

Houding

Hoi Inge,

Wanneer ik gestrest ben, voel ik dat meestal in mijn nek en rug. Handig, die lichamelijke signalen want in mijn hoofd is het een gebruikelijk tafereel dat nieuwe zorgen de oude zorgen proberen te verdringen, zodat de zorgen zich opstapelen en alleen nog in rokerige vorm via neus en oren kunnen ontsnappen.

Dit wil ik voorkomen. Zweeten helpt. Om een explosie voor te zijn, helpt mijn lichaam me door al zijn (of mijn?) poriën te openen en mijn zorgen geleidelijk en vriendelijk weg te laten vloeien. Op mijn handdoek, handdoek in de was. Klaar. Theoretisch gezien.

De praktijk van oktober 2011: Herfst; warm, dan weer koud; donkere dagen; gebruikelijke herfstdip van mijn favoriete voetbalclub; studiezorgen; en inderdaad beweegt mijn hoofd niet soepel van links naar rechts. Alles zit vast. Op naar de sauna.

Gekomen om mijn nekklachten te verhelpen, raak ik na vijf minuten in paniek omdat ik niet weet hoe ik moet zitten op dat houten bankje. Ik draai nog maar eens, kijk naar de zandloper. Een korreltje valt omlaag, nieuwe problemen stijgen naar mijn hoofd. Terwijl ik nog steeds op zoek ben naar mijn draai, komt er een vrouw van halverwege de dertig de ruimte binnenlopen. Ze doet een soort zonnegroet, gaat op haar rug liggen, zwiert haar benen een aantal keren in de lucht en nadat ook alle spiergroepen van boven de gordel aan bod zijn gekomen, gaat ze liggen.

Yoga in de sauna? Waarom ook niet. Ik maak dat ik weg kom, bang dat ik haar rust verstoort met de negatieve energiebanen, die om me heen bewegen. Naar beneden kijkend, hoop ik een antwoord te vinden, op de grond. De ontspanning, waar ik zo naar snak, lijkt even onvindbaar. Wanneer ik mijn blik weer omhoog richt, kijk ik recht in het gezicht van Boeddha. Daar, op de patio van sauna Van Egmond, waar zelfs de vissen van bladgoud zijn en het kitsch van alle kanten op je afkomt, staat mijn rustpunt.

Een religieus symbool in een ontspanningsoord. Gek, op het eerste gezicht. Hoewel andere religieuze symbolen vreemder zouden overkomen: Een man aan een kruis in de sauna? Onverantwoord, veel te warm. Tussen de 10 en vijftien minuten is het advies. Maar het is niet de religie, vertegenwoordigd door het beeld, die me op het juiste spoor brengt. Als iemand me iets kan leren over een juiste houding aannemen, over het begeleiden van energiestromen en over balans tussen lichaam en geest, dan is het dit beeld uit het Oosten wel.

Ik sta daar ongeveer tien minuten. Merkwaardig, het beeld kan niet praten. Toch heeft er een gesprek plaatsgevonden. In mijn hoofd. Stemmen en zorgen. Ik duik snel de sauna in. Geïnspireerd door oosterse wijsheden en kitsch, kruis ik mijn benen, recht ik mijn rug en sluit mijn ogen. Geen stemmen, geen zorgen. Een natte handdoek.

Inge, ik hoop dat ik je vraag enigszins beantwoord heb. De beurt aan mij. Hoe ervaar jij tijdsbeleving tijdens je saunabezoek? Normaal gesproken vliegt de tijd voorbij wanneer je (men) het naar je zin hebt. Bij mij lijkt die regel niet op te gaan in de sauna. Soms lijkt de tijd wel stil te staan. Benieuwd naar jouw ervaring.

Groet Bas

