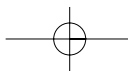
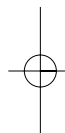
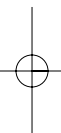
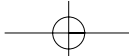
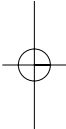
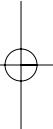


In Yogaland





Marciel Witteman

In Yogaland

Een vrouw in de achtbaan
van de spiritualiteit

Uitgeverij Balans

Copyright © 2009 Marciel Witteman / Uitgeverij Balans, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden.

Omslagontwerp Studio Jan de Boer, Amsterdam

Foto auteur Rogier Veldman

Boekverzorging CeevanWee, Amsterdam

Tekeningen Andrea Rolfes

Druk Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 600 3019 2

NUR 301

www.uitgeverijbalans.nl



Uitgeverij Balans stelt alles in het werk om op milieuvriendelijke en duurzame wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Vooraf 7

1. Hond of olifant 9
Yoga versus pilates

2. Bitterballen 30
ABC van meditatie

3. Rokende yogi 50
Raja-yogameditatie en Amsterdam yoga

4. Jarig! 74
De Brahma Kumaris Spirituele Academie-meditatie

5. Boos op het bankje 93
Germany vs. de US en bharata-kerst-yoga

6. Champagne en oesters 125
Op zoek naar vipassana-meditatie

7. Japanse ham sandwich 148
Kashmir-yoga en bikram-yoga

8. Waarzegster Isabel 172
Iyengar-yoga en vipassana bij Metta Vihara

9. Eenzame ijsbeer 197
Dharmakoorts en kriya-yoga

10. Ta gueule, je médite! 219
Bharata-zomeryogakamp en meditatief kanoën

11. Het rad van Shiva 244
Meer iyengar-yoga, Yoga Inc. en trul khor-yoga

12. Op het leeuwenpad van Karel V 269
Meditatieve eunomie en eindelijk, transformatie

Nawoord 296

Meer lezen 297

Websites 299

Vooraf

Er was blijkbaar niets aan mij te zien geweest, want vriendinnen reageerden nogal verbaasd.

‘Jij? Maar je ziet er fantastisch uit en je hebt zo veel energie! Je hebt een dipje. Dat gaat wel weer over.’ Dus aan de buitenkant zie je het niet, die zeurderige buik- en maagpijn, doorwaakte nachten, ongeduld, besluiteloosheid, zenuwen... De reactie: ‘Jij bent toch altijd al een zenuwlijder geweest. Leg je daar nou maar bij neer.’

Ik ben inderdaad altijd al een neuroot geweest, met een indrukwekkend en eerbiedwaardig aantal gesproken woorden per minuut, veel lachen en een meer dan gemiddelde veerkracht. Ik voelde me daar goed bij. Heerlijk zelfs. Ik genoot ervan, jarenlang, maar nu dus niet meer.

Ik was inmiddels allang op mijn gezondheid gaan letten. Stoppen met roken (tien jaar geleden), bijna stoppen met witte wijn drinken (vijf jaar geleden) en, sinds de dubbele longontsteking plus uitputtingsverschijnselen die ik kreeg op de eerste verjaardag van de tweeling, vroeger naar bed.

Het scheelde wel iets, maar niet genoeg.

Wat wel hielp, na een deprimerende tijd van therapie, tobben en doormodderen, bleek de oude vertrouwde yoga. Die was ik helemaal uit het oog verloren.

Na een paar keer slap terugvallen, kreeg ik de routine echt te pakken. Stukje bij beetje kwam mijn veerkracht terug. Ik voelde me echt beter, en er groeide behoefte aan meer. Meer verdieping.

Ik begon me te interesseren voor meditatie, want die beloofde positiever denken, beter slapen, rust en stabiliteit. Ik hoopte op bijkomende voordelen: dat ik de kinderen niet meer stiekem wilde slaan, dat ik me niet meer zou ergeren aan de ex-man en ook niet aan de verloofde, dat ik minder eigenwijs zou zijn tegen mijn opdrachtgevers (bij wie alle irritante eigenschappen van ex-mannen, verloofdes en kinderen bij elkaar opgeteld te vinden zijn). Streven naar een beetje heiligheid leek mij een helder doel, en dan graag tastbare resultaten binnen een jaar.

Maar goed, waar moest ik beginnen?

En zo begon mijn zoektocht naar yogalessen in allerlei vormen en geschikte meditatieclubs. Dit boek is een journalistiek, maar vooral ook persoonlijk verslag van mijn zoektocht naar meer geestelijk evenwicht en rust, naar 'goeie' yoga en een acceptabele meditatievorm.

