

Weekend vrij, weekend jij 2018

Een zomerse dag in april. De eerste zwaluwen, zon en zin in '[weekend vrij, weekend jij](#)'. Even landen op het terras van NIVONhuis Allardsoog en na een dutje gaan we op naar restaurant De Drie Provinciën voor een lekker maal. Dan begint de eerste training. 'In je midden' is de rode draad dit weekend. We beginnen met aankomen, gronden. En het oefenen van de oefening die we het hele weekend zullen doen: 'wierook branden'. Zo beginnen we ons midden op te zoeken.



IN JE MIDDEN

Zaterdagochtend, een prachtige heilige zonsopgang en we starten met een half uurtje oefenen op een van de binnenplaatsen van [Allardsoog](#). Goed om enigszins wakker te worden. Na het ontbijt verkassen we naar een groene bedauwde wei. Een strakblauwe lucht, zon en kletsende vogels. Wij doen onze oefeningen en een buizerd komt onze inspanningen bekijken.

We staan stevig op de grond met onze tenen en hiel. We trekken de zitknobbels bij elkaar. En strekken vanzelf omhoog. In mijn rolstoel voel ik mezelf langer worden en inderdaad meer in mijn midden. Van daaruit kan alle stress en rommel van de afgelopen tijd m'n lijf uit. Bijvoorbeeld door de spontane beweging. Ik krijg eerst meer pijn, mijn schouder gaat vaster en vaster zitten. Helen doet haar magische ding en gelukkig trekt het wat bij. Na het weekend merk ik dat mijn schouder lossere en minder pijnlijk is. Er is wat meer ruimte in m'n lijf. En wat meer zachtheid.

LATEN ZIJN WAT IS

Zo gaat het weekend voorbij, met heerlijke taart met slagroom, oefenen in de schaduw met uitzicht op de gigantische bloeiende fruitboom, klankoefeningen waar ik me steeds wat meer in durf te laten gaan, dutjes, thee met lekkers in het theehuis van Bakkeveen en steeds maar zon en blauwe lucht. Er is stilte en gelach, tranen en ontdekkingen. En de trainingen die op elkaar voortbouwen. Ieder kan zichzelf zijn, uitvinden wat de oefening hem of haar brengt. Helen begeleidt, daagt uit of zorgt dat de lat lager komt te liggen en het midden dichterbij.

Zaterdagavond genieten we van een fantastisch tapasdiner. Ruud heeft er de hele dag voor in de keuken gestaan. Hongerig van het trainen en de buitenlucht genieten we van alle verschillende smaken. Het is stil aan tafel.

STILTE

Ook zondag worden we getraakteerd op lekker weer. Op de nu vertrouwde binnenplaats bouwen we verder aan ons

midden. Nog meer naar binnen kijken, loslaten wat niet je niet meer nodig hebt. En nog meer energie laten stromen. We sluiten het weekend af met een heerlijke lunch met de klikjes van zaterdagavond. Op een warme zomerse dag in april gaan we allemaal weer terug naar huis. Met zonnige herinneringen en een sterk midden. In de week erna merk ik dat ik weliswaar nog steeds wel last heb van spanning, maar mijn schouder voelt echt beter en er is onder de spanning ook ruimte. En een verlangen naar meer midden, meer oefenen, en meer stilte onder een bloesemboom.

Misschien vind je de volgende artikelen ook interessant om te lezen:

[Heilzaam bewegen](#)

[YiJin daoyin versterkt pezen en spieren](#)

