

Herinneringen

Strandgeluk

Je kunt er bruinbakken, uitwaaien, het leven overdenken of knalverliefd worden. Drie vrouwen over de aantrekkingskracht van het strand.

Door ELSBETH GRIEVINK



*‘Alle zintuigen
gaan open op het
strand. Je hoort, ziet,
ruikt en proeft de zee’*

In de hoofdrol: het Zuiderstrand in Scheveningen

Anne Roffel (40) is moeder van twee dochters (12 en 6) en yogadocent. Ze geeft al meer dan tien jaar yogalessen op het strand.

‘Toen ik een jaar of twintig was, verhuisde ik van Utrecht naar Den Haag. Het was net uit met een vriendje, ik belde mijn moeder op: ‘Ik kom weer bij jou wonen, mam!’ Eerst vond ik er geen bal aan, aan dat hele Den Haag. Tot ik de lol van het strand begon in te zien. De zee-lucht en het zand: het doet wat met je. Ik krijg altijd meteen zin om te bewegen en te spelen, als een kind.

Het strand heeft altijd een rol in gespeeld in mijn leven, ik ben zelfs hoofdredacteur van een het tijdschrift *Summer Time* geweest, een strandblad. Daardoor kwam ik nog vaker op het strand dan gewoonlijk. Op een avond zat ik bij een strandtent te genieten van de zon

die in de zee zakte. Toen hij op de helft was, dacht ik: hoe zou die zonsondergang eruit zien als je op je hoofd staat? Twee tellen later stond ik ondersteboven: het bleek heel gaaf om de zon op zijn kop te zien.

Achteraf denk ik dat toen het zaadje is geplant voor het idee van yoga op het strand. Naast mijn werk in de tijdschriftenbranche ging ik een opleiding doen tot yogadocente. Toen ik daarmee klaar was, heb ik mijn baan opgezegd en ben ik mijn eigen yogaschool begonnen. Als eerste in Nederland gaf ik yogaworkshops aan zee, in Scheveningen.

Mijn lievelingsplek is het Zuiderstrand, waar je rond tien uur 's ochtends het strand bijna voor jezelf hebt. We beginnen altijd met rekken en strekken, dan volgt een serie zonnegroeten. Heerlijk met het ruisen van de zee op de achtergrond en de wolken die overdrijven. Yoga op het strand heeft voordelen: bij bepaalde houdingen kun je een voet ingraven, waardoor je lekker stevig staat. En als je valt, val je minder hard. Daardoor durven mensen vaak meer op het strand dan in een studio.

Er is geen plafond, en dat is een voordeel en een nadeel tegelijk: het is moeilijker om te focussen op één punt, maar daardoor ga je de balans in je lijf zoeken, in plaats van daarbuiten. Dat zorgt voor verdieping.

Maar het mooiste is toch wel dat je zintuigen opengaan aan zee. Je hoort, ziet, ruikt en proeft de zee, de wind, de meeuwen, de wolken en het zand. Dat maakt het makkelijk om rust te vinden en je verbonden te voelen met de aarde. Het kan ook heel leuk zijn om juist op een drukker plekje te staan, zoals bij de Boulevard in Scheveningen. Daar heb je altijd publiek, veel mensen doen spontaan mee. Kinderen proberen op hun eigen handdoekjes onze trucs na te doen. Blijkbaar werkt het aanstekelijk. Mijn eigen dochters pakken ook weleens een lesje mee. Mijn oudste vroeg laatst: ‘Mam, mag ik voor mijn verjaardagsfeestje een yogales van jou voor al mijn vriendinnen?’ Dat vond ik een groot compliment.’



*‘Toen we uit zee
kwamen, gaven we
licht. Onze hele
lijven zaten onder
de glimmertjes’*

In de hoofdrol: het strand van Yerseke

Myrna van de Water (31, Manager Externe Betrekkingen op een hogeschool) groeide op in een vissersdorpje in Zeeland. Het strand werd een vriend voor het leven.

‘Als je vanuit mijn ouderlijk huis de straat oversteekt, sta je op het strand. Als kind ging er geen dag voorbij dat ik niet even naar zee liep. In de zomer werd er elke dag wel eventjes gezwommen. Behalve als het eb was, dan baalde je en ging je maar een beetje door de drek banjeren en kwam je met kapotte voeten thuis. Het Damse Strandje, zoals ons stukje strand werd genoemd, was hét dorpsmeetingpoint. In de zomer kwam je er jan en alleman tegen. Als tiener ontdekte ik dat onze huistelesfoon er gewoon bereik had, handig was dat. Toen ik een jaar of veertien was, wilde ik graag wat meer privacy, en gingen mijn vriendinnen en ik op de Breedsedijk liggen, waar geen gezinnen met kinderen kwamen. Af en toe hingen we rond bij het Kaaigat, het haventje waar jongens levensgevaarlijke sprongen van de brug maakten om indruk te maken op de meisjes. Het strand was nooit hetzelfde. Ik herinner me een warme zomeravond – het was die dag Mosseldag geweest in Yerseke

en het schemerde al – waarop ik met een vriendinnetje nog even een duik nam in zee. Toen we boven kwamen, gaven we licht. Onze hele lijven zaten onder de glimmertjes. Het was een magisch gezicht, we dachten dat we droomden! Uiteindelijk bleek het zeevonk, een alg, te zijn, dat in zeldzame gevallen op warme zomeravonden voor een bijzonder effect in het water kan zorgen. Ik zal het nooit vergeten. Wat ook bijzonder was: in de winter kwamen er weleens hoge ijsschotsen vanuit de Oosterschelde ons strandje opgedreven en dan speelden mijn zusje en ik dat we op Antarctica waren.

Eigenlijk vallen al mijn herinneringen aan Yerseke samen met het strand. Mijn moeder woont nog steeds in het huis waar ik ben geboren, waardoor ik er nog steeds met regelmaat kom. Mijn vader is elf jaar geleden overleden. Zijn dood kwam zeer onverwachts, afscheid hebben we niet kunnen nemen. Zijn as is uitgestrooid in zee, dat vonden mijn moeder, mijn zusje en ik een mooi idee. In de verdrietige periode daarna heb ik eindeloos langs het water gelopen. Het liefst alleen.

Sinds een paar jaar ga ik op zijn sterfdag terug naar die plek en gooi ik bloemen in het water. De zee geeft troost: daar kan ik mijn vader herdenken en voelt het alsof ik even bij hem ben. Doordat die plek onlosmakelijk is gekoppeld aan mijn jeugd en ons gezin, kan ik het leven daar soms veel beter overzien dan in het drukke Rotterdam waar ik woon. Alsof ik dan weer even precies weet wie ik ben en waar ik sta. Ik heb net een nieuwe relatie en heb ontzettend veel zin om hem Yerseke te laten zien. Want die plek blijft voor mij altijd speciaal.’