

Door: Albert Jan Bosch

De lessen van de yogajuf

‘Yogajuf met parkinson’ van Dominique Prins-König is niet bedoeld om in een adem uit te lezen. Het boek vol inzichten en opdrachten, komt beter tot zijn recht om rustig door te nemen per hoofdstuk. Dominique leeft met parkinson sinds 2018. Daarvoor was ze journalist en deed ze een beetje aan yoga. Na de diagnose, startte haar tweede levenshelft, die met parkinson. Ze schrijft dat zij zich met parkinson een gezegend mens voelt. In dit boek legt ze uit hoe dat zit.

Fuck-it-list

Elk hoofdstuk beslaat drie tot vijf pagina's. Ze verschenen eerst als columns op de site van Yoga International. In een vlotte stijl beschrijft Prins-König zonder al te grote emoties persoonlijke belevenissen. Ieder hoofdstuk eindigt met een les (een Moraal), zoals 'Plannen zijn niet echt, het leven wel' of 'Niksen is moeilijk, maar heel nuttig'. Daarna volgt een afsluitende opdracht ('Zelf proberen'). Bij niksen wordt in plaats van een bucketlist een fuck-it-list gemaakt, vol nutteloze activiteiten die leuk zijn om te doen. Lukt het niks doen niet, raadpleeg fuck-it-list. Tussen de hoofdstukjes zijn veelkleurig yantra's afgebeeld.

Yoga en parkinson

Yoga heeft parkinsonpatiënten meer te bieden dan ademhaling en yoga-houdingen aannemen. Dominique beschrijft goed geformuleerd wat het betekent parkinson te hebben. Het zijn 'handicaps in mijn hoofd' dat door een tekort aan dopamine het brein minder soepel werkt. Voor de diagnose parkinson kon ze snel verbanden leggen, de kern uit een verhaal halen en goed verwoorden, door parkinson verloopt dat stroever, lijkt het alsof ze niets meer kan. Terwijl ze veel nog wel degelijk kan. Daarop focust zij zich met yoga. Yoga leert haar dat [ik] niet 'mijn snelle denkgeest ben, en dat ik niet mijn op hol geslagen emoties ben.'

Ze krijgt de vraag welke voordelen parkinson heeft. Vanzelfsprekend zijn die er (ze gebruikt de term silverlinings). Het is echter de vraag of je in staat bent ze te zien. Houd oog voor lichtpuntjes.

Dominique noemt als voordelen dat ze nieuwe mensen leerde kennen en dat ze zich toestond meer met yoga bezig te zijn. 'De ziekte helpt me om steeds meer mijn eigen leven te leiden in plaats van dat van anderen.'

Tada: Yoga biedt uitweg

Halverwege wordt de opzet voorspelbaar: er rijst een probleem en tada: yoga biedt uitweg. De achtergrond van yoga krijgt weinig aandacht. Gelukkig zit dit wat meer in de tweede helft. In een stuk over twijfelen (wel of geen covid-vaccinatie) staat dat stevig geuite meningen je eigen 'ijle maar zuivere stemmetje van binnen' niet altijd hoeven weg te blazen. Yoga kan hierbij helpen. Immers het doel van yoga is: thuiskomen in jezelf. 'Door de wervelingen van de geest te beteugelen met houdingen en ademoefening krijg je weer oor voor dat zuivere geluid, dat je feilloos kan vertellen wat voor jou het beste is.' Dergelijke uitleg had meer gemogen. In een blog mag het beknopt, een boek biedt meer ruimte voor extra informatie.

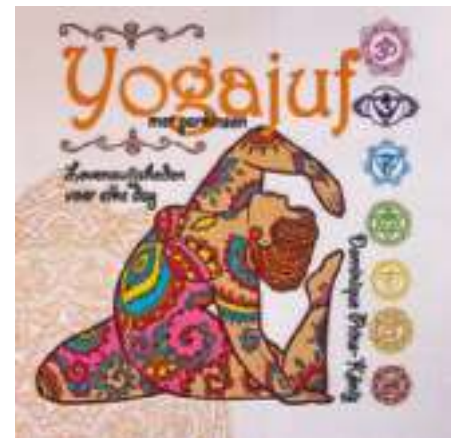
Niet zweverig

Het is geen zweverig mystiek boek. Dominique vertelt haar neuroloog dat er genoeg lichtpuntjes zijn ondanks vermoeidheid en verstoord slaapritme. Daarop wil zij zich richten wat nog wel kan. De neuroloog schrijft aanvullende pillen voor die effect hebben: Dominique kan meer aan. De les die ze trekt: je kunt je ook te goed willen focussen op wat goed gaat. Moraal: neem het donker ook serieus. In de veertig hoofdstukken staan zo talloze reminders hoe je anders in het leven kan staan.

Wat de waarde van yoga is vertelt Dominique als iemand zegt niks met yoga te hebben en liever in de sportschool zijn grenzen opzoekt. Hij beult zich af om tevreden te zijn. Hij is ontevreden over zijn leven vol gemiste kansen. Altijd denkt hij: het had beter gekund. Dominique herkent haar oude ik hierin en vertelt hoe yoga dit veranderd heeft: 'yoga leert me dat ik niet iets hoeft te kunnen, te worden of te veranderen om goed genoeg te zijn. Ik hoef mijn bestaansrecht niet te verdienen. Dat recht heb ik al. Simpelweg omdat ik besta.'

Verlicht?

Ten slotte krijgt Dominique de vraag of ze door yoga verlicht is. Ze zegt zich niet op doelen te richten. Doelen helpen je focussen maar zijn ook oogkleppen voor wat zich aandient. Je bent nooit klaar met yoga. Je kunt wijze, verhelderende en bevrijdende inzichten krijgen tijdens of dankzij yogahoudingen, maar het is ook een kunst die in de praktijk te brengen. Yoga bracht Dominique geen verlichting maar wel stof tot het schrijven van een inspirerend boek.



Dominique Prins-König
‘Yogajuf met parkinson
Levenswijsheden voor elke dag’

192 pag, 2022

isbn 978-90-389-2857-9

Uitgeverij Elmar www.uitgeverijelmar.nl