

Out of the box:

Best lastig om juist in “Coronatijden” het gevoel te houden dat dat wat je doet, of dat wat je voor anderen of jezelf bent, zinvol is.

“Zin” is niet iets objectiefs (al lijkt het vaak wel zo). Toch kennen we allemaal dat gevoel, die behoefte, dat het zonder onszelf “anders” zou zijn, wellicht zelfs “minder goed”.

Als zo’n gevoel je steeds ontglipt of onbereikbaar is kan het helpen om iets te proberen wat je nog nooit hebt gedaan.

Zoiets kan van alles zijn, maar ik neem nu als voorbeeld Yoga. Jammer voor alle lezers die al ruime yogaervaring hebben, maar het is niet anders.

Yoga heeft een lange geschiedenis en kan op verschillende manieren beoefend worden. Je kan yoga beoefenen in een groep, alleen, met of zonder een leraar.

Een aantal van die (gezamenlijke) opties is nu even niet aan de orde, maar andere juist wel.

Kijk bijvoorbeeld eens op de volgende website: www.yogaonline.nl. Interessant is dat in het hoofdstuk “oefening en houding” zelfs houdingen tegen eenzaamheid te vinden zijn. Ook leuk en inspirerend: “Yoga voor Dummies” (uit de bekende serie van Pearson)(bestaat ook in een “Kleine Yoga voor Dummies” variant).

Er bestaan veel boeken en websites over Yoga. Bekijk er eens een paar. Bekijk het eens “out of the box”. Niet als waar / niet waar, maar als “zo kan je het ook bekijken”, “kan ik er iets mee?”



Bart Schut (PAG)