



# Bas IN THERAPIE

Hij schrijft, hij acteert, hij produceert... Niet zo gek dat Bastiaan Ragas af en toe in de stress schiet! Zou therapie helpen? **In de laatste aflevering gaat hij op de acrobatische toer.**

**I**nieuw voicemailbericht, knippert het op mijn telefoon. "Hi, met Sabine... Luister, we sluiten de therapie sessies af met iets geweldigs; we gaan naar Zaandam voor Aerial Yoga. Vergeet je je legging niet? Hahaha, nou ik heb er weer zin in. Doeiiiiiii."

Ik zit in de auto en het is een regenachtige oktoberdag. Zo'n dag waarop ik het liefst met mijn vrouw in een tweepersoons boxspringbed lig in een fijne hotelsuite met een openhaard aan.

Maar de werkelijkheid is dat ik in de file sta, onderweg naar Rotterdam, en ik ben nu al een uur te laat. Het is dinsdag, en dinsdag is eigenlijk altijd een k\*tdag. Dinsdag is zo niks, zo deprimerend niks. De motregen en file helpen niet, maar de o zo vrolijke boodschap van Sabine al helemaal niet. Als er drie woorden zijn waar ik niet heel blij van word, zijn dat *yoga*, *legging* en *gordelroos*.

Ja, gordelroos, want dat is hét woord dat ik associeer met yoga. Gordelroos, het woord alleen al... Het doet me denken aan een soort herpesachtige, schilferige huidontsteking, daar waar je het vooral niet wil hebben.

In een grijs verleden ben ik ooit met een collega naar een yoga-klasje gegaan. "Bas, geloof me, dat is goed voor je, en je lijf kan het ook wel gebruiken." Hij had alleen niet verteld dat het bikram yoga betrof. Ik moest in een legging, in de hitte, mijn lijf in allerlei bochten wringen. Ik raakte volledig in paniek en wilde weg, maar dat mocht niet van onze zeer ontspannen, maar toch niet

zo heel aardige fascistische Yogi Master. Een week later kreeg ik een enorme pijn in mijn borstspier. "Ja, u heeft gordelroos gekregen door de stress-shock van uw yoga-avontuur, mijnheer Ragas," was de diagnose van mijn huisarts. Dus nee, écht heel enthousiast werd ik niet bij het idee van yoga. Maar goed, ik ben de lulligste niet. Ik kom de lichte zolderruimte binnen,

waar we worden opgewacht door Janneke en ik kijk naar de doeken die aan de balken hangen. Ze doen me denken aan een seks-sling. Voor wie niet weet wat zo'n sling is, dat is een soort fetisjschommel voor volwassenen. Maar dat is dit gelukkig niet. We gaan wel lekker schommelen en zweven om "juist minder stress en meer rust in je hoofd te krijgen".

De door Sabine meegenomen panterlegging hoeft ik niet aan en in *no time* hang ik ondersteboven in een kaasdoek te bungelen. Het bloed stroomt naar mijn kop en ik word hartstikke misselijk. Helaas ervaar ik geen rust, maar vooral braakneigingen. Sabine naast mij jongleert als een profi-Batman in de lucht en vindt het heerlijk. Ik lach als een boer met kiespijn en probeer de tijd vol te praten met mijn gordelroos-verhaal. Onze Yogi Janneke dwarrelt, buigt en draait in de lappen en het ziet er echt prachtig uit. Na afloop drink ik in de hoek rustig mijn kopje kruidenthee en haal diep adem. Ik voel hoe rustig en blij ik word bij de gedachte dat ik niet in een sling hang en straks niet in een panterlegging op de VROUW-site sta, en zonder gordelroos naar huis mag. Ze hebben gelijk, yoga ontspant enorm!



**FILMPJE**  
DE VIDEO ZIEN VAN DE  
AERIAL YOGA SESSIE  
MET BASTIAAN RAGAS?  
KIJK SNEL OP  
VROUW.NL

Kijk voor meer info over Bas en dat wat hem bezighoudt op: [www.derodeboksbal.nl](http://www.derodeboksbal.nl)  
Meer weten over Aerial Yoga en Janneke van Amelsvoort, kijk dan op [www.aerial-yoga.nl](http://www.aerial-yoga.nl)