

Geïnterigeerd door deze zin op een uitnodiging besluit Balance-redacteur Margreet Botter om mee te gaan. Ze meldt zich aan bij Inge Saraswati.

Het is een mooi zwart doosje dat ik op een dag ineens op mijn bureau aantref. Er zit een uitnodiging in van Inge Saraswati. Ze vraagt me met haar mee te gaan op een innerlijke ruimtereis. Bijgesloten zit een dvd met sfeervolle muziek en dito plaatjes. Hoewel ik een interessante baan heb, krijg ik niet dagelijks uitnodigingen voor ruimtereizen en al helemaal niet van mensen met zo'n aparte naam. Mijn aandacht is getrokken en ik laat mijn fantasie de vrije loop.

Bij een ruimtereis denk ik aan die rijke Amerikaan die voor dertig miljoen dollar tien dagen als astronauttoerist mee mocht de ruimte in. Ik weet dat hij, voorafgaande aan zijn reisje, vele dagen van training nodig had. Voor de ruimtereis waar ik voor ben uitgenodigd, heb ik alleen gemakkelijke kleding nodig en ongeveer een uurtje van mijn tijd. Ik heb niet het gevoel dat ik me grote zorgen hoeft te maken dat ik in een claustrofobisch kleine ruimtecapsule wordt gepropt ofzo. En ik ben nieuwsgierig genoeg om me aan te melden.

De naam Inge Saraswati intrigeert me dus ga ik meteen zoeken. Op internet-encyclopedie Wikipedia kom ik erachter dat Saraswati de hindoeïstische moedergodin is van de stroom, van de oer-oceaan. Hmmm, denk ik, niet bepaald een bescheiden type die Inge, om zichzelf zo te noemen. Maar ze zal haar redenen hebben. Ik besluit het allemaal los te laten en het over me heen te laten komen.

## WAAR BÉN IK?

Op de afgesproken datum tref ik Inge en enkele van haar leerlingen in Yoga & Avatarstudio Saraswati in Aalsmeer. Voordat ik bij haar aanbel, ben ik mijn gevoel voor richting al kwijtgeraakt. Ik heb rondgereden in een wijk zoals ze die alleen in de jaren zeventig en tachtig bouwden: een doolhof van meanderende, identieke straten. Verdwaasd bel ik aan bij een rijtjeshuis. Het bord in de tuin met daarop de naam van Inges centrum vertelt me dat ik toch echt goed zit.

In de woonkamer word ik vriendelijk verwelkomd door Inge en haar leerlingen. Inge draagt een mooi zwart gewaad en straalt openheid en rust uit. Haar stem klinkt als die van iemand die zich de geneugten des levens laat welgevallen en een diepe, rollende, aanstekelijke lach bevestigt dat ze inderdaad aan de zonzijde van het leven vertoeft.

Ze leidt ons naar haar sessieruimte. "Ga vooral zitten zoals je zelf makkelijk zit, want niets moet jouw ervaring in de weg zitten straks," zegt Inge. Heerlijk, dat is nog eens een tolerante houding. Mijn lichaam zal me niet in de weg zitten, besluit ik, terwijl ik een lotushouding aanneem.

Voordat we kunnen overgaan tot diepe ontspanning, moeten we onze spieren losmaken. We schudden met onze schouders, masseren onze voeten en benen, ontdoen onze kaken van spanning en ontspannen zelfs de spieren van ons gezicht. Ik ontdek dat ik, heel onbewust, overal in mijn lijf spieren aangespannen houd.

