

Hitta lugnet i dig själv under en yogavecka på sydligare breddgrader.



SURFA PÅ YOGA-VÅGEN

I magiska **Marocko** kan du göra dina yogapass i en liten berberby vid havet. Vill du så får du surfa på köpet. **Cenneth Sparby**/text & bild

Till det entoniga mässandet från böneutroparen i minareten gör vi solhälsningen, med ansiktena mot bergen och morgonsolen, som så sakta börjar värma. Minareten ligger ett stenkast från vår takterass, det gör yogapasset lite mer exotiskt än bara övningarna i sig.

Yogaledaren Lucie Palmer betonar andningen, och att ta det varsamt med rörelserna så här tidigt på morgonen. – Gör din solhälsning med ett inre leende och njut av att din kropp sakta vaknar till liv, manar hon och visar fortsättningen.

Vi är sex morgonpigga yogautövare som har masat oss upp för att träna tillsammans med Lucie, 30 år, som har haft yogan som yrke i snart tio års tid. Hon har undervisat i både Kanada, England och på Hawaii.

Sedan fem år tillbaka driver hon en yoga- och surfcamp tillsammans med maken Mohamed Benaddi.

Surfstar Marocco ligger i berberbyn Tamraght, strax norr om Agadir och ett par kilometer från Taghazout – den klassiska surfbyn som lockar vågsurfare från hela världen.

Har blivit mer avslappnad

Lucies och Mohameds koncept är just kombinationen av yoga och surfing för både nybörjare och mer avancerade. Du kan boka en vecka eller två, men också komma för ett par dagar.

De träffades för fem år sedan, då Lucie från brittiska Midlands, höll en yogaretreat på ett hotell i närheten. Tillsammans med Mohamed, som är passionerad surfare från trakten, kläckte hon idén om att kombinera sina passioner.

– Både yogan och surfing ger mig så mycket energi, säger Lucie entusiastiskt, och framhåller att övningarna måste vara roliga samt ge lugn och inspiration.

Från yogaterassen har man en härlig panoramavy över både havet och den mer än kilometerlånga sand-

stranden, med bergen som närmsta granne.

Vi hör dånet från vågorna som sveper in. Böljande kraftfulla dyningar som växer till skummande vågtoppar när de närmar sig land.

Efter yogan är det frukost i den lilla matsalen. Vi är ett 20-tal gäster från bland annat Tyskland, Ryssland, Holland, Danmark, Japan och Sverige.

Vill träna i värme

Harriet Otter från Kungälv är mer än nöjd efter ännu en yogatimme.

Hon praktiserar en hel del yoga på hemmaplan, och ville resa bort en vecka för att träna i ett varmare klimat.

– Jag började med yoga 2002, men har aldrig surfat förut. Det lät som en god kombination, med både vatten och spänning, så varför inte?

Hon har också bidragit till att höja medelåldern bland deltagarna, under vistelsen på yogacampen.

– Jag som är närmare 50 hör ju till de äldsta i gänget, men det är bara roligt. Och 25-plussarna är nog lite imponerade av att "tanten" grejar både komplicerade yogaövningar och att stå på brädan i vilt vågskum.

Harriet har ingen ny träningsresa inplanerad, men veckan i Marocko ger mer smak.

– Jag fyller 50 i december och vill absolut åka på fler yogaresor.

Vid tio är det dags för avfärd. Dagens surfmål är den lilla fiskebyn Imsouane, några mil norrut.

– Där finns den längsta surfvägen i Afrika – över 500 meter – som verkligen bjuder på utmaningar, berättar surfinstruktören Bahsin Elbaz, som kör en av minibussarna.

Den smala kustvägen är bedårande vacker. Guldgula sandstränder varvas med klip- ➤



Marie-Louise Jörgensen från Köpenhamn gillar mixen av yoga och surf.

Det är lyxigt att få sträcka ut leder och ömmande muskelgrupper efter dagens intensiva vattenövningar

» por och stup, där havet vräker upp vågskum med full kraft. Vi passerar surfbyn Taghazout, och strax därefter Paradis Plage och det relativt nybyggda lyxhotellet med samma namn.

