

De slappe lach



Ademhaling is voor ieder mens van wezenlijk belang en het beheersen ervan kan een goed hulpmiddel zijn.

Net voordat ik 's morgens uit bed stap probeer ik 5 keer diep te ademen.

Toen ik in verwachting was van mijn middelste zoon, ging ik ter voorbereiding van de bevalling naar zwangerschaps-yoga.

Wat was dat nuttig: ik kon door rustig te ademen de weeën veel beter opvangen dan bij de geboorte van mijn eerste zoon .

Peter was daar nog niet bij.

Toen Peter er al 15 jaar was en werden we soms bang.

Een therapeut leerde door middel van ademhaling te ontspannen.

Pilatus (een soort yoga-gym) is ook goed voor iemand met de ziekte van Parkinson. Heb ik ook gedaan, maar vind ik toch wat zwaar om dat je de oefeningen lang aan moet houden .

Ook moeilijk vind ik de evenwichtsoefeningen.

Mijn evenwicht is niet meer zo goed.

Met een vriendin ging ik naar yoga ;heerlijk!

De laatste 5 minuten van de les werden, zoals meestal, besteedt aan een ontspanningssessie,

Begeleid door de stem van degene die de yoga gaf. Iedereen vond dat een serieuze zaak.

Alleen mijn vriendin vond het leuk om juist dan, haar oren te laten ploppen (leg ik nog wel eens uit) en dan kreeg ik meteen de slappe lach.

Ik schaamde me dan dood.

Maar misschien was dat nog de beste manier om te ontspannen !

Wilt u reageren op deze column?

Mail dan naar: heidiblankepoor@gmail.com