Dit boek gaat dus over mensen. Over vrouwen, vooral vriendinnen, soms ook vijandinnen. En over mannen, leuke en stomme. Over kinderen en moeders. Over vroeger. En over die drie onmogelijke opgaven: niet oordelen (probeer het maar eens een dag), accepteren (haha, nooit!) en loslaten (nou, vooruit, soms).

Een kleine kanttekening: ik ben scenarioschrijver van beroep, geen journalist. Waar journalisten (hopelijk) proberen de waarheid zo goed mogelijk weer te geven, gaan scenarioschrijvers uit van fictieve karakters en een dramatische plot. Dat wil zeggen: het verhaal is belangrijker dan de waarheid. Erger nog, ons motto is: schrijven is overdrijven. En als je, zoals ik, twintig jaar lang duizenden scripts hebt geschreven en gelezen (en niet altijd de beste), is er misschien wel enige beroepsdeformatie opgetreden. Neem mijn verhaal dus voor de zekerheid maar met een korrel zout. Je moet het uiteindelijk allemaal zelf willen ervaren.

1. Hond of olifant

Yoga versus pilates

Mijn nieuwe, knalmagenta, sticky yogamat en laptoptas staan klaar naast de voordeur. Haastig pak ik een weekendtas vol truien, onderbroeken en tandenborstels, en prop voor de tweeling een Dirk-tas vol met dvd's. Ik wil weg. Het is herfstvakantie en we gaan naar Frankrijk.

De jongens moeten eruit, vind ik. Dat vinden zij niet. Ze hebben een nieuw motto: 'Wij zijn bijna dertien' (over een kwart jaar) 'en we maken zelf wel uit wat we doen.' Ik verkeer nog altijd in de veronderstelling dat ik de baas ben en heb bedacht dat een weekje herfstig Frankrijk in de buitenlucht voor de bleke stadsneusjes heel goed zal zijn. Dan kan ik daar bovendien mooi eindelijk, zonder afleiding, in alle rust m'n script afmaken.

Tijdens het pakken word ik gebeld door tv-producent BIEP. We hebben een week eerder gesproken over mijn beschikbaarheid, met het oog op een mogelijke coproductie van een dramaserie, samen met een bekende Duitse producent. Spannend. Met de telefoon onder m'n kin, in elke hand een tas en schoppend naar de bureaustoelen waarop m'n zoons zitten vastgelijmd voor hun computerscherm, hoor ik BIEP aan.

Hij heeft goed nieuws. De ontwikkelingsfase van de serie gaat door, met het vooruitzicht dat over een half jaar gestart kan worden met deze, naar tv-maatstaven, enorme productie.

Je moet natuurlijk altijd oppassen met enthousiaste produ-

centen en nooit te vroeg juichen, maar dit klinkt echt goed. Ik geef hem het nummer van Bob, een uitvoerend producent met wie ik vaker heb gewerkt en een van de weinigen die zo'n klus aankan, en vraag of BIEP me in Frankrijk wil bellen als er nieuws is.

De jongens nemen met moeite afscheid van hun computer en dragen de tassen onvrijwillig naar beneden. We zetten alles in de auto en zijn weg.

Ik ben blij met het vooruitzicht van een nieuw project, want mijn huidige werk is bijna klaar. Aan het eind van deze vakantie moet ik een voorbeeldscript af hebben van een nieuwe serie waar ik mee bezig ben, Engel, want producent Kick (niet BIEP dus) heeft afspraken met een paar omroepen. Ik hoop op Net5, maar Kick geeft dat weinig kans, want de doelgroep van Net5 zijn vrouwen van dertig en mijn serie gaat over een vrouw van veertig. Veel te oud dus. Mijn heldin heeft weliswaar een wilde dochter van achttien, wat toch garant staat voor sexy verhaallijnen, maar achttien is dan weer te jong. Vandaar dat Kick voorlopig gokt op de publieke omroep.

Het was een chaotisch werkjaar, zoals wij freelancers dat wel kennen en ik ben moe, moe van het werken en netwerken binnen de populaire tv-industry. Dat netwerken voelt soms nog het meest als bedelen. De veelgeroemde freelance vrijheid kent een duidelijke keerzijde.

Achterin mopperen de jongens, ze kicken af van hun computerspel.

'We zaten er he-le-maal in!'

