



Yogajuf

met parkinson



Dominique Prins-Köntg

Bevrijd je hart van haat
Bevrijd je hoofd van zorgen
Leef eenvoudig
Geef veel
Verwacht niet veel
Sakura
(Bron: wijsheden.com)

Life is like a box of chocolates.
You never know what you're gonna get.
(*Forrest Gump*)



INHOUD



<i>Even voorstellen</i>	6	Verhalen	70
		Oordelen	74
Yogajuf met parkinson	10	Vertrouwen	78
Imperfectie	14	Twijfelen	83
Sombere momenten	18	Voelen	88
Niet-druk zijn	22	Naïef	92
Truus	26	Zien	97
Zoom	30	Ont-spannen	101
Emoties	35	Hoe dan?	106
Controle	40	Vastberadenheid	111
Misverstanden	44	Patronen	116
Luister	49	Donker	121
Identiteit	54	Vrij	125
Zijn	58	Leerzaam	130
Olifant	62	Ruimte	135
Ja, en?	66	Ongemak	140



Eindoets	145	Gelijk	169
Verslaafd	149	Kwetsbaar	174
Vriendelijkheid	154	Toelaten	179
Zelfcompassie	159	Giftig	184
Verandering	164	Verlicht	189



EVEN VOORSTELLEN



Welkom, en dankjewel dat je mijn levenswijsheden voor elke dag gaat lezen! Ik hoor graag of ze ook voor jou iets kunnen betekenen.

Zoals de tekst op de achterflap al aangeeft, zou het zonde zijn om alle wijsheid van dit boek in één keer te verslinden. Natuurlijk mag dat, tenslotte ben jij nu de eigenaar van dit exemplaar, maar om alle inzichten en opdrachten echt tot hun recht te laten komen zou je voor elk stukje eigenlijk even de tijd moeten nemen. Ach, waar bemoei ik me ook mee, doe wat je hart je ingeeft...

Graag stel ik de belangrijkste personages van dit boek aan je voor. Allereerst is daar *Mrs P.*, oftewel 'mijn' parkinson. Toen ik in de zomer van 2018 de diagnose 'ziekte van Parkinson' kreeg, wilde ik daar niet geheimzinnig over doen. In een Facebookbericht introduceerde ik Mrs P. Zij loopt voortaan met mij mee en probeert regelmatig om mij het leven wat moeilijker te maken. Ik heb ontdekt dat ze niet graag wordt



genegeerd; dan laat ze zich extra gelden. Liever heeft ze af en toe wat aandacht, dan houdt ze zich daarna weer even gedeisd. De afgelopen jaren heeft ze heel wat media-aandacht gekregen in interviews voor kranten en tijdschriften, en ik heb zelfs een heel boek aan haar gewijd: *De ongemakkelijke lessen van Mrs P.*, dat verscheen in 2019.

Dan is er *Truus*. Truus is de strenge stem in mijn hoofd, die mij – als ze de kans krijgt – het liefst verbaal alle hoeken van de kamer laat zien. Nooit is het goed genoeg voor Truus, ze ziet altijd wat ik beter, sneller, mooier of gewoon anders had moeten doen. Van Truus zal ik nooit een complimentje of medeleven ontvangen. Truus heeft heus ook goede kanten; ze zorgde er bijvoorbeeld voor dat ik tijdens mijn journalistenleven nimmer een deadline miste, dat onze huishouding behoorlijk geordend is en onze administratie op orde. Heel fijn, maar soms slaat ze door en moet ik haar vriendelijk doch beslist een halt toeroepen. Dankzij yoga heb ik steeds beter in de gaten hoe ik met Truus om kan gaan. Verdwijnen zal ze nooit, dat heb ik inmiddels wel begrepen. En die complimenten, daar moet ik zelf voor zorgen.

Als laatste hoofdpersonage is er ‘ik’, de yogajuf met parkinson. Dat ben ik natuurlijk niet altijd geweest, yogajuf met parkinson; tot mijn diagno-



se vier jaar geleden was ik journalist en auteur voor kranten en tijdschriften. Een uurtje in de week deed ik aan yoga, meer niet. Maar door de diagnose veranderde alles. Ik gaf mezelf een sabbatical waarin ik wilde bedenken hoe ik de tweede helft van mijn leven – de helft mét parkinson – zou gaan invullen. Geen idee had ik, maar wel een vaag wensenlijstje. Daarop stond: meer met yoga doen? Nog een boek schrijven? Iets met yoga en parkinson doen?

