

Nu Madonna's *inner circle* toegeeft dat de ster sportverslaafd is, durft Mabel ook te bekennen dat ze zichzelf de laatste jaren behoorlijk heeft afgemat op de sportschool. Tijd voor iets anders.



Herboren

Hoewel ik me de blaren op mijn ziel mediteer, heb ik op het ogenblik last van stress. Ik snap ook niet hoe dat kan. Ik blijf in het profiel te passen van intelligente, zorgzame vrouwen met een grote verbeeldingskracht. Deze vrouwen piekeren zich suf over alles wat er mis kan gaan. 40 procent van de piekergedachten gaat over dingen die zich nooit voordoen, 30 procent over zaken uit het verleden, 22 procent over trivia en slechts 4 procent gaat over daadwerkelijke problemen (Bron: *Carp*/The Nation*). Ik besluit het roer resoluut om te gooien. En bij resolute voornemens horen resolute daden, dus stap ik op een koude donderdagochtend Shen body & mind binnen, de nieuwste spirituele hotspot van Amsterdam. Even denk ik dat ik bij een hoofdstedelijk filiaal van Jan des Bouvrie ben beland. Het is een totaal witte, gestylede wereld om tot rust te komen, met van alles te beleven: van pilates- en yogalessen tot ayurvedische behandelingen en meditatieworkshops. Ik ga voor de hele *shebang* en begin met pilates. Een uiterst verrukkelijk uitziende meneer laat me in de meest rare standjes mijn buik aanspannen. Als hij niet van de herenliefde was, zou ik hem ter plekke ten huwelijk vragen. Hij legt geduldig uit dat pilates vroeger *controlling* heette, en dat de methode is ontwikkeld door een bokser met fysieke beperkingen, en dat je er bovendien beresterk van wordt. "Pilates is een bewustwordingsproces van je lichaam, waarmee je jezelf van binnenuit transformeert." Ik heb de afgelopen tien jaar gebokst en mezelf, in het kader van 'wat Madonna kan, kan ik ook', helemaal afgebeeld. Nu Madonna's *inner circle* toegeeft dat ze zwaar sportverslaafd is, kan ik dat ook wel doen. Tijd voor iets anders dus. Iets liefs en iets zachts, maar niet iets waardoor ik er ga uitzien als een te snel uit de oven gehaalde soufflé. Een voordeel van pilates is, volgens de suikerzoete trainer, dat je er ook mentaal sterk van wordt, en dat is dan weer goed tegen de piekerstress. De oefeningen voelen vooralsnog ongemakkelijk aan en ik voor-

zie dat ik morgen spierpijn heb. Hij laat me namelijk alles aanspannen wat ik in mijn lichaam heb, tot aan mijn neusvleugels toe. Na mijn privéles krijg ik een ayurvedisch consult van Tori. Zij is tevens yogalerares bij Shen. Na allerlei vragen, naar mijn tong kijken en aan mijn pols voelen, weet ze wat er mis is. Mijn vata is veel te hoog en daarom ben ik zo aan het piekeren, want ik maak geen contact met de aarde. Kijk, dat zijn nog eens diagnoses. 'Ayurveda' is Sanskriet voor 'de kunst van het leven' of 'de kennis van het leven'. Volgens deze oude, Indiase leer heeft ieder mens de elementen ruimte, aarde, lucht, vuur, water en wind in zich. De mate waarin die zijn vertegenwoordigd, creëert weer drie types. Vata is hoofdzakelijk lucht en ruimte, en staat voor veranderlijke mensen die altijd in beweging zijn. Bij mij blijkt dat mijn vata te hoog is. Met wat eenvoudige yogaoefeningen en het juiste voedingsadvies kan ik in een mum van tijd weer de oude zijn. Tori, die bijna licht geeft van liefde en compassie, lijkt wel een verdwaaide engel. Na al dat gepraat, wil ze me een ayurvedische massage geven. Ze dekt me

'De yogalerares, die bijna licht geeft van liefde en compassie, lijkt wel een verdwaaide engel'

toe met verschillende dekentjes en laat vervolgens heel voorzichtig warme kamolie over mijn hoofd lopen. Daarna dekt ze mijn ogen toe en laat ze haar handen magisch werk doen. Eenmaal aangekleed, glijd ik op een wolk naar huis. Ik ga's avonds vroeg naar bed en de volgende morgen sta ik sinds lange tijd weer echt fit op. De mist in mijn hoofd en hart is opgetrokken, mijn voeten staan weer op de grond. Ik ben er weer. Mijn hysterische inner-piekerdame is opgehoepeld en de stress in mijn nek weer een stuk minder. Soms is het leven een hele kunst. <