

# Jongleren in sport en leven

Tegenover de vioolbouwer in de Carrer dels Safareigs in Barcelona dwalen mijn gedachten naar onze belangrijkste beweging: ademen.

**M**ijn zoon vroeg me hoe ik dat toch voor elkaar kreeg: hij spartelde tegen de branding om boven te blijven, waar ik me gewoon languit op mijn rug liet drijven. Soms maakten mijn gespreide armen een rustige vleugelslag, maar dat was dan ook alles. Ontspanning, riep ik. Maar zijn rusteloze 13-jarige lijf kent die luie overgave nog niet.

Ik zie het terug in trainingen van zijn hockeyteam. Is een oefening afgelopen, en slingert er een bal rond, dan slaan sommige jongens die in een soort na-beweging achteloos en hard in de kruising. En dan sjokken ze terug alsof er niets is gebeurd. In een flits van spanningsloze stilte, heeft zich iets wonderlijks voltrokken, alleen lijkt niemand dat te beseffen. Die handeling telt nu eenmaal niet, want er staat niets op het spel. En de hectiek van een wedstrijd kent zelden zulke momenten, want dan staan lichaam en geest strak, niet enkel die van sporters, maar ook die van toeschouwers.

Sport en leven zijn vormen van jongleren: het gaat om vasthouden en loslaten – zo pompt het hart

– spanning en ontspanning, inademen en uitademen. Dat laatste lijkt vaak het probleem. Onlangs zag ik het bij een masterclass van sopraan Kiri Te Kanawa tijdens het Internationaal Vocalisten Concours in Den Bosch. De door haar onderwezen bariton ademde voor elke frase die hij moest zingen meer lucht in dan hij nodig had, wat de spanning in lijf en longen deed oplopen. We hoorden dat hij in zichzelf een snaar gevaarlijk

strak trok. Voor mij symboliseerde de zanger onze manier van leven: diep inademen, op de toppen van de longen zingen, maar daarna vergeten het laatste restje lucht te laten wegvloeien, waardoor de ruimte in ons steeds kleiner en benauwender wordt. En op een goede – of liever gezegd slechte – dag knapt er iets van binnen.

Misschien, dacht ik, bezweet op het balkon, na een duurloop langs het strand van Barcelona, zit geluk in die laatste flard adem die het lichaam verlaat en even tot 'leegte' maant. Aan de overkant van de steeg, achter de glazen deur, glansden strijkinstrumenten. De vioolbouwer probeerde er één. Ik herkende het langzame deel uit Tsjaikovski's Vioolconcert. Nooit klonk ademen mooier.



**Joost Galema**

*is journalist en kijkt voor FD Persoonlijk wekelijks met een verrassende blik naar sport.*

Sport  
en leven  
zijn vormen  
van jongleren

## ➔ Ademen

In veel meditatie-technieken is ademen de sleutel. 'Gevoelens komen en gaan als wolken in een wonderige lucht', zegt de boeddhistische monnik **Thich Nhat Hanh**. 'Bewust ademhalen is mijn anker.'