

Doe de split in 4 weken



Eiko

---

# Doe de split in 4 weken

## Stretchen is gezond

---



**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# KOSM • S

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

[www.facebook.com/kosmosuitgeverspgs/](https://www.facebook.com/kosmosuitgeverspgs/)

Copyright © 2016 Eiko

Oorspronkelijk uitgegeven in Japan als DONNANI KARADA GA KATAIHITODEMO BETTATO KAIKYAKU DEKI-RUYONINARU SUGOI HOHO, door Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan, 2016.

Dutch translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., through InterRights, Inc., Tokyo, Japan and Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Janke Greving

Omslagontwerp: Villa Grafica

Vormgeving binnenwerk: Stampwerk, Nijkerk

ISBN 978 90 215 6688 7

ISBN e-book 978 90 215 6689 4

NUR 860/450

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

---

## Inhoud

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Voorwoord bij het voorwoord         | 7  |
| Voorwoord                           | 13 |
| De split volgens dit boek           | 20 |
| Je bent nooit te oud voor de split! | 22 |

### **Eerste bedrijf:**

|  |    |
|--|----|
| Met 'Leer de split in 4 weken' kunnen zelfs de stijfste mensen perfecte splits leren | 29 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| Leer de split in 4 weken: 2 basisrekoefeningen +<br>1 wekelijkse rekoefening | 32 |
| Basisrekoefeningen die je 4 weken lang dagelijks moet doen                   | 34 |
| Week 1   Rekken van de binnenste dijbeenspieren                              | 36 |
| Week 2   Rekken tegen de muur  | 38 |
| Week 3   Rekken op een stoel   | 40 |
| Week 4   Rekken in de deuropening  | 42 |

---

---

|   |     |
|---|-----|
| <b>Tweede bedrijf: kort verhaal</b>   | 47  |
| Hoe moet je ooit iets bereiken als je niet eens de split kunt?              |     |
| Lijst van hoofdrolspelers   | 48  |
| Proloog 1: De zondag van Makoto Oba   | 50  |
| Proloog 2: De zondag van Ai Umemoto   | 60  |
| Eerste akte: Verbazing in de vergaderzaal                                   | 71  |
| Tweede akte: Hoe ver kom jij?   | 79  |
| Derde akte: Ontsteek het vuur van de split in je hart                       | 86  |
| Vierde akte: Het volledige programma 'De split in 4 weken'                  | 101 |
| Vijfde akte: Een moeilijk begin   | 111 |
| Zesde akte: Een ontmoeting met de Koningin van de split                     | 118 |
| Zevende akte: Het is moeilijk vol te houden                                 | 135 |
| Achtste akte: Hoe kun je ooit iets bereiken als je niet eens de split kunt? | 142 |
| Negende akte: Het effect van de split                                       | 148 |
| Tiende akte: Doorzetten op je eigen weg!                                    | 155 |
| Epiloog: Het grote moment is aangebroken                                    | 159 |
| Over de auteur  | 165 |

---

---

## Voorwoord bij het voorwoord

**V**an kleins af aan zat het me dwars dat ik niet lenig was. Voorover buigen kon ik bijna niet en mijn eigen tenen aanraken kon ik wel vergeten. Ik dacht dat ik het nooit zou leren.

Bij de gymlessen op de basisschool liet de leraar ons tijdens zijn uitleg vaak op de vloer zitten met de armen om de knieën geslagen. Vreselijk vond ik dat! Ik was zo stijf dat ik altijd bang was achterover te vallen. Ik pakte de boordjes van mijn joggingbroek stevig vast, om maar niet om te tuimelen. Heerlijk vond ik het om een balspel te doen maar ik had de pest aan turnen en grondoefeningen. Kast, bok en paard vond ik ook vreselijk. Als je niet lenig bent en je je benen niet zo ver kunt spreiden, is het namelijk een hele klus om daar overheen te komen.

Dus als kind wilde ik het liefst een perfecte split leren maken. Sommige meisjes bij gym konden dat heel makkelijk en als ik dat zag, werd ik altijd jaloers. Ik kon eindeloos kijken naar turners en ballerina's op tv die in hun warming up zomaar even vier prachtige splits maakten en o, wat had ik er veel voor over

---

---

om dat ooit ook te kunnen. Want als je een split kon doen, was je wel heel erg cool.

Nu ik volwassen ben, vind ik dat nog steeds. Eigenlijk laat het me nooit los. Zelfs als ik bij een chic diner een opengeklapte vis zie liggen, denk ik aan de split.

Ik wil die oefening zo graag beheersen, maar waar komt dit verlangen toch vandaan? Is het omdat ik denk dat het goed is voor mijn gezondheid? Omdat je er blessures mee kunt voorkomen? Maakt het me beter in sporten? Word ik er slanker van? Nee, dat is het allemaal niet. Ik wil de split alleen maar kunnen omdat het gewoon zo cool is.

Ik wil gewoon één keer een heel diepe split kunnen maken, dat is alles. Ik heb geen enkele andere reden om leniger te willen worden: ik wil alleen de split kunnen. Maar hoe vaak ik vroeger ook dacht: nu gaat het me lukken... en ik braaf ging stretchen, ik kwam nooit een steek verder en dan gaf ik het maar weer op.

