



facebook <https://www.facebook.com/theDveP>

Blog 66: Ninjastiek

Zo actief en fit wat we voorheen waren hebben we amper tijd om met onszelf bezig te zijn. Zeker na een tweede monster hebben we al amper de tijd even op het gemakkie koffie te drinken dus laat staan dan we even kunnen sporten ofzo. Gelukkig heeft de natuur daar een oplossing voor bedacht. Waar het in den beginne al begint te sluimeren, de warming up, zonder dat je het door hebt, ramt de insanity Ninjastiek de deur in en je weet niet eens dat je je had opgegeven. De warming-up begint direct na de geboorte al, het zit hem in de kleine subtiele dingen zoals met een monster in je arm koffie zetten, brood eten of de deur openen. Je lichaam wordt verdraaid creatief wanneer er een ledemaat niet mee kan werken want doet dat het wel dan hoor je een zachte plof gevolgd met heel veel herrie, jeugdzorg, tbs en toestanden. Dus dat ene onderdeel werkt nu niet behalve de milde vorm van houtgreep. De warming-up wordt wel intensiever naar mate de tijd verstrijkt. Dat doe je helemaal zelf. Die training waarvan je niet weet dat je hem doet is namelijk zo ingesteld dat je hem wel gewoon kunt blijven doen terwijl je een kop van een vergiet hebt en logica ver te zoeken is. Soms voel ik mij wel eens een dom leeg zak vlees. Dat is pas nadat ik mijzelf betrapt heb op acties als met baby in de hand fles maken, brood smeren, eigen drinken mee en dan heb ik handen te kort. Dus fles in de kontzak proppen, rechterarm heeft de baby vast dus je stopt de fles met je linkerhand in je rechterkontzak, yes! Yoga, ben ik dol op. Fles check, nu frisdrank op mn bord met brood en we maken onze entree in de woonkamer. Baby heb ik nog steeds vast maar nu moet ik bukken. Das lastig met een bord waar ook een longdrinkglas op staat. Dan maar zitten, gezien mn balans redelijk is vertrokken en het gewicht tamelijk oneerlijk verdeeld is kunnen we zitten doorkrassen en vervangen voor vrije val naar moeder aarde. Drinken klettert om, cola vliegt richting baby, baby wegdraaien, fles in de kontzak knalt open doordat de speen scheef erin zat gedraaid en nu heb ik een natte reet. Dat is exact het moment dat je denkt, misschien had ik de baby beter even weg kunnen leggen.

Baby's worden ouder en groter, dat gebeurt soms. Daarmee wordt ook de warming-up intensiever. Grotere baby's gaan namelijk bewegen. Ongecontroleerd zwiepen die armen en benen alle kanten uit. Gelukkig maar dat je die onhandige tjappie-actie ook vergeten bent dus je hebt er helemaal niets van geleerd. Of wel, maar je houdt van een uitdaging. Baby wegleggen is geen optie want zodra je

ook maar dreigt te vertrekken gaat de sirene af en dat doet pijn. Baby vast, koffie inschenken, brood pakken. Brood met hagelslag zonder boter want baby, maar ondertussen gaat dat wriemelende apparaat wel vrolijk door met spartelen. Heel je lichaam schreeuwt dat die vis op het droge weg moet en ook je koffie staat doodsangsten uit. Het ligt erg zielig in je kopje te kijken en je brood lacht al voordat je het ook maar gepakt hebt. Nu begint de tactische training. Monster overeind, buik naar voren, arm diagonaal over de baby heen en hand onder de kont. Vast is vast. Je hebt regelmatig in een restaurant gegeten dus je weet hoe obers lopen met meerdere dingen in een hand. Het bord tussen duim en wijsvinger en knijpen, niet te hard want dan lanceer je je lachende brood met hagelslag zonder boter, hebbes. Je middelvinger wurmt zich in het oortje en met je ringvinger en pink zorg je voor tegengewicht. En dan nu de tour du ravagé. De tussen is dicht, kak. Eén hand werkt niet meer, dat is een ding wat zeker is. Die andere heeft de baby, maar met wat Ninjastiek moet dit lukken. Je knelt met je arm de baby wat strakker tegen je aan, nu kun je je hand gebruik, niet strekken want dan hoor je plof gevolgd door een hoop herrie, gekletter van de hagelslag, een plons koffie, jeugd zorg, tbs en toestanden. Willen we niet dus alleen de hand. Met die hand pak je het beentje van de baby, dat is nu je verlengstuk. Je stuurt het been richting deurklink en je hoopt dat het uiteinde van dat been er bovenop komt te liggen. Dat uiteinde (voet) van het beentje gaat natuurlijk overal heen behalve de door jou uitgestippelde locatie. Eenmaal erop merk je dat sokken op ijzer geen fantastische combinatie is. Op dat moment realiseer je je dat je ook gewoon je elleboog had kunnen gebruiken en enthousiast draai je je om, opent de deur, gaat naar de bank en zie je dat je een halve kop koffie hebt en een leeg bord. Hoe ouder en groter het mormel wordt, worden zijn bewegingen ook gestuurder. Lopen met een baby en drinken is dus echt topsport. Aan de ene hand wilt het mormel jouw ding in je hand hebben en baant zich een weg daarheen. Jij wilt dat heel graag niet want dan is de kans op *plof heel groot, tegelijkertijd wil je ook je ding niet morsen dus er ontstaat een soort manoeuvre-tango. Blij als je bent, dans je jezelf met baby en drinken richting bestemming en je hebt over alles controle behalve dat monster want die moet en zal je ding pakken. Je voelt de baby langzaam wegzakken en je kunt je grip niet strakker doen want dan pomp je baby op. Wat je doet is proberen het mormel overeind te houden door compensatie. Hoe meer het mormel leunt, hoe meer jij tegen gaat hangen terwijl je alles op alles zet om niet te hoeven dweilen. Wanneer de repetities voor Quasimodo beginnen weet ik zo gauw niet, maar ik denk dat we een goede kans hebben op die rol. Terwijl zicht nu verticaal is zoek je jezelf een weg naar een plek zodat je die verrekke rotkoffie maar kwijt bent en dat is verdomme lastig als je zicht niet is zoals je gewend bent. Eenmaal overleefd ben je trots dat het toch gelukt, maar dan volgt de volgende training van Ninjastiek. Daarover meer een volgend blog.

Al het bovenstaande is op feiten gebaseerd. Ben ik er trots op? Dat laat ik even in het midden, maar ouder zijn is ook topsport. Wellicht dat we hier ook medailles voor kunnen uitreiken zodat we ons niet volslagen debiel voelen wanneer we onszelf weer eens betrappen op dit soort taferelen. Het overkomt je vaker dan je lief is. Weet je nog dat je brood at met het monster op schoot? Hoe ging dat?