

Yin Yoga voor mijn vader, een geschenk van de natuur

door Edith Henskens - 26 mei 2019

Vandaag pas ik op mijn vader. We gaan een eindje om met de hond.

Hij leeft in zijn eigen werkelijkheid en loopt voorzichtig in kleine passen achter me aan. Zijn lichaam beweegt stug en stijf. We wandelen nu in stilte door een weiland langs de Maas.

Wat zou een Yin Yogales goed voor hem zijn denk ik. Maar ja, ik heb Yin yoga met hem gedaan en hij ging echt nooit meer op de grond, op zo'n matje had hij later tegen mijn moeder medegedeeld. Dan kwam hij namelijk bijna niet meer overeind en ook vanuit een staande positie en dan vooroverbuigen of twisten of door de hurken zakken, nee dat deed ie allemaal beslist niet meer!

De bloemenpracht, de wind die door de populieren waait laten mijn gedachten vervagen. De bloemen en het wuivende gras in allerlei soorten en maten worden duidelijker, mooier, aantrekkelijker. Ik buig langzaam voorover en pluk er een.

Ik kijk om en zie mijn vader stilstaan en vervolgens heel langzaam het zelfde doen. Ik blijf ook staan en kijk naar onze hond die vrolijk om ons heen rent en springt door het hoge gras. Ik zie mijn vader ook de hond volgen, met zijn hele bovenlijf. Hé, denk ik, hij twist nu zijn torso.

Dan kijkt hij een eindje verder en na een paar passen buigt het weer voorover naar een mooie paarse klaverbloem. Omdat zijn handen vreselijk trillen duurt het behoorlijk lang voor hij het goede steeltje te pakken heeft. Al die tijd staat hij rustig ontspannen voorovergebogen:)

En dan later bij een wel heel laag maar onweerstaanbaar mooi geel paardenbloemetje zakt hij in een hurkzit om ook deze bloem te plukken.

Nu zijn we drie kwartier verder en inmiddels heeft mijn vader in alle rust en ontspanning in een voorover buiging gestaan, zijn bovenlijf getwist en in een squat gezeten. Ik glimlach, een stiekeme Yin Yoga les, een kadootje van de Lente, de Houtenergie en moeder aarde

Edith Henskens is yoga docente en volgt haar zentraining bij Zen Cirkel Lelystad