

## **Edgar Stene Prize 2011**

### **Vlaamse winnaar: Ingrid Vandepaer**

---



#### ***Hoe lichaamsbeweging mijn leven met een reumatische aandoening verbetert.***

Terwijl ik deze woorden schrijf, zit ik aan mijn computer. De inspiratie houdt het klavier in beweging. Zelf zal ik over een halfuurtje opstaan om mijn botten, spieren en pezen in beweging te brengen. Dat ben ik verplicht aan de lupus die in mijn bloed woont. Ik probeer hem te temmen tot hij een volgzame, vriendelijke hond wordt.

Op mijn computerscherm verschijnen de woorden “alles op tijd en stond”.

In mijn hoofd gaat een licht branden. Zet je in beweging, flikkert het. Ik ga staan, zoek een punt net boven mijn hoofd. Een denkbeeldig touw trekt mijn kruin omhoog. Mijn nek en rug krijgen de ruimte die ze verdienen. Dit wil ik mezelf graag gunnen. Ik sta en besta.

Mijn knieën zoeken beweging en even later sta ik lichtjes op en neer te veren. Er klinkt muziek in mijn hoofd. Mijn lichaam denkt aan dansen. Even bewegen en ik weet weer dat ik leef. Ik voel een glimlach door mijn bloed stromen.

Nu niet te hevig, niet te lang. Met mate nu en niet gaan overdrijven. Dat eeuwige doseren, dat moet ik elke dag leren.

Altijd heftig verscheur ik de uren gulzig. Een vurige tijger die zich vastbijt in zijn prooi.

Ik vroeg veel van mezelf. Te veel. Dat kan pijn gaan doen.

Een ontstoken gewricht in de schouder, vingers die zich moeilijk lieten buigen, knieën die weigerden nog langer mee te rennen in de ratrace, een bekken dat steeds verder kantelde en mijn rug uit balans haalde.

De pijn en de vermoeidheid gingen ook in mijn hoofd ronddwalen. Ik kwam steeds minder aan bewegen toe, werd gevoeliger voor pijn. Ik zat in een lichaam waarin ik me steeds minder thuis voelde. De kilo's dikten aan.

Na het werk viel ik 's avonds uitgeput neer in de zetel en kwam er niet meer uit. Een dagje tussen grote groepen kinderen die vol leven heen en weer renden, hadden me uitgeput. Ik wilde hen leren een leven lang te blijven bewegen. De kinderen wisten van nature wat ik hoe langer hoe meer vergat. Blijf niet te lang zitten in dezelfde houding, beweeg en zoek op tijd en stond een hoekje om even uit te rusten. Dat toonden ze me elke dag, die slimme kinderen. Ja, ik moet toegeven dat een kind een hoge bewegingsintelligentie heeft. Ik stond er met mijn neus op maar vergat mezelf.

Ik heb een punt gezet achter mijn onderwijscarrière maar het plezier dat kinderen aan bewegen beleven, draag ik zorgvuldig mee. Omdat ik mezelf te dikwijls ben tegengekomen in het te ver gaan, probeer ik nu de wijsheid van het kind in me opnieuw wakker te maken. Een voorzichtige leerling ben ik die met kleine stapjes leert. Wandelend door de dagen. Onderweg naar een lichaam waarin ik weer vrijer kan leven in vrede met mezelf. "Hoe sta ik?" vraag ik me af wanneer ik op de bus wacht. Hoe loop ik wanneer ik in de stad boodschappen doe? Moet ik mijn lichaam niet beter ordenen wanneer ik op mijn rug lig en pijn voel? Stop ik niet beter even wanneer mijn rechterbeen begint te tintelen bij het fietsen? Langzaam word ik me bewust van mijn mogelijkheden. Ik kan steeds meer en het kost me weinig energie omdat ik van de tijger in mij een poes maak die eerst de poten strekt en dan pas aan haar wandeling begint.

Ik geniet wanneer ik in het zwembad voel hoe het water langs mijn huid strijkt. Met de glimlach van een dolfijn glijd ik door het water en verbaas me over het gemak waarmee ik me beweeg.

Het warme water en de andere reumazwemmers garanderen een rustige warme sfeer. We ontmoeten mekaar in een oase van aangepaste beweging. Zachtjesaan met respect voor ons beperkte lichaam. Met respect voor elkaar. Hier hoeven we ons niet te meten. Hier beweegt iedereen op zijn eigen melodie.

Een beetje zoals kinderen die blijven zoeken naar de makkelijkste manier om een turnzaal over te steken op slechts één voet.

Zonder al te veel hulp en op eigen kracht.

Zo wil ik blijven bewegen. Met de lichtheid van het vergeten kind in mij. Comfortabel.

Dat staat vanaf nu in mijn computer geprogrammeerd.

*Ingrid Vandepaer*



Ingrid – zwemmen met andere patiënten