Net toen ik had besloten me er maar bij neer te leggen, hoorde ik mensen praten over een video met een nieuwe methode om de split te leren. Op dat moment had dat filmpje al een miljoen views (en nu zijn dat er meer dan tweeënhalf miljoen!). *Wow*, dacht ik, *moet je dat zien!* Er ging een schok door me

---



---

heen. Ik ging meteen op onderzoek uit en ontdekte dat de yogadocente uit de video in Osaka woonde. Ik vond het zo gaaf dat ik binnen de kortste keren in de sneltrein van Tokio naar Osaka zat.

En zo leerde ik de koningin van de split kennen. Eiko's methode om de split te leren is ongelooflijk. Toen ik haar ernaar vroeg, wist ik wel dat er veel meer bij kwam kijken dan je in de video ziet. Het leek iets wat ook mensen met een stram lijf thuis konden oefenen zonder daarbij iets te forceren. Zelfs ik zou het misschien kunnen. De koningin van de split gaf me precies het zetje dat ik nodig had toen ze zei: 'Het maakt niet uit hoe stijf je bent: ook jij kunt een perfecte split leren.'

Ze liet me een foto zien. Ik kon mijn ogen haast niet geloven. Ik zag een 72-jarige die de split deed. Ik vroeg hoe dat zat en Eiko legde uit dat deze vrouw altijd stijf was geweest, maar met haar methode in korte tijd had geleerd in een split te zitten. Ik stond perplex. Je kon het dus gewoon leren, hoe oud je ook was.

Al sinds ik een kleine jongen was, wilde ik de split leren. Ik probeerde het eindeloos maar het lukte me nooit. Nu voelde ik voor het eerst een sprankje hoop. De methode die ik had ge-

---

---

Zou je zeggen  
dat ze al **72** is?



---

vonden was ongelooflijk en mijn droom zou eindelijk uitkomen. Voordat ik het wist, had ik de koningin van de split gevraagd of ik een boek mocht schrijven over haar methode. Het resultaat daarvan houd je nu in handen.

Ik hoop dat met behulp van dit boek ook jouw droom zal uitkomen, namelijk die perfecte split leren, ook al ben je van jongs af aan nooit lenig geweest.

Seiichi Kurokawa  
Sunmark Publishing



---

## Voorwoord

**A**ls twintiger gaf ik les in aerobics, maar ik kreeg steeds meer belangstelling voor yoga. Daarom bedacht ik dat ik ook yogadocent wilde worden. Maar één ding zat me daarbij dwars: ik was helemaal niet lenig. Ik had last van mijn rug en voor iemand die zo stijf was als ik waren veel yogahoudingen behoorlijk lastig. Daarmee was ik niet bepaald een voorbeeld voor mijn cursisten. Ik bedoel maar, als ik zelf een yogadocent zou zoeken, zou ik vast niet iemand kiezen die niet lenig was. Dat was wel een dingetje en ik maakte dan ook een plan om mijn stijve lijf aan te pakken.

Bij een pannenkoekensplit leg je je bovenlichaam plat op de grond terwijl je benen haaks opzij liggen. Iemand die dat kan, mag zichzelf best lenig noemen. Zo denk ik er tenminste over. Als ik op de grond zat, kon ik mijn benen vrij wijd spreiden, maar het lukte me dan niet om mijn bovenlichaam op de grond te krijgen. Dus begon ik uit te pluizen welke rekoefeningen ik het best kon doen om die pannenkoekensplit te kunnen maken. En omdat ik toch bezig was, wilde ik meteen een methode bedenken

---



---

die ik kon bijbrengen aan andere mensen die ook leniger wilden worden. Dag in dag uit probeerde ik van alles, tot ik oefeningen had gevonden waarmee ik enorm bleek te scoren bij mijn cursisten. Het duurde niet lang of mensen die zich op yogales altijd wat ongemakkelijk voelden omdat ze zo stijf waren als een hark, begonnen te vertellen hoe hun levens waren veranderd omdat ze leniger waren geworden.

De media kregen er lucht van en ik kreeg aanbiedingen om mijn methode te promoten met een video. Ik was helemaal verbluft toen de video waarin ik mijn methode voor de split demonstreerde meer dan tweeënhalf miljoen views had aangetikt. Ik had nooit gedacht dat zoveel mensen dit wilden leren!

Toen kreeg ik de kans dit boek op de markt te brengen. Dat is niet zomaar iets, want heb jij ooit eerder een boek gezien dat alleen aan de split is gewijd? Toen uitgever Seiichi Kurokawa speciaal vanuit Tokio naar mij toe kwam, kon ik niet nalaten hem te vragen of hij zeker wist dat dit zou lukken.

Als we dan toch een boek gingen maken, wilde ik dat het goed werd ook! Ik wilde dat mensen die een minderwaardigheidscomplex hadden ontwikkeld omdat ze als kind zo stijf waren, de vreugde en opwinding konden voelen die je krijgt als je een split

---





---

kunt maken. Ik wilde die mensen laten ervaren hoe soepel hun alledaagse bewegingen konden worden.

