



ECHTS - LINKS EN RECHTS

YOGA

Het moet nu al een jaar of twee drie geleden zijn - hee, wat vliegen de jaartjes toch steeds vlugger voorbij - dat ik het hier over het beoefenen van yoga had. Er was me toen een boekje in handen gestopt, waarin alle oefeningen beschreven stonden, en met bij elke oefening een getekend mannetje. Voor wie, als ik, de tekst niet begrijpen kon.

Ik heb het nooit verder dan de eerste oefening gebracht. Ze bestond er in, gewoon op het matje te gaan liggen, te relaxeren (dit betekent ontspannen) en aan niets niemendal te denken. Daar slaagde ik wonderwel in, mijn vrouw moest me steeds wakker schoppen.

En waarom zou ik dan naar oefening twee zijn overgegaan, als de eerste mij zo lekker veel goeds kon doen?

Nu heeft echter een vriend mijn vrouw aangeraden, zich ook aan die Yoga over te leveren. Maar dan op deskundige wijze, voegde hij eraan toe, want zomaar uit een boekje leert ge het niet...

Nee, zei ik, het blijft dan bij oefening Een.

Mijn vrouw heeft navraag gedaan. Op maandagavond is het voor de vrouwen alleen, en op donderdagavond is het mikt. Zoals in het zwembad. Als ge mikt neemt, ga ik mee! stelde ik enthousiast voor, want ik ben nog steeds verlekkerd op dat uurtje helemaal-aan-niets-denken.

Nou denk ik nooit veel aan iets (en daar ben ik soms wel eens gelukkig om) maar met nog andere mannen en vrouwen samen aan helemaal-niets-denken moet nog heerlijker zijn.

Daar waren een paar vriendinnen van mijn vrouw het mee eens, en daarom zegden ze, uit één mond (als op het toneel): «We gaan mee op het matje liggen en relaxeren».

Vorige donderdag lieten we ons inschrijven voor de cursus, allen samen. Het is te zeggen, tot een echt inschrijven is het niet gekomen, maar dat zal nu deze donderdag gebeuren.

We waren immers wat te laat aangekomen, daar we ons vergist hadden van deur, daarna van trap, en na steeds maar hoger die trap beklommen te hebben in een turnzaal te zijn aangekomen. Het was ook daar mikt. Ze hingen allen samen aan kroeden en aan rekken, en sprongen over de bok.

Mijn vrouw zei: oei, als dat yoga is, dan moet ik niet ingeschreven worden.

De meneer, die niets Indisch aan zich had, en gewoon turnleraar bleek te zijn, deelde ons echter mede, dat er yoga in een andere zaal werd beoefend. En inderdaad, achter de verlichte vensterramen zagen we daar de beoefenaars der yoga in aksase relaxeren.

Meergevorderden stonden op één been aan niets te denken, en de Zwarte Band Yoga stond omgekeerd, op het hoofd, te relaxeren.

Wij waren telaar en konden voor die avond van niets meer genieten. Kom volgende week terug, zei de yoga-leraar, en breng een matje mee.

We zijn nog allen samen een pintje weest drinken, kwamen heerlijk opgemonterd thuis, en de echtgenoot van een der vriendinnen heeft met argwaan gezegd: «Kzal eens meegaan, om te zien wat dat yoga voor iets is».

Boontje

12/66



Wereldtitels voor Voronin en Japan

Dortmund, vrijdagavond. —

Op het ogenblik dat de olympische kampioen Endo blijkbaar zenuwachtig geworden door het gezoem van honderden camera's een ernstige fout maakte aan zijn laatste toestel, het parad met bogen, stond het voor iedereen vast dat de jonge onbekende Voronin tot nieuw wereldkampioen zou gekroond worden. Hij behaalde voor zijn vrije oefeningen een gemiddeld cijfer van 9,70 en zegevierde uiteindelijk met 116,15 punten vóór de Japanners Tsurumi (115,25) en Nakayama (114,95). Menichelli, die 's namiddags de topfiguur was van een verzwakte Italiaanse ploeg, werd aan sommige toestellen ietwat onder-gewaardeerd, maar eindigde toch nog schitterend vierde vóór Kato, Endo, Mitsukuri, Yamaahita en Diamidov. De nieuwe wereldkampioen Voronin, behaalde de hoogste score van dit kampioenschap met een 9,90 aan de ringen.

Zuidslavië en Oost-Duitsland moesten nog optreden. Het is waarschijnlijk dat Cerar zich nog tussen enkele Japanners in de eerste tien zal plaatsen. Zeker is dat hij zondag bij de finales zijn wereldtitel van van 1963 aan het paard met bogen zal behouden. Hij turnde aan dit moeilijke toestel een ongelooflijke oefening met alle moeilijkheden die men zich voorstellen kan.

Per ploeg werd Japan overwinnaar met 575,15 punten vóór Rusland met 570,90.

Onze Belgen hebben zich vrijdag behoorlijk uit de slag getrokken. De Borger kreeg voor zijn sprong en barren 8,40 en 8,80 en Milh voor de grond en ringen 8,10 en 7,80. Zij hebben geturnd voor wat ze waard zijn, maar het is onvermijdelijk dat de moeilijkheidsgraad van hun oefeningen te laag lag. Maar had Milh in de Russische ploeg gestaan, hij had misschien voor zijn paardsprong een 9,50 in plaats van een 8,90 gekregen...

Jan BORMS