



'De geluiden, de golven kalmeren me'

Wie zijn de vaste gasten van de Nederlandse stranden? De kust in portretten.

Tekst **Sarah Ouwerkerk** Foto **Merlin Daleman**

Yogadocente Karina Delfos (51) zit klaar, haar yogamat nog opgerold in haar handen. Haar krullen dansen in de wind, die tevens donkere wolken over het strand blaast. Bezorgd kijkt ze naar de lucht. „Ik ben verslaafd aan weerapps, maar dan moet ik mezelf eraan herinneren: als het waait, waait het toch wel en als het regent, regent het.”

Haar huid is zongebruind, op haar schouder is een kleine tatoeage te zien. Ze wacht op haar leerlingen, vandaag zijn het er dertien. Ze vraagt ze hun yogamatjes in een cirkel op het zand te leggen, benedenwinds van haar, anders waait haar stem weg. Buiten aan yoga doen is heerlijk, vindt ze, en dan bij voorkeur op het strand. „In een studio moet je je best doen om tot rust te komen, maar op het strand dwingen de zee, de lucht, de wind, het zand en de meeuwen je gelijk in het nu te zijn.” Ze beginnen met een ademhalingsoefening.

Een aantal jaar geleden is ze een vierjarige opleiding tot yogadocent gaan volgen, om „het verhaal achter yoga te kunnen begrijpen”. Zelf lesgeven was ze niet van plan. Tot ze in het tweede jaar verplicht voor een groep moest gaan staan en ontdekte dat het „heerlijk” is om te doen.

„Lesgeven is zelfonderzoek, ik moet goed zelf voelen wat ik voel om te kunnen vertellen wat mijn leerlingen kunnen voelen.”

Yogalessen geven is niet het enige wat ze op het strand doet. Ze loopt er hard en zwemt er het hele jaar door, ook in de winter. Zonder het strand wil ze nooit meer. „Verhuizen doen we alleen parallel aan het strand. Een leuk huis maar verder van het strand? Dan valt het gelijk al af.”

Want hier op het strand, midden in de natuur, voelt ze haar twee kanten samenkomen. „Ik heb naast mijn vrolijke kant ook een donkere, droevige inborst.”

De zee kan helder zijn, licht, maar ook zwaar en donker. Net als de lucht. Net als de wind. Ze heeft het samengevat in de zelfontworpen tatoeage op haar schouder. Voor wie snel kijkt, is het puur een yin-en-yangteken, met de donkere en lichte kant. Maar de 'oogjes' van de 'vissen' zijn een zes en een negen, het symbool voor haar sterrenbeeld: kreeft. Bij de omschrijving van kreeften hoort een zekere mate van zwaarmoedigheid.

„Maar de zee helpt me”, zegt Delfos. „De geluiden, het ritme van de golven en de wind kalmeren me altijd.”