En ik dacht nog zo de perfecte oplossing te hebben gevonden: we gaan samen met oude vrienden, die een huis hebben in een dorp vlak bij Dijon. Ik heb verderop in de straat een lief huisje gehuurd. De kinderen lekker buiten en ik lekker schrijven, drie scènes per dag, dan moet de eerste versie van

Yoga versus pilates

II

het script aan het einde van de week af kunnen zijn.

Dat moet lukken, al was het voor het werk misschien handiger geweest als ik zonder de kinderen, met een gehuurde hond of een geleende vriend, naar een hotelletje op een van de eilanden was gegaan.

Ik gooi de tas met snoep voor onderweg naar de achterbank, waarop de jongens beloven dat ze me de komende week zullen steunen.

Mijn vriendin Hilde, haar man en ik gaan al heel ver terug, verder zelfs nog dan mijn duistere muziekverleden. Ook zij hebben twee kinderen, van de leeftijd van de tweeling, een dochter van dertien en een zoon van twaalf.

Hilde is cameravrouw en regisseur. Ze is leeftijdsloos, heeft bruine lachogen en rode wangetjes, waardoor ze er altijd uitziet of ze er zin in heeft, zin in het leven. Ze is zo'n vrouw wier schoonheid niet meteen opvalt, maar als die een keer tot je is doorgedrongen, vraag je je verbijsterd af hoe het kan dat je haar niet meteen gezien hebt. Ze is vrolijk, lief, op een beschaafde manier sexy en ze doet vrijwel nooit vals, maar kan er wel enorm van genieten als anderen dat zijn. Hilde is een beetje heilig en als ik haar man was, zou ik meteen met haar trouwen, met een knalfeest.

Ze heeft nog een pluspunt: zij en haar dertienjarige dochter waren de grootste fans van de dagelijkse serie Lotte, die anderhalf jaar op tv is geweest en waarvan ik de hoofdschrijver was. Een heel leuke serie, al zeg ik het zelf, maar helaas met abominabele kijkcijfers (dat lag natuurlijk niet aan ons, het schrijversteam).

Naast al die goede eigenschappen heeft ze een minpuntje: ze doet aan fitness. Ik vind het knap, want het is iets wat ik echt nooit langer dan een maand heb volgehouden. Bij geen enkele sportschool.

Hilde zweert bij het sympathieke sportschooltje bij haar in de buurt, waar ze voor een zacht prijsje zo veel lessen kan volgen als ze wil, en dure pakjes zie je er niet. Ze geven er body-pump, aerobics, steppen, spinnen, tai bo-imitaties, nu ja, alles wat er te doen is op het gebied van fitness. Zij doet vooral aan steppen. Ik heb in de loop der jaren regelmatig geprobeerd haar over te halen eens mee naar yoga te gaan, tot nog toe tevergeefs.

Maar er is hoop.

Toen ik deze herfstvakantie met haar regelde, vertelde ze dat ze op de sportschool per ongeluk in een pilatesles terecht was gekomen. Ze was er enorm enthousiast over, mede dankzij de geïnspireerde Poolse lerares, Anna, met haar grappige accent.

In wat ze over de lessen vertelde, zag ik duidelijke overeenkomsten met yoga. Dat stemde me hoopvol. Misschien betekende dit dat zij ooit zou gaan inzien dat yoga het aller-allerbste was wat haar, dankzij mij, had kunnen overkomen.

Het willen overhalen van mensen is natuurlijk een hinderlijke, opdringerige gewoonte, zelfs als het om yoga gaat. Ik doe het ook niet langer eerlijk en rechtstreeks, zo van: 'Joh, yoga moet je doen, gewoon doen, en dan merk je wel hoe goed je je gaat voelen!'

Ik weet dat mensen dan meteen vermoeid afhaken, want de meesten willen liever zelf bedenken wat ze nodig hebben.

Sterker nog, de meeste mensen hebben eigenlijk helemaal geen zin om via oefeningen hun stress en/of blokkades en/of frustraties en/of boosheid en/of spierspanningen op te zoeken, ze vinden dat heel terecht niet lekker. Dus: 'Bedankt, maar ik ga wel naar een masseur,' of: 'Ja, ik ben een paar keer bij een haptonoom geweest, daar heb ik veel aan gehad.'

De subtiele reclame die ik, geheel gratis en belangeloos,

maak voor yoga (en meditatie), varieert van kleine anekdotes over lessen, houdingen, en grappige, gekke en/of aantrekkelijke leraren, tot (met een glas wijn op) niet goed onderbouwde uiteenzettingen over de verschillende methodes, inclusief krukkige demonstraties van *asana's*.

En dat allemaal voor iemand die zelf nog steeds een veel te drukke en stijve amateuryogi is.