Nou, dat is allemaal gelukt. Ik ging een opleiding tot yogadocent doen, ik schreef het boek dat nu voor je ligt én ik ben nauw betrokken bij Yoga4Parkinson, een organisatie waarmee we yoga dichterbij mensen met parkinson willen brengen. Yoga, parkinson en schrijven; dat zijn de hoofd-ingredienten van mijn nieuwe leven. Daarnaast ben ik nog steeds gelukkig met mijn jeugdliefde, hebben we samen twee geweldige zoons die gelukkig lekker dichtbij wonen en leven al onze ouders nog. O ja, we hebben ook twee katten (Joepie en Fredje) en een heerlijk kooikerhondje, Maxie.

Ondanks, of misschien wel dankzij, Mrs P. voel ik me een gezegend mens. Hoe dat kan? Daarover lees je in de komende 40 hoofdstukken. Veel plezier!



YOGAJUF MET PARKINSON



Ik zit nauwelijks op mijn vaste yogaplek in de woonkamer als ik iets zachts tegen mijn handen voel. Met een zucht doe ik mijn ogen, die ik net heel zen gesloten had, weer open. Twee glanzende bruine ogen in een ondeugend koppie kijken me verwachtingsvol aan, terwijl een knuffel-Teigetje waarvan de oren opgegeten zijn enigszins dwingend in mijn handen wordt geduwd. Een kort moment dreigt irritatie – ik had me verheugd op een half uur tijd voor mezelf en mijn yoga – maar dan zie ik het grappige van de situatie in.

Op de één of andere manier is het uitrollen van mijn yogamat voor onze hond Maxie, een kooikerhondje van twee jaar oud, het signaal om samen te spelen. Mijn plannen, daar heeft zij niets mee te maken. Gespeeld moet er! En hoewel dat soms vervelend kan zijn, is het natuurlijk tegelijkertijd het leven in een notendop. Want hoe vaak gebeurt het niet dat je A plant, maar dat B gebeurt? Mijn eigen leven is daar een goed voorbeeld van. Vier jaar geleden bijvoorbeeld, toen mijn broertje



overleed aan darmkanker, net geen 35 geworden. In plaats van ooit tante te worden van zijn kinderen (mijn plan) bleef ik zonder broertje achter (de realiteit).

Of twee jaar geleden, toen ik behoorlijk onverwachts de diagnose ‘ziekte van Parkinson’ kreeg. Na anderhalf jaar doen alsof er niets was veranderd – ofwel stug vasthouden aan plan A, en realiteit B negeren – moest ik een half jaar geleden onder ogen zien dat álles was veranderd. De strakke deadlines, de volle werkweken, een altijd uitpuilende agenda; het ging allemaal niet meer. Ik gaf mezelf een sabbatical van zes maanden voor een antwoord op de vraag: hoe wil ik het volgende deel van mijn leven inrichten?

De eerste maanden waren vooral onwennig, met al die vrije tijd. Ik was zó gewend om altijd maar door te hollen, dat ik me schuldig voelde als ik langer dan een kwartier met een boek op de bank zat. Maar langzaam veranderde er iets, mede dankzij mijn wekelijkse yogalessen. Ik zag in dat mijn situatie een prachtige gelegenheid is om alle geleerde yogalessen van de afgelopen jaren (er is geen goed en geen fout, alles mag er zijn, je bent goed zoals je bent) nu echt in de praktijk te brengen. Dat lukt met vallen en opstaan.



Maar op de momenten dat ik mijn nieuwe situatie echt kan accepteren, ontstaat er ruimte. Ruimte voor mijzelf, ruimte voor wat ik belangrijk vind en voor wat ik graag wil. En zo komt het dat ik morgen begin aan een opleiding tot yogadocent. Iets wat ik al langer wilde, maar wat nooit uitkwam, niet in mijn plannen paste en wat ik mezelf eigenlijk niet gunde. Totdat Mrs P. dus in mijn leven verscheen. Ik verheug me enorm op de opleiding en het bewijst voor mij maar weer: pin je niet te veel vast op plannen, want in de grillen van de dagelijkse realiteit gebeuren misschien wel veel mooiere dingen. Ik houd jullie graag op de hoogte van de reis die Mrs P. en ik samen maken. Maar nu moet ik spelen!

MORAAL VAN DIT VERHAAL: plannen zijn niet echt, het leven wel.

Zelf proberen?

Aan welke plannen of overtuigingen houd jij krampachtig vast? Wat zou er gebeuren als je die links zou durven laten liggen? Wat zou je doen met de ruimte die dat geeft?



