

Blog Yoga 1

Yoga Rules! Toch?

Yoga heeft me weer laten voelen en het vertrouwen in mijn lichaam terug gegeven, uiteindelijk. Voordat ik ziek werd had ik wel wat aan yoga gedaan en ik wilde heel graag een enthousiaste yogi zijn. Maar ik kon keer op keer niet wachten tot we uit de houding mochten en was altijd opgelucht als we ons klaar mochten maken voor de ontspanning. Stapje voor stapje ging ik vooruit, maar een echte die hard was ik zeker nog niet. En toen werd ik ziek. Borstkanker heeft mijn hele leven en mijn lijf overhoop gehaald. Borsten weg, klieren weg, spieren weg, vertrouwen weg, geluksgevoel weg, mijn vrouwelijkheid weg. En in het begin kwam daar bar weinig voor terug. Ik moest op zoek naar een manier om weer op mijn lichaam te kunnen vertrouwen, om me weer lekker in mijn vel te voelen en om weer iets van energie terug te krijgen. Het werd toch weer yoga. Door gebrek aan energie was de avond voor mij vooralsnog uitgesloten, dus zocht ik een les in de ochtend. Het mocht ook niet te ver weg, dat was te onhandig. Ik kwam uit bij de plaatselijke buurtvereniging. Trots en zeer verheugd dat ik de eerste stap zette naar herstel, stapte ik met mijn doek onder mijn de yogazaal binnen. Nou ja zaal, het was een soort activiteitenruimte met bar en kaarttafels. Er lagen geen matten op de grond, maar er stonden stoelen in een kring. Niets geen fijn spiritueel sfeertje, muziekje of kaarsje. Ik had me ook vergist in de leeftijd van de deelnemers. Ik was toen 39 en de één na jongste was op haar minst 65. Maar open minded als ik was... of eigenlijk had willen zijn, vond ik een oordeel ongepast. Toch deed ik dat. En ik heb behoorlijk mijn neus gestoten. Yoga op een stoel, right! We zaten in een kring en van een juf met lijzige kraakstem mochten we onze hoofd naar de borst buigen. Naar links, naar rechts en om hoog kijken. Been strekken, andere been strekken en de arm over de rugleuning plaatsen een naar achteren draaien. Voor de ontspanning mochten we een matje pakken en 'lekker' gaan liggen. De vloer was hard, mijn lichaam voelde gebroken en hoe ontspannen de savasana altijd was, nu leek elke minuut op de harde grond meer dan een uur te duren. Ik had die ochtend een groot inzicht gekregen. Elke oefening was onverwacht zwaar en enorm confronterend. Ik merkte dat ik in minder dan een jaar tijd 40 jaar ouder geworden. En hoewel de les precies het niveau had dat ik toen nodig had, dankte ik de yogajuf met lijzige kraakstem en zei dat ik toch op zoek was naar een ander soort yoga, op een ander niveau. Ik was bekaf en redelijk gesloopt, maar ik was veel te trots, nee, veel te geëmotioneerd om dat toe te geven."