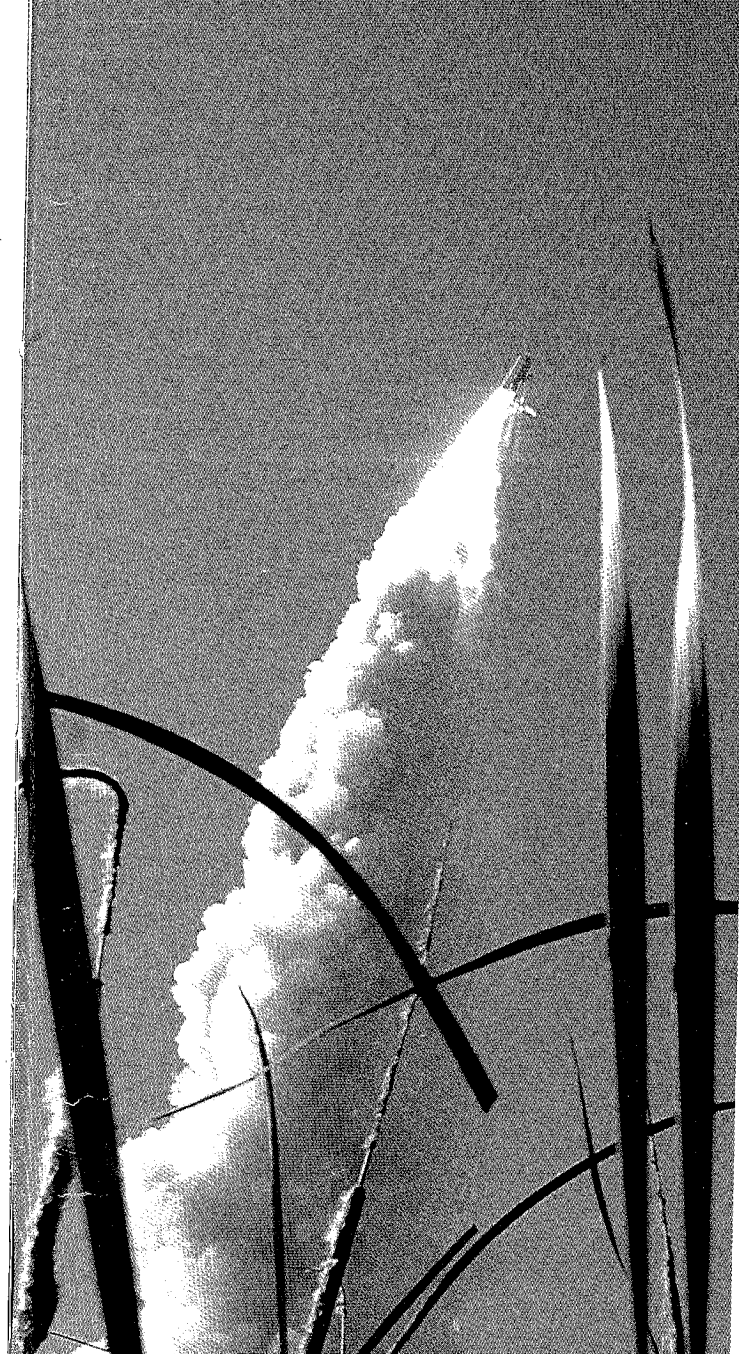
Als we losgeschud zijn, voel ik me totaal ontspannen en heb ik het gevoel dat ik zo in slaap zou kunnen vallen. Inge heeft nog een instant-ontspanner: ze vraagt ons de handen achter ons hoofd te vouwen en de ellebogen naar voren te brengen. Volgens haar is dit de



doeltreffendste manier om in luttele seconden je hoofd helemaal leeg te maken.

### MAG IK STILTE IN MIJN HOOFD?

Als we helemaal ontspannen zijn en in een gemakkelijke houding zitten, begint Inge met de introductie voor de reis die we gaan maken. Op twee grote flatscreens zal zo een animatiefilm draaien ter ondersteuning van onze reis. Inge zegt dat we het beste met onze ogen dicht kunnen zitten, maar dat we ze af en toe even kunnen openen om inspiratie op te doen uit de beelden die voorbijkomen. Braaf sluit ik mijn ogen en voel ik voor de laatste keer of mijn houding vol te houden is. Ik besluit dat slapende ledematen me de komende vijftien minuten geen parten zullen spelen en geef me over aan het hypnotiserende stemgeluid van Inge. "Vorm een indruk van de ruimte die je met je lichaam inneemt," zegt die stem. Mijn hersens vinden dat een ingewikkelde zin. Er klinkt protest in mijn hoofd: "Hoezo een indruk vormen! Daar hoort het woordje 'je' tussen. Hoe heet dat ook weer, euh... wederkerig werkwoord?" "Shut up!", klinkt een ander stemmetje, "Dat doet er nu even niet toe." Nou dat gaat lekker, denk ik ondertussen, ik probeer ook weer eens een beetje stil in mezelf te worden. Altijd hetzelfde probleem: als ik mijn gedachten probeer uit te schakelen, komen ze met vereende kracht door mijn hoofd stormen. Heb ik weer! "Concentreer je nu maar op haar stem", zegt eindelijk een gedachte die een beetje begrepen heeft waar het vandaag om gaat.



haar  
reer.  
lich-  
zoals  
de  
me  
oor  
inkt  
aat  
even