Relax!

Warme baden, massages van vriendlief en een nieuw kussen, niets hielp. Nog steeds voelden mijn schouders en nek gekweld aan. Als ik een wind liet sprongen de tranen in mijn ogen. Mijn schouderpartij was hard toe aan een flinke dosis ontspanning. Maar hoe stuur je je achterkant op vakantie?

Na het lezen van een zelfhulpboek over ontspannen besloot ik me op te geven voor yoga. Dat zou, ondanks de onmogelijk ogende oefeningen, moeten helpen om body en mind in relaxstand te krijgen. Precies wat ik nodig had!

Een week later wandelde ik de yogastudio in. Eenmaal op mijn matje gezeten raakte ik in gesprek met mijn buurman. Al op een meter afstand kon je aan hem zien dat hij krampachtig bezig was, een hark te imiteren. Hij bleek timmerman te zijn en kon van ellende zijn nek haast niet meer bewegen. 'Welkom bij de stijve plankenclub', fluisterde ik hem toe.

Alsof buurman en ik een verzoeknummer hadden ingediend, begon de les met een oefening voor de bovenrug en nek. We moesten met onze ruggengraat en achterhoofd gaan liggen op een plastic rolletje van 5 cm breed… arghhhh! Ik werd getergd door de pijn en aan de ademhaling van de timmerman te horen lag hij ook liever op het strand met een biertje in zijn hand. Buurman en ik keken elkaar opgelucht aan, toen we een andere houding mochten aannemen.

De hele les wrong ik mijn lijf in allerlei bochten en op een gegeven moment stond ik zelfs op mijn kop. De tijd vloog voorbij en voor ik het wist liep ik in opperste staat van ontspanning naar huis. Tijdens het wandelen merkte ik op, dat ik er eentje kon laten vliegen zonder ook maar ergens pijn te voelen. 'Halleluja, yoga werkt'! Volgende week ga ik weer.

Suzanne Tiemessen