

# Bear walk

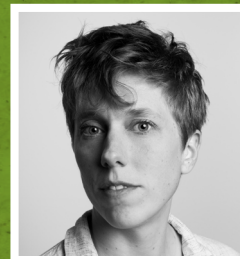


Foto: Martijn Grijbsbeetsen



Mirthe van Doornik [schrijfster, geboren en getogen in Rotterdam; [www.mirthevandoornik.com](http://www.mirthevandoornik.com)]

**M**et mijn zussen was ik in natuurzwembad 't Zwarte Plasje. De hittegolf was voorbij, we lagen op het gras, keken naar wolken die pesterig traag langs de zon drevén. Tijdens een lang moment van schaduw demonstreerde ik hoe je als een beer kunt lopen. Dat had ik in the gym geleerd (een gym is een sportschool 2.0 waar ze alle oefeningen *movements* noemen). Mijn zussen vroegen niet: 'waarom zou je als een beer willen lopen?' maar keken zwijgend toe hoe ik op handen en voeten, en met mijn knieën vlak boven de grond, door het grasveld naar het water liep en weer terug. Zette ik mijn rechterhand voor, dan tegelijkertijd ook mijn linkervoet.

De bearwalk staat niet op zichzelf. Er zijn eindeloos veel *animal movements*. De haas, de spin, de krab, de tijger, de kameleon en *the leap frog* bijvoorbeeld. Er is veel kracht en *souplesse (body and muscle control)* voor nodig om hun bewegingen goed te imiteren. Ter warming-up waggelen we in the gym vaak heen en weer als eenden, doen we soms een rups of een spin. Iedereen is hier serieus over, iedereen lijkt deze opmars van dieren evident te vinden. Zelfs in de Tai-Chi les - waarin ik leer dat er een uil op je hoofd zit, dat je daarom altijd rechtop moet staan - is er niemand die vraagt: 'Waarom een uil? Waarom niet een stapeltje boeken of een Chinees vaasje?'

'These animal movements are so inspiring', zei een Japanse vrouw laatst tijdens het sporten tegen mij. Ze liet me een YouTube-filmpje zien waarin een man een *monkeywalk* voordoet terwijl een andere man uitlegt dat tachtig procent van het gewicht op je voeten moet rusten en de rest op je vuisten. Het heeft iets aandoenlijks om naar een mens te kijken die zich op een aapachtige manier voortbeweegt, alsof je tegelijkertijd ziet waar we vandaan komen en waar we nooit meer naar terug kunnen. De vrouw vond het vooral *much, much fun*. 'It's time to unleash your inner beast', zei ze voordat ze als een krab richting een yogamatje schuifelde waarop een jongen de pose van een boze kat aannam.

'Alleen je handen en voeten bewegen', riep ik tegen mijn zussen toen ze even later achter mij aan door het gras liepen. Dat is het lastigste aan de bearwalk, het lichaam mag niet bewegen, de kracht moet uit je buikspieren en heupen komen. Je *core*, noemen ze het in the gym.

Toen de lucht weer blauw was en het water vol glitters, zwommen we het plasje over naar een springkussen waarop we opnieuw als beren rondsprongen. Het was een fijne dag, het was *much, much fun* om een keer drie beren te zijn. Later die dag vond ik een filmpje op internet waarin een vrouw als een paard over de weg galoppeert en daarna over een picknicktafel springt. Dat filmpje was het beste wat ik in tijden zag, zo onnatuurlijk, zo vervreemdend, alsof de vrouw in galop werkelijk even aan haar menselijkheid weet te ontsnappen. *A very dynamic movement.* ◀



Mirthe van Doornik (1982) won met het verhaal 'De sterren boven München' in 2016 de vakjuryprijs van de NPO Boekenweek Schrijfwedstrijd. Haar eerste roman 'Moeders van anderen' werd in 2019 bekroond met de (lezersprijs van de) ANV Debutantenprijs.