

Het voorjaar is in aantocht
Ik zie, hoor, ruik, proef en voel het buiten al helemaal
De knoppen in de struiken en bomen
De vogels die voluit kwetteren
De bloesembomen die al volop bloeien
Evenals de narcissen en blauwe druifjes
De energie is al veranderd
Tijd voor nieuwe ideeën en plannen

Mijn revalidatie die ineens beter gaat
Na een periode van stilstand en wat achteruitgang
De krukken vandaag definitief ingeleverd
Sinds twee weken weer even gewandeld in het bos
En gisteren voor het eerst weer op de fiets
Tranen met tuiten om dit weer te kunnen
Toch wel eens gevreesd dat het niet meer zou kunnen
Maar met hulp van de fysio steeds weer naar vertrouwen

Naast de yinyogalessen, massages en yintherapie
Nu ook weer de coaching in de natuur opgepakt
Wat was het fijn om vandaag weer het effect daarvan te voelen
En vandaag de eerste yogales aan dementerenden gegeven
Er wordt zoveel negatief gepraat over deze aandoening
Jammer dat velen niet ook de mooie kant hiervan kunnen zien
Zo mooi om ze ontspannen met een lach op hun gezicht te zien
Mijn vader heeft hier vast de aanzet toe gegeven

En zo stap ik deze week in vertrouwen het voorjaar in
Nog met wat beperkingen maar ook frisse moed en zin
Ik ben benieuwd wat er verder op mijn pad komt
Anders kijken, anders denken en je openstellen
Brengt je andere ervaringen
Het zijn niet de situaties/problemen waar we last van hebben
Maar onze gedachten erover
Het is maar hoe je kijkt