Tijdens het maken van dit boek heb ik mijn methode voor het leren van de split nog verder verbeterd, zodat je de pannenkoekensplit nu kunt leren maken in een week of vier. Met behulp van het programma ‘De split in 4 weken’ (waarover straks meer) hebben zelfs mensen die als kind al stram waren de split geleerd; hetzelfde geldt voor mensen die met het klimmen der jaren minder soepel zijn geworden. Het programma verandert elke week een beetje, dus je kunt het volhouden zonder dat je je gaat vervelen. Dikke kans dat je ook meer gemotiveerd raakt doordat je echt verschil gaat voelen.

Naast het programma ‘De split in 4 weken’ vind je in dit boek ook een kort verhaal met de titel ‘Hoe moet je ooit iets bereiken als je niet eens de split kunt?’ Het is een heerlijk verhaal over Makoto Oba, een 40-jarige kantoormedewerker die van jongs af aan nooit lenig is geweest, en zijn collega. Zij proberen in korte tijd de split te leren met behulp van mijn Koningin-van-de-split-methode. Heb jij ooit een kort verhaal gelezen dat alleen maar om de split draait? Ook dat is misschien iets heel nieuws. De

---

---

personages en locaties zijn verzonnen maar het programma ‘De split in 4 weken’ dat ze volgen en alle andere tips die je erin vindt, zijn dingen die je hopelijk in praktijk gaat brengen. Sla dit verhaal niet stiekem over, want je vindt er een hoop bruikbare tips in.

Het verhaal is ook superrealistisch omdat het is gebaseerd op ervaringen van mensen die het programma ‘De split in 4 weken’ echt hebben gevolgd. Wat vonden ze moeilijk? Wat vonden ze hinderlijk? Wat voelde goed? Ik weet zeker dat je motivatie hierdoor een flinke oppepper krijgt.

En ja, het is maar een split. Maar eigenlijk is het veel meer dan dat. Want wanneer je hebt afgerekend met je frustratie en wél lenig bent geworden, heb je alle reden om trots te zijn. Het zelfvertrouwen dat je krijgt doordat je je grenzen hebt verlegd maakt je leven beslist een stukje mooier. Merk zelf hoe geweldig het is om de split te kunnen doen.

Klaar? Laten we dan beginnen!

Eiko, koningin van de split

---



**De split  
volgens  
dit boek**



- \* Als je beide ellebogen op de grond kunt zetten, is het je gelukt!
- \* Een split is... wanneer je je benen wijd spreidt met je knieën recht, met je bovenlichaam naar voren leunt en met beide ellebogen de vloer raakt!



# Je bent nooit te oud voor de split!

1



2



## Sugako Nishino (72)



Ik ging voor het eerst naar Eiko's studio toen ik 70 was. In het begin kon ik mijn benen helemaal niet spreiden maar ik heb elke dag geoefend terwijl ik tv keek. Na ongeveer twee maanden verraste ik mezelf doordat ik de split kon. Mijn lichaam voelde lichter en beweeglijker en ik kon thuis drie trappen op zonder buiten adem te raken. Mijn taille werd smaller en ik kon broeken aan waar ik eerder niet in paste. Nu ben ik leniger dan mijn dochter van 53!

3



Veel cursisten in Eiko's studio kunnen de split. Een van deze cursisten begon toen ze 70 was en leerde de split in minder dan geen tijd. Het is nooit te laat om te beginnen.

*Mijn taille is ook  
smaller geworden!*

# Je bent nooit te oud voor de split!



## Keiko Ichiko (68)

Ik was 63 toen ik voor het eerst naar Eiko's studio kwam. Tot die tijd kon ik absoluut niet met gespreide benen naar voren leunen, maar nu kan ik mijn bovenlichaam plat op de vloer leggen. Mijn vriendinnen zijn allemaal stomverbaasd. Ik ben zelfs vijf kilo afgevallen! Vroeger ging ik regelmatig naar het ziekenhuis vanwege rugpijn, maar nu heb ik daar bijna geen last meer van. Mijn knieën deden vaak pijn maar voelen nu ook veel beter aan en ik kan zonder problemen de trap op en af.



3



*Ik ben vijf kilo afgevallen  
en heb geen rugpijn meer!*

1



2



# Je bent nooit te oud voor de split!



## Akemi Hiraoka (66)

Sinds mijn zestigste ga ik één keer per week naar de les. Iedereen in mijn familie is stram en stijf, maar dankzij Eiko ben ik nu lenig genoeg om een pannenkoekensplit te doen. Ik voel echt dat mijn bloedsomloop is verbeterd. Vroeger had ik in bed sokken aan en een stapel dekens over mijn voeten, anders waren ze zo koud dat ik niet kon slapen. Nu heb ik het veel warmer en slaap ik als een roos, met minder dekens. Ik ben heel dankbaar voor wat ik van Eiko heb geleerd.

3



Mijn bloedsomloop is verbeterd  
en ik heb het veel warmer.

