

Marjan



**Ik ben mooi.
Ik omarm dit
lichaam. En om
dat te vieren ga
ik er nu een
wijntje in gieten**

**JOURNALISTE
MARJAN VAN DEN
BERG IS GETROUWD
EN HEEFT DRIE
DOCHTERS EN DRIE
KLEINKINDEN.**

Dit lichaam beweegt. Ik sta voor de televisie en doe een beeldschone mevrouw na, die op een klif in Nieuw-Zeeland tai chi beoefent. Mijn handen pakken de chi, tillen het op en stoppen alle chi in mijn hart. Dan drukken mijn handen het naar beneden, naar mijn buik. Dat is goed voor mijn bewustwording, zegt de Nieuw-Zeelandse. Haar handen fladderen als elegante vogels door de lucht en ik beeld me in dat zij mijn spiegelbeeld is. Poe hé, wat doe ik dat soepel en vloeiend!

Dit lichaam beweegt. Ik ben mooi. Ik heb gelukkig zó veel verbeeldingskracht, dat ik van tijd tot tijd denk: je mag wel oppassen op het randje van die afgrond. Gaat het erg steil naar beneden? Maar als ik omkijk, staat daar mijn bank. Want ik sta in de kamer op mijn yogamatje. En mijn mevrouw op televisie is prachtig. Van een stille pure schoonheid die helemaal bij haar bewegingen hoort. Ik omhels de boom, drie keer achter elkaar, adem in, adem uit, met langzame bewegingen. Het gaat goed met al die chi in mijn buik. Je mag het ook qi noemen. Of ki. Chi is levenskracht, adem, energie en het zit in alles wat bestaat. Dus ook in mij. En ik heb net een hele lading van de vloer geschept en in mijn buik gestopt.

Dit lichaam beweegt. Ik ben mooi. Ik ben gezond. Nou ja, ik doe verschrikkelijk mijn best, volg een supergezond dieet en als er verdorie iemand bewust bezig is, dan ben ik het. Ik sta hier zelfs chi te scheppen van mijn vloerkleed. Maar mijn hoofd moet leger en mijn bewegingen moeten soepeler. Kijk naar de tai chi-master! Ze is je spiegelbeeld. Ik omhels de maan, boven, onder. Kijk mij nou! Ik heb de maan vast. Maar dan wordt-ie een frisbee en gooi ik hem met een woesj weg. Ik had moeten uitstappen. Dat smokkel ik stiekem. Het voordeel van lessen op YouTube is wel dat niemand naar je kijkt. Iedereen zou me eigenlijk best mogen zien. Ik beweeg beeldig. Ik pak dit positief aan. Body-positief.

Dit lichaam beweegt. Nou, daar is dan ook wel zo'n beetje alles mee gezegd, zouden volgers van de Body-negativity-beweging zeggen. Maar daar doen we niet meer aan. Het zou natuurlijk veel eleganter kunnen. Soepeler. Vloeiender. Met handen als vlinders. Maar het beweegt wel. Ik ben mooi. Inmiddels weet ik dat je mooi voelen iets totaal anders is dan mooi zijn. En dat je, als je je mooi voelt, ook mooi bent. Fijne les om aan kinderen en kleinkinderen door te geven. Dus ik omarm dit lichaam. Het is van mij. En om dat te vieren ga ik er nu een wijntje in gieten. Het kan ook te gek met al die bewustwording.