



## Superwoman

**Cynthia Lukassen**  
*blogt, moedert en slaapt  
 elke nacht met een cpap.  
 In haar column plukt ze  
 steeds een moment  
 uit haar dagelijks leven  
 met slaapapneu.*

Ik rol mijn yogamat uit en ga zitten. Het is inmiddels jaren geleden dat ik hier voor het laatst was. De docente is dezelfde, de ruimte en de fijne sfeer ook. Maar ik ben wel veranderd. En benieuwd. We beginnen met een ademhalings-oefening, waarbij ik de spanningen van de dag mijn lichaam uit blaas. Dat lukte me altijd al goed. Ook jaren geleden, toen ik nog puffend en steunend meedeed aan deze lessen.

Destijds hield slaapapneu me als een onzichtbare vijand in de houdgreep. Zonder dat ik het doorhad maakte hij me onverklaarbaar moe, zorgde hij voor trillende spieren en flink protesterende gewrichten. Om mijn linkerpols droeg ik soms wekenlang een brace vanwege zeurende pijn. Tegenwoordig is die onzichtbare vijand van toen een oude bekende van me geworden. Hij heeft inmiddels een naam gekregen, ik begrijp wat hij doet en hoe ik hem te lijf kan gaan. En dat doe ik dan ook. Elke nacht maak ik hem onschadelijk met mijn speciale slaap-gadget.

Geleidelijk is mijn kracht weer teruggekomen. Ik voel me opvallend veel energiever, positiever en sterker dan jaren geleden. En hopelijk ga ik dat vandaag ook merken op de yogamat. Met een gezonde spanning beginnen we met de yogahoudingen. Verbazingwekkend soepel ga ik van de hond-houding naar de molen. Dit kan ik! En ook de brug en krokodil gaan als een speer. Dit gaat ook goed. Met elke houding voel ik me enthousiaster worden. Ik lijk wel Superwoman.

Vol overgave stort ik mezelf in de kat-houding. Op handen en voeten maak ik mijn rug bol en dan weer hol. Maar ineens... au! Een steek schiet door mijn linkerpols en ik hap naar adem. De rest van de les ben ik gefrustreerd. Mijn Superwoman-gevoel is veranderd in teleurstelling. Gedemotiveerd rij ik na de les naar huis. Mokkend lig ik die avond in bed. Dit wordt weer wekenlang met een brace rondlopen, vanwege mijn stomme enthousiasme. Uiteindelijk val ik ondanks mijn pijnlijke pols toch in slaap.

De volgende dag word ik wakker, stap uit bed en pas halverwege het omkleden heb ik het door. Ik check mijn pols. Draai hem rond. Niets. Heen en weer. Nog steeds geen pijn. Langzaam begint mijn enthousiasme van gisteravond weer terug te sijpelen in mijn hersenen. Ben ik nou in één nacht hersteld? Mijn vrolijke grijns zit de hele dag op mijn gezicht geplamuurd. Want ook al ben ik geen Superwoman en heb ik nog steeds mijn grenzen, ik ben wel super vooruitgegaan.

'Verbazing-  
 wekkend  
 soepel ga ik  
 van de hond-  
 houding naar  
 de molen en  
 de krokodil.  
 Dit kan ik!'