1

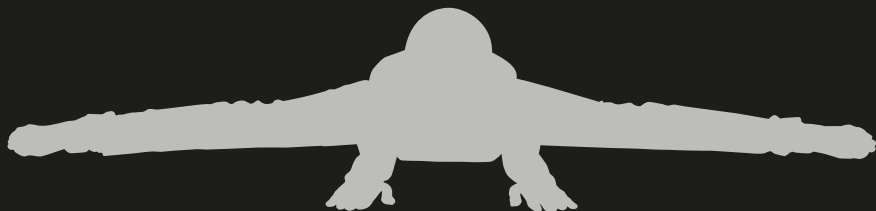


2





Eerste bedrijf



Met 'Leer de split in 4 weken'  
kunnen zelfs de stijfste mensen perfecte splits leren

**Eindelijk  
is het zover:  
tijd voor een  
perfecte split!**





# Leer de split in 4 weken

De komende 4 weken ga je elke dag drie rekoefeningen doen. De eerste twee zijn basisoefeningen die je dagelijks doet, totdat je de split kunt. De derde rekoefening doe je telkens een week en maakt elke volgende week plaats voor een andere oefening.

# 1

**Wekelijkse rekoefening**



# 2

**Basis-rekoefeningen**

## Basisrekoefeningen

### 1

**Rekken met een handdoek**



### 2

**Rekken als een sumoworstelaar**





## Wekelijkse rekoefening

Week 1

Rekken van de  
binnenste  
dijbeenspieren



Week 2

Rekken  
tegen  
de muur



Week 3

Rekken  
op een  
stoel



Week 4

Rekken  
in de  
deuropening



# Basisrekoefeningen die je 4 weken lang dagelijks

Er zijn twee basisrekoefeningen: de oefening met de handdoek en de oefening dat het een beetje pijn doet, maar dan wel op een goede manier. Pas op dat je

1

## Rekken als een sumoworstelaar



Sla een handdoek in een lus om de onderkant van een voet en strek je been (houd je knie recht). Trek de handdoek met beide handen naar je hoofd. Laat je been veren en houd dan 30 seconden vast. Doe hetzelfde met het andere been.

Beslist niet doen



Als je je knie buigt, komt er van rekken niets terecht. Houd daarom je been goed recht. Te moeilijk? Neem dan een langer hulpmiddel, zoals een badlaken of een riem.

Zo mag het ook



Als je deze rekoefening moeilijk vindt, hoef je je been niet helemaal naar je toe te trekken. Zorg wel dat je knie recht blijft.

# Rekken moet doen

... waarbij je rekt als een sumoworstelaar. De truc is dat je net zo ver rekt als je in het begin niet overdrijft.

2

## Rekken met een handdoek



- ① Laat je knieën naar buiten wijzen, zet je benen op ongeveer twee keer de breedte van je schouders uit elkaar, laat je billen zakken en zet je handen aan de binnenkant van je been, vlak voor je knie.
- ② Veer met korte, snelle bewegingen ongeveer 20 keer op en neer.
- ③ Rek dan je liezen en rug door je schouders om beurten naar het midden te draaien, terwijl je je handen stevig op je benen drukt.

Zo mag het ook



Als je deze stretch moeilijk vindt, hoeft je je billen niet zo diep te laten zakken.

# Week 1

Naast de twee basisrekoefeningen doe je er nog een die elke week anders is. De eerste week is dat het rekken van de binnenste dijbeenspieren. Klaar met alle oefeningen voor die dag? Vergeet dan niet te kijken hoe ver je met de split komt!

Basis-  
rekoefeningen  
om elke dag  
te doen

## 1 Rekken met een handdoek



## 2 Rekken als een sumoworstelaar



## Rekken van de binnenste dijbeenspieren



Houd één knie gebogen en strek het andere been uit naar opzij. Veer en houd dan 30 seconden vast. Doe hetzelfde met het andere been.

### Beslist niet doen



Deze stretch haalt niets uit als je je knie gebogen houdt.

### Zo mag het ook



Ben je niet zo lenig? Het is geen punt als je hiel van de vloer komt.



### ►►► Klaar? Probeer dan een split en kijk hoe ver je komt!

Ga zitten en spreid je benen zo ver mogelijk, zonder daarbij je knieën te buigen. Leun naar voren met je bovenlichaam. Uiteindelijk wil je met beide ellebogen de vloer kunnen raken. Als je je elke dag laat fotograferen in dezelfde houding, kun je heel goed bijhouden hoe je vooruitgaat. (Je kunt natuurlijk ook proberen een selfie te maken voor een spiegel.)

# Week 2

Bij de rekoefening voor week 2 gebruiken we een muur om dichterbij het doel, de split, te komen. Doordat de muur het gewicht van je benen ondersteunt, kun je oefening zwaarder maken zonder je knieën te buigen en zonder te forceren.

Basis-  
rekoefeningen  
om elke dag  
te doen

## 1 Rekken met een handdoek



## 2 Rekken als een sumoworstelaar



### 3 Rekken tegen de muur



- 1 Ga liggen met je billen tegen de muur, strek je benen en laat ze opzij vallen.
- 2 Houd je benen tegen de muur en spreid ze zo ver je kunt zonder je knieën te buigen. Maak er een actieve, verende stretch van en houd dit 1-2 minuten vol.

#### Zo mag het ook



Je kunt de intensiteit van deze rekoefening aanpassen door je benen meer of minder te spreiden en je billen dichterbij de muur te brengen of juist iets verder ervan af. Ga niet verder dan prettig voelt.