Misschien is het zo dat niet iedereen zich beter wil voelen, maar ik denk nu eenmaal van wel, en dus hou ik vol, samen met al die andere positivo's die yoga hebben ontdekt.

'Wat is er dan leuk aan yoga?' wordt me wel eens gevraagd.

Het antwoord is eenvoudig. Yoga is op zichzelf niet leuk, maar je voelt je er goed bij, en de rest van het leven wordt er leuker van. Of, voor de pessimisten, het leven wordt er minder naar van. Het maakt je rustiger en sterker en je hebt minder de neiging tot zeuren en klagen, tegen anderen of tegen jezelf.

Er zijn behalve yoga nog wel meer producten die ik aan de man of vrouw probeer te brengen: de lekkerste ontbijtsmoothies bijvoorbeeld, of de leukste eigenschappen van vriendinnen. De gezondheidstips van mijn moeder, de tweeling (hangjongeren tegenwoordig) of mijn twee 'grappige' cavia's (een dikke en een hijgende bejaarde, daar zit echt niemand op te wachten). Of een paar net aangeschafte schoenen, die ik dan vaak meteen uitleen ('Je moet ze zelf eens proberen, neem mee, ik krijg ze wel weer een keer terug!'), om ze vervolgens nooit meer terug te krijgen.

Helaas levert dat enthousiasme niets op, behalve wat vrolijkheid hier en daar, want niemand wil betalen voor de tips van mijn moeder, voor Dodo, mijn oude cavia, of zelfs maar voor mijn smoothies – en trouwens, die schoenen wil ik nu echt wel eens terug.

Maar misschien leveren die paar door mij geronselde yoga-zieltjes wel een klein beetje betere wereld op. Wie weet.

Ik kwam al lang geleden met yoga in aanraking. Toen ik net veertien was, ontdekte mijn moeder bij ons in de buurt een hatha-yogaschool. Waarschijnlijk vond mijn moeder me een druktemaker, en van yoga scheen je rustig te worden, maar ze zei dat ze het wel grappig vond om die gekke yoga eens te gaan proberen. Het was iets nieuws in die tijd, en we dachten dat het een soort ontspannende hippiegymnastiek was.

De lessen, in een oude, statige villa, werden gegeven door meneer Bakker. Hij was een al wat oudere heer met grijs haar en een klein, keurig geknipt baardje.

Mijn moeder kocht een oranje boek, *Hatha yoga, theorie en praktijk*, van Swami Sadananda Sarasvati. Als kind was ik gefascineerd door een foto daaruit, van een ongeveer tienjarig jongetje in lotushouding met gesloten ogen. Ook stonden er zwart-witfoto's in van de asana's, uitgevoerd door een dikke, harige, bloedserieuze Indiër, met een rood (donkergrijs dus) aangelopen hoofd, en een enge, magere, blanke man met een kaal hoofd, beiden gekleed in niet meer dan zo'n sumoworste-laars lendendoekje. Ik vond de foto's van die mannen enorm onsmakelijk.

Later, toen mijn moeder het boek uit 1975 terugvond, bleek mijn herinnering niet helemaal te kloppen. De dikke, harige Indiër op de foto valt nu eigenlijk best mee (hij lijkt zelfs op de vader van mijn kinderen) en verder bleken er ook veel foto's in te staan van normale, in gymnastiekpakjes en maillots geklede, frisse jonge vrouwen.

Meneer Bakker, de leraar, leek natuurlijk oud in mijn jonge meisjesogen, hij was kwiek en lenig en had een prettige stem. Na een aantal weken modderen begonnen de asana's ons steeds vertrouwder te worden.

Meneer Bakker deed er altijd ademhalingsoefeningen (*pranayama*) en een lange meditatiesessie achteraan. Dan gingen we op onze rug liggen in de lijkhouding (*savasana*). De lichten

werden gedimd en we sloten onze ogen. Hij vertelde een rustgevend verhaal met zijn zachte, prettige stem, met veel pauzes tussen de zinnen. Meestal moesten we ons voorstellen dat we in een duinpannetje op het warme zand zaten en naar zee keken, en dat verhaal ging dan door tot je door het warme zand naar de branding liep en golfjes zeewater over je voeten voelde spoelen.

Ik vond het eigenlijk wel lekker allemaal, herinner ik me, en heb het in elk geval twee seizoenen volgehouden, langer dan de judolessen.

Of ik er ook rustiger van werd, moet je mijn moeder vragen, maar ik vermoed van niet.

