

# Openminded

In de media komt steeds meer mindfulness naar voren. Er bestaan zelfs yoga festivals.

Pilates is een hype in de VS. Nou niet in mijn wereld. Ik heb dit één keer gedaan en ik vond het niet voor herhaling vatbaar. Misschien omdat ik matoefeningen vaak al vermoeiend vind. Bodybalance is weer een combinatie van alles. Iets dat voor mijn idee beter is.

Waar is dit vooral goed voor? Voorheen kende ik al yoga, maar je hebt nu zoveel soorten yoga dat ik het nu echt op google moet opzoeken. Vroeger zag ik het als zweverig, maar daar ben ik van terug gekomen, zeker toen ik de volgende dag flink spierpijn had van een houding. Tegen stress moet het ook werken, maar de stress werkt gewoon door na de les.

Mediteren lukt me echt nog niet. Hoe rustiger het is om me heen, hoe drukker het nog is in mijn hoofd. De gedachten komen op. In plaats van ontspanning, ontstaat bij mij de inspanning. Ik hoor maar de helft van wat de instructrice zegt. Ik probeer te focussen op mijn ademhaling en op iets ontspannend. Maar de avonturen van het weekend en t verheugen op de komende dagen, gedachten aan de werkdag en de spanning of die leuke jongen nog contact zoekt, komen op. Onzekerheden die spelen, scenario's en zelfs oud zeer als ik pech heb. Wat moet ik morgen aan en wat kan ik dan woensdag het beste doen? *Als ik dat nu donderdag aan doe is het andere schoon voor het weekend. Ik moet nog een was draaien. Ho stop, focus! O nee hé tijd om weer je ogen open te doen.*

Bij de volgende oefeningen moet je alles bij in en uit ademen doen. *O ja ik adem ook nog.* Maar dan ga ik er dus weer extra op letten. Om maar te zwijgen over de speciale ademhalingsoefening. Die moet iets in je hersenhelften in balans krijgen? Als ik dit bij Yoga voor elkaar krijg doe ik niks anders meer.

Na 4 a 5 lessen maak ik me druk om de oefeningen die ik niet goed kan uitvoeren. Ik let op de mensen die beter en mooier zijn. *Ik moet dit toch kunnen? Kom op.* Weer een oefening die ik moeilijk vol kan houden maar toch doe. Want ik moet na afloop trots op mezelf zijn. Na afloop mag je rustig je benen laten zakken (*Plof, dat was ik, blij dat ik weer op de mat zit*) Vooral na een blessure waar mee zittende oefeningen "killing" zijn. Emoties en frustraties ontstaan. En dat terwijl Yoga zo goed is tegen stress. Zeggen ze. Ik dacht ook voor mijn blessure. Maar heel toepasselijk zegt de instructrice dat je bij Yoga wel naar je lichaam moet luisteren. Maar ik luister vooral naar de rustige muziek die me afleid. *Hey ken ik dit nummer? Hallo let op je oefening.* Probeer op 1 been te staan. *Met mijn balans? Jeetje als ik koorddanseres had willen worden ging ik wel bij het circus.*

En dan na zwoegen ontspanning. Heerlijk hè, ja lijkt mij ook. Want zelfs daar lukt het me niet. Ik luister naar de muziek die ik op t laatst irritant vind. En ik hoor de instructrice lopen. Voel haar aanwezigheid en het lukt me maar niet om te concentreren en te ontspannen. En ook daar raak ik niet goed van.

Maar ik geef zeker niet op. Ik wil dit graag kunnen. In de hoop dat het werkt. Toen ik een andere vorm deed zag die instructrice dat ik een oefening wel snapte. Bij Bodybalance adviseert de instructrice mij vaker te gaan. Zo gaat het vanzelf. Maar ik voel soms zo bekeken.

Misschien ben ik te veel eisend naar mezelf? Ik hoop dat ik op een dag geen last meer heb van mijn blessure. Zonder zuchten de downdog aankan. Zacht vloeiend daal naar de mat. Mijn voet kan beet pakken en me kan ontspannen. Want rust en ontspanning is iets waar ik nog steeds naar op zoek ben. Maar mijn hoofd wil nog niet mee werken. Niet voor iedereen kan dit (meteen) werken. Maar alles beter dan medicatie etc.

*Autien*