#### ►►► Klaar? Probeer dan een split en kijk hoe ver je komt!

Maak foto's of gebruik een spiegel en vergelijk je prestatie met die van een week geleden.

# Week 3

In week 3 doe je een rekoefening op een stoel, waarbij je druk uitoefent op het heupgewricht. Je gebruikt de rugleuning om de rek meer of juist minder intensief te maken.

Basis-  
rekoefeningen  
om elke dag  
te doen

## 1 Rekken met een handdoek



## 2 Rekken als een sumoworstelaar





### 3 Rekken op een stoel



1

Breng je buik naar voren



2

Dit is een verende stretch, houd die 30 seconden vol

1 Ga zitten op de stoel met je gezicht naar de rugleuning. Pak de rugleuning met beide handen vast en duw je buik naar voren.

2 Leun achterover terwijl je aan de rugleuning trekt. Breng je knieën naar buiten en rek je heupen. Dit is een verende stretch, houd die 30 seconden vol.



▶▶▶ **Klaar? Probeer dan een split en kijk hoe ver je komt!**

Maak foto's of gebruik een spiegel en vergelijk je resultaten met die van week 2.

# Week 4

De laatste week, eindelijk! Met deze rekoefening in de deuropening houden de muren je benen op hun plaats. Die split lukt dan vast snel! Heb je geen deur om in te rekken, probeer dan de kikkerrek.

Basis-  
rekoefeningen  
om elke dag  
te doen

## 1 Rekken met een handdoek



## 2 Rekken als een sumoworstelaar



### 3 Rekken in de deuropening

1

De deur moet van je af draaien



- 1 Zoek een deur tussen twee muren in hetzelfde vlak. De deur moet van je af draaien. Ga er met gespreide benen voor zitten.

2

Zet beide handen op de vloer en doe 30 seconden lang een verende stretch.



- 2 Steun je gestrekte benen tegen de muur. Laat je bovenlichaam naar voren zakken en zet je handen op de vloer. Doe een verende stretch en houd die 30 seconden vol.

#### Heb je geen geschikte deur? Doe dan de Kikkerstretch

Spreid je benen wijd uit en laat je tenen naar opzij wijzen. Laat je handen naar de vloer zakken en ondersteun je bovenlichaam. Rek 30 seconden. Kom je niet met je handen bij de vloer, steun dan je bovenlichaam door je ellebogen te laten rusten op je benen, vlak naast je knieën.



▶▶▶ **Klaar? Probeer dan een split en kijk hoe ver je komt!**

Maak foto's of gebruik een spiegel en vergelijk je resultaten met die van week 3.

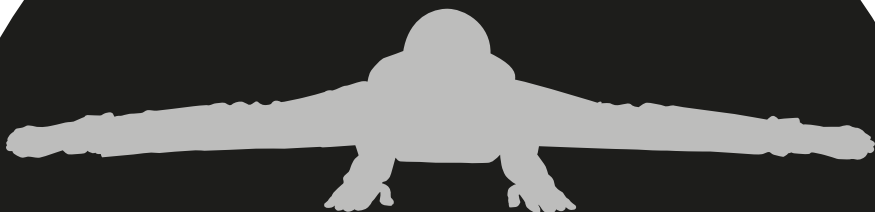
**Na 4 weken  
is er vast iets  
veranderd!**







Eerste bedrijf



## Kort verhaal

Hoe moet je ooit iets bereiken  
als je niet eens de split kunt?

## Eiko

Yogadocente in Osaka. Heeft meer dan 6,5 miljoen views gescoord met een video over de split, waarin ze uitlegt hoe ze die zelf heeft geleerd terwijl ze ooit heel stram en stijf was: als ze de split probeerde, deed het zelfs pijn. Heeft Hori in slechts 4 weken de split geleerd, in de periode dat hij in Osaka werkte.

## Tetsuya Hori (45)

Door iedereen gezien als ster van het middenkader van het bedrijf. Afgestudeerd aan dezelfde universiteit als Oba, alleen een paar jaar eerder. Heeft tijdens een detachering eigenhandig het dodelijk saaie kantoor in Osaka opgefleurd. Is sinds zijn terugkeer bij het hoofdkantoor afdelingshoofd. Komt elegant over en heeft een opgewekte, positieve uitstraling. Weet zijn ondergeschikten op een charmante manier goed te motiveren. Zijn geheim? Je zult het niet geloven!



## **Ai Umemoto (32)**

Loopbaanbegeleider op Oba's afdeling. Kan zich niet volledig storten op haar baan. Vindt geen voldoening en komt niet goed uit de verf. Heeft al zes jaar geen vriendje gehad. Nu ze de dertig is gepasseerd, vindt ze het moeilijker slank te blijven en zich aan een dieet te houden en merkt dat haar lichaam stijver wordt.

## **Makoto Oba (40)**

Verkoopmanager bij een handelsmaatschappij. Getrouwd toen hij 31 jaar was. Leeft met zijn vrouw en zijn zoon Tsubasa, een tweedeklasser die gek is op voetbal. Was ooit een goede voetballer maar heeft nu een doorsnee 'papabuikje'. Krijgt het sinds kort benauwd bij de gedachte aan ouder worden. Is vriendelijk van aard maar presteert matig op het werk.