Ik stopte met yoga toen ik mijn eerste verkering kreeg, met een jongen met een Puch. Brommer rijden vond ik ook heel rustgevend.

Twintig jaar later kwam ik, zoals veel vrouwen, opnieuw in aanraking met yoga, deze keer vanwege mijn zwangerschap.

Ik was in verwachting van de tweeling en realiseerde me twee maanden voor de bevalling dat ik moest gaan oefenen. De vader van de jongens moest mee. Hij is het type man dat uitstraalt dat alles eigenlijk maar onzin is. Dat vindt hij niet echt, maar hij speelt het overtuigend. Familie en vrienden kregen zonder uitzondering de slappe lach toen bleek dat hij mee zou gaan doen met 'pufles'.

Maar hij deed het prima daar, en aan dat puffen zijn we nooit toegekomen, want halverwege de cursus kwam de tweeling al, te vroeg. Daar was een officiële medische reden voor, maar ik denk nog steeds dat de baby's hun moeder te druk vonden en gewoon geen zin meer hadden om in een kermis-attractie te zitten.

Hoe dan ook, de yoga bleef me bij, al had ik het er in de vijf jaren die volgden te druk voor.

De werkzaamheden bij het schrijfbedrijf, waar ik toen in dienst was als hoofdschrijver (dat beroep bestaat echt, het stond op mijn salarisstrook) hielden in dat ik veel achter de computer zat en dagelijkse 'bedenk'-vergaderingen had met het schrijversteam.

Het woord *brainstormmeeting* kan ik niet meer horen, en ook kan ik geen chocola, druif of mandarijn meer zien in combinatie met pakken Xtra Active Multi-vitaminen, onze brandstof in die dagen. Dat alles diende tot het halen van de wekelijkse deadlines; het 'opleveren' van scripts. Dat leek een tijdlang aardig te gaan, totdat ik pijn in m'n hoofd en in m'n schouders kreeg.

RSI was toen nog net niet ontdekt. Wel voelde ik dat het tijd werd voor gedwongen ontspanning, dus ging ik op zoek naar een yogaschool in de buurt. Een vriendin tipte mij over de hatha-yoga van Peter Hin, in Centrum de Roos, vlak bij het Vondelpark.

Tijdens de daaropvolgende weken bleken het niet alleen mijn hoofd en mijn schouders te zijn. Mijn hele lichaam was een verzameling planken met wat roestige scharnieren ertussen. Peter Hin legde me uit dat spanningen zich vastzetten in het spierweefsel.

Nu had ik altijd al aanleg tot stijfheid gehad. Korte spieren. Ook als klein meisje was ik bepaald niet lenig, en bij ballet kon ik niets, behalve rennen en in de lucht springen. Dat was dan ook precies wat ik mocht doen tijdens de eerste en enige balletuitvoering waar mijn zusje en ik ooit aan meededen – en in haar ogen was dat altijd nog beter dan de rol van paddenstoel, die zij kreeg. Wij werden beiden door de balletjuf niet gestimuleerd om onze balletlessen te vervolgen.

Toch zag ik in dat Peter Hin gelijk had, en dat er nu meer aan de hand was, want als kind was ik als harkje best gelukkig, en nu had ik er in dat stijve lichaam een stijve geest bij gekregen.

Trouw volgde ik de wekelijkse yogalessen. Ik oefende ook thuis, en langzaam begon ik mijn lichaam weer te voelen. Daardoor kwam ook mijn hoofd weer los.

Yogawonderwoman? Dat leek me wel wat.

Het sfeervolle Franse huis van mijn vrienden ligt aan de rand van een hooggelegen dorp, met een prachtig uitzicht. Het is schitterend weer als we aankomen. De kinderen vinden het geweldig elkaar weer te zien, en al gauw hebben de jongens het zeer naar hun zin. De kinderen zijn van plan deze vakantie dagelijks muziek te maken, en ze bouwen een kelder om tot oefenruimte, compleet met drumstel en versterkers. Verder is er een grote tv-kamer met dvd-speler, dus in geval van slecht weer kunnen ze op de enorme hoekbank ook eindeloos dvd's kijken.

De vrienden en ik trekken de eerste fles van hun zelf gebotelde rosé open en gaan met veel verse groenten en goed Frans vlees van de plaatselijke slager staan koken in hun landelijke keuken. Ik probeer al een tijdje, onder invloed van de yogafilosofie, nog minder vlees te eten dan ik al deed, maar sinds die beslissing is er nog geen dag voorbijgegaan dat ik niet op de een of andere manier – lekker! – vlees op mijn bord heb gekregen. De man van Hilde, die ook nog eens erg goed kookt, stelt me gerust: volgens hem proef je dat de Franse dieren een gelukkig leven hebben gehad.

