



PROEFMONSTER

CHARMAIN ZWIJNENBERG
WWW.HETPROEFMONSTER.COM

Adriaan, eat your heart out! Voor het eerst aerial yoga

Ik ben geen acrobaat. De keren dat ik tijdens de gymles op school met een bloedneus of gezwollen lip uit de rekstokken kwam zijn niet op twee handen te tellen.

Yoga is nieuw voor me. Dat zweverige leek me nooit iets voor mij. Mijn deelname aan de workshop aerial yoga, een combinatie van luchtacrobatiek en yoga, is dan ook vrij bijzonder.

De plaatjes waren veelbelovend. Ranke meisjes die de meest onmogelijke houdingen op sierlijke wijze uitvoeren. Dat wil ik ook. Ik maakte een afspraak bij Bodywise in Enschede en een dag later mocht ik de doeken in. Een paar uur voor de les wierp ik nog een blik op de site van Bodywise. "Deelname op eigen risico." Fijn. De kans dat ze me met een gebroken been en drie gekneusde ribben naar het ziekenhuis moeten afvoeren, is dus aanwezig.

Toen was het zover. Mijn medewaaghalzen deden alle drie aan yoga. Twee van hen hadden, net als ik, nog nooit in de doeken gehangen. Hun gespannen gezichten stelden me gerust. De derde had duidelijk meer ervaring. Voordat de les begon zweefde zij al door de zaal. Ik besloot haar te negeren. In kleermakerszit met mijn handen leunend op mijn knieën en mijn ogen gesloten probeerde ik te ontspannen. "Wees bewust van je lichaam, van de ruimte om je heen." De yogajuf sprak met een rustgevende stem. Helaas was ik mij alleen bewust van de jeuk aan mijn rechterbovenbeen die ineens opspeelde. Negeren lukte niet, krabben wilde ik niet. Met spastische bewegingen als gevolg. Daarna volgden wat yogahoudingen. Het was stil in de zaal, op mijn knakkende ledematen na.

"Wees bewust van je lichaam, van de ruimte om je heen."

Toen mochten we de lucht in. Na wat gestuntel hing ik uiteindelijk op de kop in het doek. Zonder handen. Daarna volgde de ene indrukwekkende beweging na de andere.

Tussendoor mochten we zweven. Sommige oefeningen waren zwaar en voelden krampachtig, terwijl ik me bij andere bewegingen als de ranke meisjes op de plaatjes voelde. De foto's haalden me uit die waan. Hoewel deze workshop me herinnerde aan mijn gebrek aan souplesse, had ik nooit verwacht dat ik na anderhalf uur zo veel indrukwekkende oefeningen kon. De acrobaat in mij wil dit zeker vaker doen. Adriaan, eat your heart out!

Wat is het?

Aerial yoga daagt je uit terwijl je door de lucht zweeft. Het doek maakt sommige houdingen makkelijker, terwijl je bij andere oefeningen een goede concentratie nodig hebt en al spieren moet gebruiken om in balans te blijven.

Het vinden van balans in iedere houding maakt je zowel fysiek als mentaal sterker. Je ontspant en krijgt weer nieuwe energie. Het spelelement maakt deze vorm van yoga leuk en uitdagend.

Ook je eerste keer aerial yoga beleven? Kijk op www.aerial-yoga.nl voor lessen bij jou in de buurt.