---

## De zondag van Makoto Oba

---

‘Pap, toe nou! Je hebt het beloofd!’

Weggedoken achter stapels documenten, druk bezig materiaal te verzamelen voor zijn presentatie, zag Makoto Oba plotseling hoe Tsubasa kwam opduiken, dribbelend met een voetbal. Zijn zoon was trots op zijn splinternieuwe clubtenue, hoewel dat op de groei was gekocht en hij erin leek te verzuipen.

Oba wist dat zijn zoon van voetballen hield, maar was het niet gevaarlijk om dat in huis te doen? En als hij zijn sportkleding aan had, waarom ging hij dan niet oefenen met zijn teamgenoten? Hij was nog wel zo blij dat hij lid was geworden! Oba voelde zich verschrikkelijk moe en het was alsof Tsubasa’s nieuwe sportkleren en zijn computerscherm in het niets oplosten. *Sorry jongen, je vader moet even slapen. Misschien lijkt het niet zo, maar ik heb het echt hartstikke druk. Laat me alsjeblieft even...* Dat dacht Oba terwijl hij zich traag op bed liet vallen.

‘En goal!’

Zodra hij zijn kans schoon zag, raakte Tsubasa zijn vader met een goed gemikt schot onder in zijn rug. Daar werd-ie dan toch eindelijk wakker van.

*Dat is waar ook, ik zou voetballen met Tsubasa!*

Tsubasa ging elke zondagochtend naar voetbaltraining en meestal was hij niet voor donker thuis. Maar deze week waren de derdeklassers en oudere teamleden er niet. Zij trainden ergens anders en de jongere spelers hadden vrij gekregen. Tsubasa baalde daarvan en daarom had Oba hem beloofd samen met hem te gaan voetballen. Het was alleen wel al een tijdje geleden dat hij dat had gedaan.

Het was al negen uur. Dikke kans dat zijn vrouw al naar de bewonersvergadering van de flat was. Tsubasa had al een poosje tv gekeken en popelde om iets te doen. Maar Oba had tot drie uur 's nachts achter zijn computer gezeten om een presentatie voor maandag af te maken, zodat hij op zondag niet hoefde te werken. Dan kon hij zijn belofte aan Tsubasa tenminste ook nakomen.

Oba was met een knal wakker geworden en toch verbaasde het hem hoe lekker hij zich voelde, hoe licht zijn lichaam leek. Hij was inmiddels veertig en zijn werk op kantoor viel hem zwaar-

der en was nogal gewoontjes. Wel zag hij hoe getalenteerde jongere medewerkers, die erbij waren gekomen terwijl er bijna geen nieuw personeel meer werd aangenomen, razendsnel hogerop kwamen. Lichamelijk ging het ook niet zo lekker. Hij voelde bijna altijd wel wat pijn en vermoeidheid in zijn schouder, rug, onderrug of heupen. Zou dat door de werkdruk of zijn leeftijd komen? Geen idee... maar vandaag voelde hij zich kiplekker. Het gebeurde hoogstens één keer per maand dat hij zich zo energiek voelde.

‘Goed, Tsubasa,’ zei Oba terwijl hij de dekens van zich afschopte. ‘Heel even geduld, dan ga ik met je mee.’

Normaal zou hij flauwe smoesjes hebben verzonnen en was hij niet vooruit te branden geweest. Maar nu wilde hij Tsubasa alle aandacht geven. Zijn goede humeur kwam niet alleen doordat zijn lichaam zo licht aanvoelde. Wat ook meespeelde, was dat er morgen een oude mentor terug zou keren op kantoor, iemand die hij enorm bewonderde.

Oba waste snel zijn gezicht, schoor zich en trok sokken aan. De laatste tijd merkte hij dat zijn lijf minder soepel werd. Het werd lastiger om zijn sokken op te trekken zonder naar voren te leu-

nen. Vroeger hoefde hij alleen maar te bukken om de veters van zijn loopschoenen te strikken maar nu ging hij altijd op de trap bij de voordeur zitten. Hij probeerde zichzelf wijs te maken dat dit bij de waardigheid van zijn veertig jaren paste, maar eigenlijk kon hij het gewoon niet zonder te gaan zitten. Zijn papa-buikje werd ook steeds beter zichtbaar.

Oba was ooit zelf helemaal bezeten geweest van voetbal. Geïnspireerd door het stripverhaal *Captain Tsubasa* had hij vanaf de basisschool tot halverwege de middelbare school altijd rondgerend op het voetbalveld en kwam hij heel goed mee. In de bovenbouw had hij de brui eraan gegeven omdat hij elke dag lang moest reizen, maar later speelde hij in een goed voetbalteam van de universiteit, dat vaak duels uitvocht met andere teams. Daarbij had hij ook zijn vrouw ontmoet.

Naast zijn baan en huwelijk en zelfs na de geboorte van Tsubasa had hij nog lang aan zaalvoetbal gedaan. In zijn team zaten ook oud-schoolgenoten. Maar de laatste jaren had hij het drukker gekregen op het werk. Hij raakte uit vorm en werd zwaarder. Echt actief was hij eigenlijk alleen nog als hij teamuitjes en eindejaarsfeestjes organiseerde.