Wij zijn net zo blij als de kinderen dat we elkaar weer zien en de tweede fles gaat al snel open. Dit kan niet anders dan een perfecte week worden.

Het is ook heel gezellig, de eerste drie dagen. Gezellig veel. Veel lekker eten, veel goede wijn, veel praten, veel muzieklawaaï vanuit de kelder en, niet te veel, prachtige wandelingen in het herfstige, zonovergoten, glooiende Franse landschap. Ik kom alleen niet toe aan m'n yogaoefeningen en, erger, ook niet aan mijn geplande werk.

Ik kondig aan dat ik vanaf de volgende ochtend echt zo'n vijf uur per dag moet schrijven. Iedereen toont het grootste begrip en ik hoop dat ze inzien dat ik daarbij wel een beetje sturing kan gebruiken.

Diezelfde middag komt de eerste barst in onze zorgvuldig geplande artistieke modelvakantie.

We hadden al wel gehoord dat er discussie gaande was onder de kinderen over het te kiezen repertoire, bestaande uit drie nummers. Maar die middag komt de dochter van mijn vrienden, die het musiceren beu is en het heeft opgegeven (ze kwam er nooit tussen met haar saxofoonje), maar inmiddels optreedt als manager/groupie/troubleshooter, vertellen: 'Het is onmogelijk! Onverenigbare creatieve inzichten maken de sfeer binnen de band onwerkbaar!'

Wij, de ouders, zijn beteuterd. 'Wat, nu al? Kan er niet worden gepraat?'

Blijkbaar doet mijn zoon, de sologitarist, niet genoeg zijn best een leuk riffje te bedenken bij het nieuwe, door hun zoon, de bassist, bedachte nummer. Mijn andere zoon, de drummer, heeft het inmiddels opgegeven de boel te sussen en schreeuwt nu op de achtergrond mee.

Ik neem mijn opgewonden kinderen mee naar ons eigen huisje, voor een pedagogisch verantwoord gesprek. Zelf ben ik trouwens, geheel pedagogisch verantwoord, licht aangeschoten van de lunchrosé.

Het gesprek lijkt aardig te lukken, want ik vertel geinige voorvallen uit de tijd dat ik zelf nog in bandjes zat. Ik laat me daarbij nogal meeslepen door mijn eigen geïdealiseerde verhaal, dat 'ruzies er nu eenmaal bijhoren als creatieve ego's samen werken, maar dat die *altijd* weer snel worden bijgelegd'. Dit is een hopeloze leugen, maar ze slikken het.

Intussen amuseer ik me kostelijk met het vertellen van anekdotes uit de oude doos, totdat ik merk dat ze de jongens

al na ongeveer vijf minuten geheel de neus uitkomen. Hoewel licht gekwetst door deze onderwaardering van mijn lollige verhalen, ben ik toch tevreden dat ze zijn afgeleid van hun ruzie en dat de rust is weergekeerd. Nu wil ik graag verder met mijn script.

Ik installeer me met de laptop aan mijn kant van de keukentafel, de enige tafel in het huisje. De kinderen beginnen aan hun kant van de tafel met de voorbereidingen voor het bakken van een appeltaart, die wij beloofd hebben die avond mee te nemen als dessert. Als we nog welkom zijn natuurlijk.

Met al die appelschillen, stukgefallen eieren en zelfrijzend bakmeel om me heen schiet het schrijven nauwelijks op. Ik kom niet verder dan een halve scène. Mijn planning is nu al hopeloos vastgelopen. Ik doe er luchtig over, maar als we aan het eind van de middag met de appeltaart weer naar het huis van de vrienden lopen, ben ik licht gespannen.

Vanaf morgen yoga en werken! IJzeren discipline! Reinheid, Rust en Regelmaat!

De avond verloopt gelukkig weer geheel gezellig. De kinderen zijn niet rancuneus en kijken samen tv, tot we aan tafel gaan. Terwijl man Hilde vrolijk de stukken van blijde scharrelkoeien uit de regio insmeert met veel Dijon-mosterd, kletsen zij en ik over van alles.

Het gesprek komt op haar pilatesklas. Ik heb nog nooit pilates gedaan en Hilde legt me enthousiast uit wat het inhoudt. Ze gaat erbij staan, kaarsrecht, en legt een hand op haar platte buik.

