



'Hoe houden ze dit vol?'

Mariska Aantjes (45) is arbeidsrechtadvocate en mediator bij Aantjes Advocaten. Ze doet soms wel vijf keer per week aan bikramyoga. 'Ik word er fit van en werk daardoor efficiënter.'

Toen ik de eerste keer bij bikramyoga binnenkwam, dacht ik: ze zijn allemaal gek geworden. Het was zo warm in de zaal en de poses waren zo intensief dat ik me niet kon voorstellen dat het goed voor je kon zijn. Toen we na een lange serie staande oefeningen eindelijk mochten gaan liggen, dacht ik dat we klaar waren, maar hoorde ik tot m'n grote schrik dat we pas op de helft waren. Hoe houden ze dit vol, dacht ik maar. Ik was al duizelig toen we nog maar amper waren begonnen. Dat dit er in het begin gewoon bij hoort, was iets waar ik later achter kwam.

In New York had ik ooit in 2002 op een blauwe maandag bikramyoga gevolgd. Ik verbleef er een tijdje voor mijn werk en hoorde via via dat het zo heerlijk ontspannend was. Acht jaar later was ik echter volstrekt vergeten hóe warm het er ook alweer was. Bij bikramyoga doe je zesentwintig poses, steeds in dezelfde volgorde, in een zaal waar het veertig graden Celsius is. Het is te vergelijken met poweryoga, je bent continu in beweging. Maar dan in de hitte. Doordat het er zo warm is, ga je extra transpireren waardoor je veel afvalstoffen verliest. Maar belangrijker nog: je spieren worden snel warm waardoor je de poses makkelijker aan kunt nemen. Die eerste keer was dus flink wennen. Na afloop voelde ik me echter

zo fit en helder dat ik meteen wist: dit wil ik weer. Het gevoel was niet te vergelijken met andere vormen van sport. Ik heb in het verleden diverse sporten gedaan en doe nu nog aan hardlopen en *standing up paddling* (een vorm van golfsurfen, *red.*), maar de energie die ik heb nadat ik aan bikramyoga heb gedaan, is daarmee niet te vergelijken.

Ik ben geen ochtendmens. Toch sta ik regelmatig om zes uur 's morgens op zodat ik om halfzeven een les kan volgen. Als ik dan om halfnegen achter mijn bureau zit, ga ik als een trein. Doordat je je negentig minuten moet focussen in de les – je ziet absoluut niet wat er om je heen gebeurt – kan ik me ook beter focussen in mijn werk. Ik ben geconcentreerder en werk daardoor efficiënter. Ook het ontspannende element van bikramyoga doet me goed. Elke les is exact dezelfde waardoor je precies weet in welke volgorde je de verschillende poses moet doen. Dat werkt bij mij meditatief. In ons werk moet je continu nadenken. Het is zo lekker als je dat even niet hoeft te doen. Het grappige is dat ik steeds meer collega's zie die aan bikramyoga doen. Blijkbaar zijn er meer advocaten die er baat bij hebben. En dat snap ik wel. De fitheid en helderheid die je direct na afloop ervaart, zijn met niets te vergelijken. En hoe fijn is dat als je een stapel dossiers door moet spitten?