Hij had er een lief ding voor over om net als alle andere teamleden, van wie sommige een stuk ouder waren dan hij, zelf nog lekker op het veld rond te kunnen hollen. Maar daar moest hij dan wel iets voor doen en dat kwam er niet van. Hij zuchtte er hooguit om. Nu merkte hij dat hij dat toch wel jammer vond.

Het was een heerlijke dag. Toen ze buiten op de galerij op de lift stonden te wachten, zag de Fuji in de verte er schitterend uit. Nog een paar jaartjes en Tsubasa zou zelf zulke mooie dingen gaan ontdekken.

Oba was stiekem blij dat Tsubasa zo opging in het voetballen. Vier jaar geleden had hij zijn uiterste best gedaan om hun huidige flat te kopen, in de hoop dat zijn zoon die sport zou ontdekken. Voetbal was erg populair in deze wijk: er was niet alleen een eredivisieteam, maar er waren ook grote stukken groen in een uitgestrekt park langs de rivier, op minder dan tien minuten lopen. Er was zelfs een voetbalschool, waar een voormalig eredivisiespeler les gaf.

Via het voetbal had Tsubasa veel vrienden gemaakt en hij leek zich al goed thuis te voelen in deze omgeving. De maandelijksse hypotheeklasten logen er niet om, maar Oba was blij dat ze deze

stap hadden genomen. Ook al had hij de neiging het talent van zijn zoon te overschatten, hij had niet de illusie dat Tsubasa ooit professioneel voetballer zou worden. Maar mocht hij dat toch willen, dan kon hij er maar beter vroeg mee beginnen. Want het zenuwstelsel was al op tienjarige leeftijd volledig gevormd, had Oba wel eens gehoord.

*Als ik me zo goed voel als nu, dan heb ik het misschien nog steeds in me. Nu trapt alleen mijn zoon balletjes, maar misschien moet ik zelf weer gaan zaalvoetballen.* Het was lang geleden dat hij zoiets had gedacht, en Oba keek eens goed naar zijn pafferige verschijning in de spiegel van de lift.

Die ochtend waren de voetbalvelden langs de rivier vrijwel leeg, misschien omdat alle oudere kinderen ergens anders speelden. Ze konden trainen waar en hoe ze wilden. Tsubasa hield een bal hoog, klaar om te beginnen.

Ze besloten eerst een spelletje te spelen waarbij Tsubasa naar het doel zou dribbelen en Oba zou proberen de bal van hem af te pakken. Hij vertelde zijn zoon regelmatig dat man-tegenman de hoeksteen van een voetbaltraining was.

Het was minstens zes maanden geleden dat Oba flink had gesport met Tsubasa en wat hij zag verraste hem. Waar de jongen ooit gewoon een kleine krummel was die doelloos rondjes rende, was hij nu geweldig vooruitgegaan. Hij wist Oba's aanvallen veel handiger te ontwijken en was veel sneller geworden.

Oba was van plan geweest zijn zoon wat ruimte te laten, maar dat plan moest hij al snel laten varen. Als trainingspartner zou hij weinig voorstellen als hij zich er niet helemaal in zou storten. Maar als vader werd hij heel gelukkig van deze onverwachte wending. Ze konden nu eindelijk samen genieten van een potje voetbal en hij had nooit gedacht dat hij dat zo leuk zou vinden.

Tegelijkertijd kwam geleidelijk dat gevoel terug dat hij kende uit zijn tijd als zaalvoetballer: hoe hij moest bewegen, wat hij met zijn bovenlichaam moest doen, wanneer hij zijn tegenstander dicht moest naderen, het gebonk van de bal, de fijne ervaring dat hij zijn tegenstander kon 'lezen' en kon aanvallen met alle snelheid en techniek die hij in zich had.

*Tsubasa, wat ben je goed geworden! En kijk mij nou. Ik doe het ook niet slecht, hè?*



Helaas duurde Oba's gevoel van opwinding niet lang. Zijn hoofd wist het allemaal wel, maar zijn lichaam was niet in staat die aanwijzingen op te volgen. Hij werd al snel moe. Raakte buiten adem. Al gauw kon hij Tsubasa niet meer bijhouden. Toch wilde hij zich niet gewonnen geven. Hij nam een enorme stap en... verloor zijn evenwicht. Doordat zijn lichaam nog snelheid had, ging hij gigantisch onderuit.

‘Pap, gaat het goed met je?’

Tsubasa keek met een bezorgde blik op hem neer. Oba voelde iets vreemds in zijn mond waardoor hij maar moeilijk kon praten. En zijn knie, waarop hij kennelijk geland was, klopte pijnlijk. Het leek er niet op dat hij een enkel had verstuikt of een achillespees had gescheurd. Toch wist hij niet meer of hij nu instinctief in elkaar was gedoken en zo zijn val had gebroken óf alleen maar mazzel had gehad dat hij er zonder ernstige blessure af was gekomen.

Oba probeerde overeind te komen. En omdat hij niet nog meer wilde afgaan, zei hij: ‘Het gaat goed hoor... Waarom ga je zelf niet zelf wat oefenen?’ En hij liep van het veld af, intussen stiekem naspeurend of zijn lijf misschien toch schade had opgelopen.