Het basisprincipe van pilates is 'het krachtig maken van het lichaam vanuit de opbouw van het middenrif', zegt ze. Daar hebben ze ook een naam voor, het *powerhouse*.

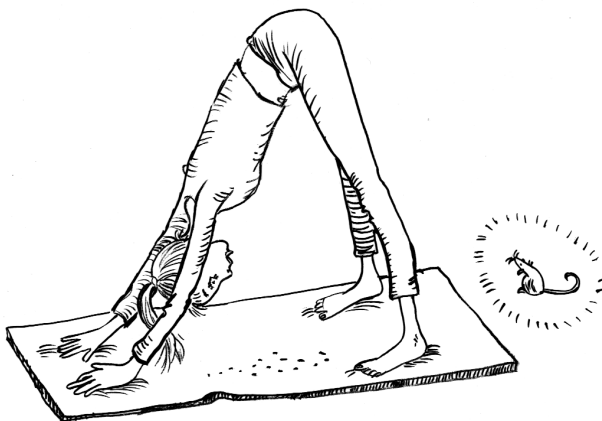
Veel fitness- en inmiddels ook steeds meer yogaleraren

ontwikkelen in de loop van hun ervaringsjaren een persoonlijke visie, die ze vastleggen, zodat ook andere leraren volgens hun methode kunnen lesgeven. Pilates is zoiets, net als bijvoorbeeld bikram-yoga, dat ook al overwaarde uit Amerika en hier de laatste tijd steeds populairder wordt. Veel scholen hanteren dan ook een eigen vocabulaire.

De term powerhouse voor het krachtig opgebouwde middenrif is pilates, en betekent dat de afstand tussen ribben en heupen gelijk moet blijven. Door hier steeds op te letten, en ook door te visualiseren dat je je ribben 'zacht' maakt, worden de buikspieren en bekkenbodemspieren heel sterk en bouw je een rechte rug op.

Ik heb intussen geleerd dat visualiseren bij veel yogamethodes een goed hulpmiddel is om oefeningen en houdingen te begrijpen, voelen en eigen te maken. Bovendien word je er lichaamsbewust van, en dat is weer meditatief. Door je concentratie train je ook je geest.

Wat yoga wezenlijk anders maakt dan fitness, is dat het bewust blijven van de ontspanning bij het oefenen belangrijker is dan het lang volhouden van een houding. Yoga is presteren door ontspanning.



De hond

Hilde staat intussen midden in de keuken in de mij heel bekende 'hond'-houding. Die noemen ze bij pilates *the elephant stretch*, wat schattig! Onze 'boot', de *varanasana*, noemen zij *the teaser*, en zo vinden we nog meer overeenkomende posities. Dan schorten we onze wederzijdse lessen even op voor het diner.

Man Hilde heeft weer heerlijk gekookt en de kinderen kakelen om het hardst. We zijn inmiddels in topstemming en dan zet man Hilde, een meer dan begenadigd gitarist met een uitgelezen en uitgesproken smaak, de muziek-dvd *Festival Express* op, de documentaire over de Canadese festivoort die The Band, Janis Joplin, Buddy Guy en meer grote muzikanten in 1970 per trein maakten. Die documentaire is een unieke, muzikale roadmovie vol historische opnamen van legendarische artiesten, al feestend en *jammend* onderweg van het ene festival naar het andere.

Dit is niet alleen leuk, maar uit muzikaal-cultureel-opvoedkundig oogpunt ook nog eens belangrijk. Dit zijn de muzikale roots van veel artiesten van nu, naar wie onze kinderen weer luisteren, dat moeten ze toch in elk geval weten. Ook mijn jongens volgen aandachtig het aanstekelijke commentaar van man Hilde (die wel plots 'het valse getokkel van de Grateful Dead' geïrriteerd doorspoelt).

Terwijl even later The Band weer door het Franse huis galmt, doe ik nog een kleine yogademonstratie voor Hilde, compleet met omgekeerde houdingen als de handstand en de kaarshouding, geheel tegen alle principes van de gezondheid in, met al dat vlees en veel wijn in mijn buik.

We vermaken ons kostelijk. Maar ik denk niet dat ik haar heb overtuigd de switch te maken van pilates naar yoga. Nog niet.

De volgende ochtend begin ik serieus, zij het met een lichte hoofdpijn, aan mijn inmiddels aangescherpte yoga&werkrooster. De jongens slapen uit, dus ik heb de eerste paar uur van de dag het rijk alleen.

