej op ad bjerget, som jeg nu slipper i vinden sammen med min hjertesorg. Som jeg sidder der og kigger ud over havet med pink himmel over mig og bål omkring mig, føler jeg mig pludselig som den heldigste kvinde i verden. Jeg kigger rundt, og alle sidder vi hver især fordybet i den proces, vi har valgt. Vi samles omkring et af bålene og afslutter stilheden sammen, før vi vandrer tilbage og hjem. Retreatet er slut, men rejsen fortsætter indeni. ■



En magisk stund omkring de evige flammer ved Chimeras



BOWSPRING YOGA

Et bevægelsessystem udviklet af Desi Springer og John Friend, som så småt dukker mere og mere op i den danske yogaverden. Bowspring er tilgængeligt for alle og adskiller sig en del fra den øvrige yoga ved, at man ofte praktiserer med bøjedede knæ, løftede baldemusklér og et naturligt lændesvaj modsat øvrig yoga, som har fokus på statiske stræk.



Der bliver badet igennem med højlydt glæde i det tyrkiske, krystalklare vand.



FAKTA OM YOGAREJSEN

HVOR: Retreatet afholdes i landsbyen Çirali, Tyrkiet, ca. 90 km fra Antalya lufthavn.

VARIGHED: 1 uge (6 overnatninger)

PRIS: 5.400 kr. Inkluderer kost, logi og undervisning. Der tilkommer flyrejsen.

ARRANGØRER/

UNDERVISERE: Signe Rasmussen og Senay Jensen.

MERE INFO: Se flere detaljer om retreatet på Mokshayoga.dk og Yoganes.dk

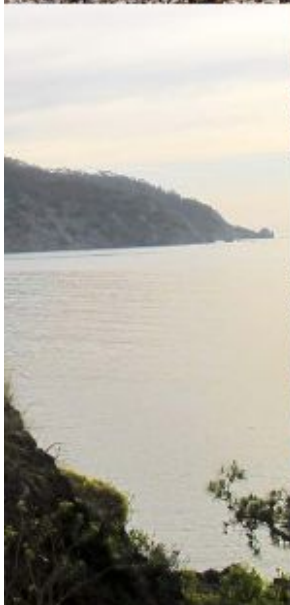
SIGHTS I OMRÅDET

CHIMERAS: De evige flammer på bjergsiden ligger ca. 4 km fra Çirali, og det tager omkring 25 minutter at gå det sidste stykke op ad bjerget fra p-pladsen.

OLYMPUS-RUINERNE: De ca. 2.500 år gamle romerske ruiner ligger i gåafstand fra Çirali, lige for enden af stranden og er bestemt et besøg værd.

OLYMPUS TELEFERIK: Er du til højder og udsigt, kan du komme med svævebane op på et 2.365 m højt sneklædt bjerg, der med sin spektakulære udsigt lokker blot 45 min. kørsel væk fra Çirali.

BÅDTURE OG HIKING: Der er rig mulighed for begge dele langs områdets frodige kyster.



ELENAH LEVANTE

Det var den rå natur, de stejle bjerge med fyrretræer og det turkise hav, kommunikationsstuderende Elenah Levante faldt for, da hun tog på yogaferie i Tyrkiet (side 122). Hun er mest til vilde, storslåede og utæmmede rejseoplevelser og bliver aldrig storby-typen, for som hun siger, er det aldrig "Wi-Fi, der giver hende den bedste jordforbindelse. So to speak." Det gør naturen!