Här finns även yoga för den som är intresserad. Dessutom i en stilren yogastudio direkt på stranden.

Vi stannar till för att plåta kameler alldeles vid havet. Över ett 50-tal djur vandrar fritt i terrängen, och tugar i sig gröna skott från både buskar och träd.

Teknikträning på stranden

När vi närmar oss Imsouan växer Bahsins leende. Det är snudd på vindstilla och vågorna är jämna och stora. Snabbt av med brädorna och ner på stranden inne i den lilla viken.

Dags för en halvtimmes uppvärmning med Bahsin – en härlig kombination av yoga och stretch. Med våtdräkterna på blir vi snabbt varma.

Vi delas in i grupper efter färdighet och jag får gnugga teknik på stranden först. Efter en halvtimmes idogt övande är det dags att testa på riktigt.

– Vänta nu in vågen och börja paddla först när du ser att den börjar bryta, instruerar Bahsin och visar.

Jag hakar på och ägnar de nästkommande två timmarna åt att försöka – med resultatet att jag gång på gång faller av brädan. Men vad gör det när vattnet är midjedjupt och våtdräkten varmer. Men plötsligt händer något. Jag står upp och får brädan att surfa en kort stund på vågtoppen.

Efter ytterligare två lyckade försök väntar lunchen. Det blir grillad havsaborre i hamnen, med tomat sallad, bröd och sött myntate – serverat med finess.

– Fisken är pinfärsk, säger fiskaren Hassan med ett stolt leende där han står och grillar direkt ute på piren vid den gamla fyrplatsen.

Klassisk marockansk gryta

På väg tillbaka till Tamraght stannar vi till i solnedgången och kollar hur surfproffsen gör vid legendariska Killer Point. Här krävs stor skicklighet för att hantera de mer än fyra meter höga vågorna.

Lucies kvällspass är sedan en nödvändighet för flera av oss. Det är lyxigt att få sträcka ut leder och ömmande muskelgrupper efter dagens intensiva vattenövningar.

Vinyasa- och Ashtangapassen är fysiskt kraftfulla, men också själsligt meditativa, med fokus på andningen. Lucie är hela tiden närvarande för att justera rörelserna och uppmuntra.

Förföriska dofter börjar sprida sig från köket, där kockarna Ibrahim och Brahim lagar tagine – den klassiska marockanska grytan över glödande kolbädd.

I kväll innehåller den både lamm, kyckling och grönsaker, som tillsammans med nybakat bröd och sallad smakar mer än ljuvligt. Att sedan avsluta aftonen med en fruktsallad och myntate ute på terrassen i den stjärnklara kvällen känns helt rätt.

Framåt halv elva är det dags att säga godnatt för de flesta av oss. I morgon väntar nya yogapass och idel vilda vattenlekar.



Lucie Palmer på Surfstar Morocco kör yogapass på takterrassen morgon och kväll.



På väg till kvällsyogan efter sex timmar på bräda bland vågorna.



Kamelerna vandrar fritt alldeles vid havet.



Harriet Otter från Kungälv bemästrar både vågor och yoga i Tamraght.



Lucie Palmer har varit yogainstruktör i nästan tio år.

Karta

3 SKÖNA YOGARESOR

YOGA & SURF I MAROCKO

• In Shape Travel har ett rikt urval av yogaresor över hela världen, med teman som medicinsk yoga i Slovenien, yoga och mindfulness i Mexiko och yoga i Borneos regnskog. Yoga och surf i Marocko arrangeras året runt och kostar från 5 800 kr/person inklusive flyg till Agadir, boende i dubbelrum, helpension, två dagliga yogapass och vågsurfing under ledning av kunniga instruktörer.

• Ving har också reguljärflygpaket till Agadir med boende på Paradis Plage i Taghazout. Hotellet satsar på yoga i kombination med surf.

• Har du tid kan du också besöka Marrakech för att yoga hos indiske Perumal Koshy. Som tillfällig besökare kan man alltid dropa in för ett pass, eller i förväg boka en längre retreat.