Ik rol mijn nieuwe magenta mat uit op de keukenvloer en begin aan de uitgebreide *ashtanga vinyasa*-serie van de stencils van mijn yogaleraar Ad. Die series doe je in beweging en ze zijn daarom ideaal om thuis te doen, vooral voor yogabeoefenaars voor wie het lastig is om zonder stimulerend toezicht moeilijke, statische posities lang vol te houden. In *vinyasa*, beweging, doe je een positie per ademhaling in een logische, natuurlijke volgorde.

Ik zet een new age-muziekje op (new age is mijns inziens toegestaan tijdens de yogabeoefening, maar werkelijk alleen dan) en neem, op het ritme van mijn ademhaling, achter el-



Utkatasana of stoelhouding

kaar de verschillende houdingen aan in een langzame, doorgaande beweging of flow.

Ik doe de bekende zonnegroet A, de surya namaskar, een paar keer met gesloten ogen, en let op mijn in- en uitademing. Heerlijk hoor, die flow. Als ik na een aantal herhalingen van serie A mijn ogen weer opendoe om even op het stencil te spieken hoe serie B ook weer ging, zie ik een paar zwarte spikkels tussen m'n handen op het kleefmatje. Ik pak m'n leesbril en stel vast dat de zwarte stippen muizenkeutels zijn.

'Getver, muizen!'

De computer zal helaas alweer moeten wachten. Als een gek boen ik mijn mat schoon, volgens het wasvoorschrift met warm water en zachte zeep, en ga daarna door met het soppen van de hele keuken. Ik doe ook de keukenkastjes, voor de zekerheid.

Het plotseling spotten van huishoudelijk vuil dat dringend verwijderd moet worden, is vijand nummer een voor de concentratie van veel schrijvers. Voor de niet poetsgrage schrijvers schijnen internetporno en drank de grote afleidingen te vormen.

Als de mat over een keukenstoel hangt te drogen kan ik eindelijk aan het werk. De eerste scène gaat vlot en ik roep de jongens voor het ontbijt. Ze eten snel hun cornflakes en vertrekken dan naar het huis van de vrienden. Dat gaat lekker zo.

Ik heb de tweede scène nog niet af, of mijn kinderen komen alweer terug, met de kinderen van de vrienden. Ze moesten buiten spelen, of muziek maken, of helpen met klussen. Niet onredelijk, vind ik, maar het regent en ze hebben even genoeg van 'al dat muziek maken' en klussen behoort niet tot de opties. Ze willen hun eigen lunch maken.

Ik zwicht en ze gaan heel veel eieren met ham bakken. Ook voor mij, heel lief, terwijl ik in de herrie met moeite mijn tweede scène afschrijf. Stiekem luister ik hun gesprekken af,

maar intussen besluit ik de volgende keer een groter huis te huren, met een extra kamer. Ik werk ongeconcentreerd verder, tot ik irritatiejeuk voel opkomen en de kinderen gespeeld vriendelijk maar zeer dringend verzoek op te hoepelen.

Dan gaan ze toch maar muziek maken.

Het is halverwege de vakantieweek en ik sta net lekker in de lage middagherfstzon voor het huisje mijn stijve computerschouders uit te rekken, als de mobiel in mijn jaszak overgaat. Het is uitvoerend producent Bob, dus waarschijnlijk is er nieuws over het project van BIEP.

‘Hé, Bob! Heb je ze gesproken?’

Bob doet geforceerd haastig, waaruit waarschijnlijk moet blijken dat hij al volledig in de *working mode* staat. Hij vertelt me dat hij met BIEP heeft gesproken, dat hij een contract met hem heeft getekend en dat hij ‘de hele productionele én inhoudelijke verantwoordelijkheid heeft gekregen. Na de vakantie moeten we maar even praten over een eventuele samenwerking.’

‘O.’

Ik ben in eerste instantie nogal, tja, verrast. Zoveel info in een paar zinnen.

Ik begin met het belangrijkste: ‘Eventuele samenwerking? Wat bedoel je daarmee?’

Bob klinkt gewichtig: ‘Precies zoals ik het zeg. Ik wil eens rustig kijken hoe we het schrijffproces gaan invullen.’

Nu ben ik niet meer verrast, maar volkomen verbijsterd.

‘Zeg, vergeet jij niet dat je dit fijne contract aan mij te danken hebt?!’

Ik zeg niet: lul, ik hou me in, maar ik denk het wel, en volgens de spirituele wetten komen gedachten ook aan. Maar Bob meldt droogjes dat BIEP door ‘meerdere mensen uit het vak’ voor dit project was getipt, en onderstreept nogmaals dat