

ZWANGERSCHAPSYOGA

Puffen tijdens de bevalling is uit, diepe ontspanning is in

Zwangerschapscoach Simone Kamping zweert bij diepe ontspanning. De 1000ste baby is recent volgens haar principes ter wereld begeleid. Reden voor een feestje in Elst.

Marc Nickel

Elst

Idra kijkt kort om zich heen, om vervolgens de ogen weer snel op zijn moeder Kim Cloosterman (33) te richten en zijn kleine lijfje tegen haar aan te duwen. Hij sluit de oogleden en zondert zich af van de gezellige drukte om hen heen.

Ongemerkt vormt de drie weken oude baby met moeder Cloosterman en vader Ravi Ramautar het middelpunt van het babyfeestje op Droom Landerij De Park in Elst. Indra is de duizendste baby van wie de moeder zwangerschapsyoga heeft gevolgd bij zwangerschapscoach Simone Kamping.

Grote broer Bodhi (4) is een van de 999 vooral uit Arnhem en Elst afkomstige baby's die Indra voorgingen. „De zwangerschapsyoga beviel toen ook prima”, zegt Cloosterman, terwijl Bodhi achter een ballon aan jaagt. „We deelden in onze groep lief en leed en gaan binnenkort koffie drinken.”

Ook op deze zonnige zaterdagmiddag staan veel moeders en enkele vaders gezellig bij te praten. Een gonzende rij mensen met kleintjes op de arm en wandelwagens aan de hand schrijdt richting Kamping, die de ou-



ders en kinderen elk uitgebreid begroet.

De interesse die Kamping aan de dag legt voor mensen is een van de dingen die Cloosterman aansprak tijdens de zwangerschapsyoga. „Daardoor heb ik een klik met haar”, zegt ze. „Ook haar ademhalingstechnieken werken goed, doordat je naar je buik ademt.”

Minder pijn

Volgens Kamping werkt diep ademen veel beter dan het bekende puffen. „Ik geloof niet in puffen, omdat dit je niet diep in je lijf brengt”, zegt

ze. „Door te ontspannen en diep adem te halen, krijg je ontspanning en minder pijn.”

De zwangerschapscoach ontmoette tijdens haar yogalessen een zwangere dame en wilde deze specifieke doelgroep ook ondersteunen op de weg van zwangerschap naar bevalling. „Omdat ik in de lessen die ik hiervoor volgde iets miste, heb ik mijn eigen ademhalingstechniek ontwikkeld.”

Kamping is inmiddels al zes jaar met de begeleiding van zwangere vrouwen bezig. „Ik startte met vrouwen die bij me in de buurt woonden.

▲ **Kim Cloosterman, Indra en Simone Kamping (rechts).** FOTO ROLF HENSEL

“**Ik startte met vrouwen die bij me in de buurt woonden**

– Simone Kamping

Ik zie nu hun kinderen nog door de straat fietsen.”

De bijeenkomst ter ere van Indra is voor Kamping ook een feest van herkenning. Baby's krijgen van haar een aai over de bol. Dreumesen reiken haar een bloemetje of ander cadeautje aan, om erna rozijntjes te verorberen of zich te zetten aan een kleurplaat. De ouders kletsen volop door en bekijken ondertussen de uitgestalde prijzen van het rad van fortune. Een klein groepje zoekt met kroost buiten de zon op. En Indra? Die gelooft het wel en is tegen moederlief aan in slaap gevallen.

Meezingkoor keert in februari terug in Elst

De een is fan van *The Sound of Music*. De ander houdt van ongedwongen zingen. Beide groepen komen aan hun trekken in het meezingkoor van dirigent Tom Ruijfkrook.

Vincent Bos

Elst

Theater De Kik in Elst is uitverkocht. Het geeft aan hoe populair het meezingkoor is. Menigeen heeft vaker meegedaan en er een positief gevoel aan overgehouden. De ontspannen wijze waarop Tom Ruijfkrook iedere sessie begeleidt, spreekt de zangers aan. Ze voelen zich thuis bij dit koor. En kunnen ze een keer niet, dan slaan ze gewoon een optreden over.

Iedere maand is het meezingkoor te

horen. Soms in Doetinchem, soms in Houten en nu voor de eerste keer in Elst. Op 29 februari keert Tom Ruijfkrook hier terug. „Dit is geen vast koor. Iedere keer kunnen deelnemers zich inschrijven. Maar het valt wel op dat je vaak dezelfde gezichten ziet.”

Dat vrouwen in de meerderheid zijn, verbaast hem niet. „Zij vinden het gemakkelijker zich vocaal te uiten. De deelnemers doen vooral mee omdat ze zingen leuk vinden”, zegt Ruijfkrook die zelf heeft gezongen in een koor en een band en een opleiding heeft gevolgd tot muziekdocent. „Daarna heb ik een andere afslag genomen”, doelt hij op zijn loopbaan als journalist.

Bij *De Gelderlander* is het idee ontstaan voor het meezingkoor. „Het was de bedoeling dat we andere activitei-

“**Het valt wel op dat je vaak dezelfde gezichten ziet**

– Tom Ruijfkrook, leider

ten zouden ontwikkelen voor de lezers. Op het moment dat de uitgever het project stopte, ben ik er alleen mee doorgegaan. Vooral omdat er zo veel mensen geïnteresseerd waren.”

De deelnemers zijn enthousiast. Ruth (57) en Marnix de Leeuw (61) uit Elst doen graag mee. Ze kwamen het koor tegen op internet en waren verkocht. „Het is supergezellig. Het is heerlijk om samen te zingen. En de vrijheid om wel of niet mee te doen. Voordeel is ook dat je thuis al kunt repeteren.”

Wim Leenders (75) uit Zevenaar prijst de sfeer die Tom Ruijfkrook schept. „Hij brengt het zo ontspannen.” Dat blijkt aan het begin van de sessie als de dirigent aangeeft dat 'onderzoek' heeft uitgewezen dat in alle categorieën *The*

Sound of Music populair is. „Of dat nu is in de categorie van favoriete films met zingende kinderen is of dat het gaat om spannende films.” Het onderzoek is natuurlijk verzonnen, maar hij heeft de lachers meteen op zijn hand.

De deelnemers zingen meteen mee. Wel zittend. Dat is een onderscheid met andere koren. Er zijn niet louter oudere deelnemers. Nienke Hobsma is 22 en geeft aan dat haar moeder op het idee kwam mee te doen. Ze heeft er zin in.

Thirza Smeets uit Lent is met haar 15 jaren de jongste. Ze is er samen met haar moeder Louise Beernink (48). „Ik houd van *The Sound of Music*. We hebben samen de nodige muziekfilms bekeken. Het lijkt ons leuk om mee te doen. Al kan ik helemaal niet zingen.”