

Het is niet voor niets dat ik die mentale hoogstandjes vertaal naar fysieke excellentie. Ik geloof werkelijk in het feit dat er een flexibele geest in een flexibel lichaam huist. De Oude Grieken waren niet dom: hun 'mens sana' -standpunt heeft het tot in onze tijd overleefd. Maar omgekeerd: die flexibele geest... die heeft niet zonder meer de beschikking over een flexibele lichaamshuisvesting. Ik kan het weten, want mijn geest is flexibeler dan mijn lichaam. Of is dat een bedenksel van me? Is mijn geest recht evenredig flexibel dan wel stug als mijn lichaam? Dan kom ik hier wel met een klap op de aardbodem terecht. Zo' n beetje als die Axe-deodorant engelen uit de reclame. Past mij ook als, rechtgeaarde engel (mijn naam 'Angelique' betekent ten slotte 'engelachtig' ☺). Sinds enige tijd bezoek ik namelijk de Haarlemse Bikramyogaschool van mijn dochter.

Ik zal het even uitleggen, want ik merk dat het weer gebeurt: ik spring weer schots en vergeet jullie te vertellen op welke ijszee ik dat doe. Bikram yoga, overgewaaid uit de USA, is een yoga-soort, waarbij alle poses uitgevoerd worden in een zaal met een temperatuur van 40 graden! Bij yoga zou je kunnen denken aan ontspanning en meditatie en dat is prima. In het geval van Bikramyoga is dat echter meer het effect, dan de praktijk. Want de praktijk is zwegen, zuchten, zweten, neervallen, opstaan, naar-buiten-willen-en-niet-mogen, doorgaan, stoppen, liggen en niet meer kunnen, toch weer meedoen en nog meer zweten, hartkloppingen en duizelingen...en dat ander- half uur lang. Het effect, zoals gezegd: totale ontspanning en meditatie. De monoloog van de trainer, die de groep (variërend van 20 tot 50 mensen per les), in alle 26 poses praat, geeft de deelnemer de gelegenheid om alle gedachten los te laten. De deelnemer hoeft alleen maar te volgen. Een exercitie op zich. Want in het hoofd van de deelnemer (en ik kan het weten) gaan gedachtes om als: 'het is hier veel te heet. Dat kan niet goed zijn voor me', 'mijn hart houdt het niet, ik moet stoppen!', 'ik moet de zaal uit, anders ga ik dood: ik hóu het niet meer!' 'Wát? Ik mag de zaal niet uit? What the...#*@', 'Drinken, ik moet drinken.' 'Hoezo mag ik nu niet drinken? Dat maak ik zelf nog wel uit!' 'Oeps, dat water...mijn buik, ik ben misselijk...'

De poses (hatha yoga) kennen geen 'eindstand'. Dat betekent dat je zelf je eigen eindstand ervaart en deze stukje bij beetje je leert overschrijden. In kracht en flexibiliteit. Degene die je hierin telkens tegenkomt, ben je zelf. Ik heb als eindstand van elke pose niet die van mezelf maar die van mijn dochter in mijn hoofd. Een talentvol yogakampioene (ja, Bikram kent kampioenschappen), die als een slangenmens volslagen contorsionistische poses aanneemt. Neem nou bijvoorbeeld de pose waarbij je de armen boven je hoofd strekt, de vingers verstrengeld en de wijsvingers gepunt. Dat lukt nog prima. Vervolgens dien je die armen, met je hoofd 'ontspannen' in de nek, zover mogelijk over je hoofd heen naar achteren te brengen. Je rug vanuit je lendenen achterwaarts buigend. So far so good. Mijn dochter brengt haar vingers achterwaarts in deze backward bending tot op de hoogte van haar onderkuiten! Enkels! Ik kom erachter dat mijn vinger- toppen, hoezeer ik ook achterwaarts wil, zo goed als recht omhoog wijzen. Bwam! Die klap bedoel ik, dus. Hoe flexibel kan mijn geest dan eigenlijk zijn?

Het zijn deze nederig makende overpeinzingen die mij helpen in de begeleiding van andere Hollanders. Een in dit geval specifiek soort ook nog: leerkrachten.