*Het is gewoon zielig hoe slecht ik beweeg!*

Oba beseftte meteen dat het dom was dat hij gelijk was gaan spelen, zonder een fatsoenlijke warming-up. Helemaal omdat hij zo weinig trainde.

Hij kon zichzelf niet voor de gek houden. Zijn leeftijd ging hem duidelijk parten spelen, zijn lijf was lang niet meer zo lenig als vroeger en hij was strammer geworden. Hij voelde zich nog niet oud van geest, maar zijn lichaam kon niet meer doen wat zijn hersenen het opdroegen.

Uiteindelijk was Oba's training met Tsubasa uitgelopen op een mengeling van ontwijkgedrag en zichzelf weer bijeenrapen. Dat kwam hard aan. Thuis lukte het hem niet om te ontspannen, zelfs niet toen hij lekker lui op de bank lag. Was hij echt zo ver heen, werd hij nu al een zwakke, oude man? Was dit wat mensen bedoelden wanneer ze het hadden over ouder worden?

Het sneed Oba door de ziel dat zijn opgroeiende zoon zijn vernedering had gezien.

Het leek wel op de droefheid die hij altijd voelde wanneer hij nadacht over zijn jongere, bekzamere collega's op het werk. In

naam was Oba dan wel manager, maar hij had geen directe ondergeschikten. En hij vertrouwde er niet langer op dat hij beter werk afleverde dan zij.

De volgende dag zou er een belangrijke reorganisatie worden aangekondigd. Een oudere collega, die aan dezelfde universiteit had gestudeerd als hij en hem in de loop van de jaren veel had geholpen, zou terugkeren naar het hoofdkantoor en zijn baas worden. Daarmee kreeg die een van de voornaamste posities in het bedrijf, nadat hij van een kwijnend, bijna failliet bijkantoor weer een opvallend succesvolle vestiging had gemaakt.

Zijn oude vriend was er de man niet naar om op zijn weg naar de top anderen bruusk opzij te zetten en hij was ook niet zo bot ambitieus dat hij onbenaderbaar werd. Hij was eerder elegant, slim, sterk en charismatisch – een karaktervol man die hoge eisen aan zichzelf stelde en het beste uit anderen haalde.

Op 45-jarige leeftijd ging hij nog altijd met zijn dochter naar hippe shoppingcentra als Shibuya en Harajuku. *Hoe is dat in vredesnaam mogelijk? Hoe weet hij zoveel klasse uit te stralen? Hoe groot is de kans dat ik er over vijf jaar zelf zo uitzie?* Dat bleef Oba allemaal door het hoofd spoken terwijl zijn zondag ten einde liep.

---

## De zondag van Ai Umemoto

---

Voordat ze het in de gaten had, was het al na zevenen 's avonds. Het appartement waarin Ai Umemoto alleen woonde, was sober en wit. Om het er niet te leeg te laten lijken, had ze de televisie aangelaten, met het geluid zacht. Toch interesseerde het haar niet wat er te zien was.

Ze bedacht dat ze de hele dag nog niemand had gesproken.

Morgen zou er een enorme reorganisatie en personeelsshuffle worden doorgevoerd in het bedrijf waar ze werkte. Niet dat er aan haar eigen baan veel zou veranderen, maar haar afdeling werd versterkt en kreeg een nieuwe baas.

Maandag zouden ze beginnen met een lange vergadering, waar iedereen verwacht werd en waar teamleden zich aan elkaar zouden voorstellen. In plaats van persoonlijke gesprekken te voeren wilde de nieuwe afdelingschef en uitvoerend manager alle neuzen dezelfde kant op krijgen door allemaal samen te komen. Iedereen moest een eigen statusrapport presenteren en vertellen wat hij of zij dacht dat er moest gebeuren.

Umemoto had haar resultaten van de afgelopen twee jaar op een rij gezet en een algemene analyse gemaakt van de sectoren waarin ze nu werkte en van de cliënten en potentiële cliënten met wie ze nu bezig was. Verder had ze haar visie op toekomstige projecten opgeschreven en een update gemaakt van de status van nieuwe projecten. Tot slot schetste ze de situatie van de targets die ze zichzelf had gesteld tijdens de laatste bedrijfsreview. Al die informatie had ze in een makkelijk te presenteren vorm gegoten.

Ze had het fijner gevonden als ze deze taak afgelopen week in werktijd had kunnen doen. Maar haar normale werk had haar zo in beslag genomen dat ze deze opdracht uiteindelijk maar mee naar huis had genomen voor het weekend.

Eerlijk gezegd zat ze niet lekker in haar vel. Een van haar weinige nog ongetrouwde vriendinnen, iemand bij wie ze zich echt op haar gemak voelde, had haar die dag uitgenodigd voor de lunch. Ze was er niet op ingegaan omdat ze nog niet klaar was met haar presentatie. Maar al had ze dat welkome uitje afgeslagen, ze had die dag helemaal niet zoveel gedaan.

Op het hoofdkantoor werkte ze op een afdeling die werd gezien als een fijne plek. Haar prestaties waren niet slecht en haar collega's gaven haar vaak complimentjes over haar arbeidsethos. Umemoto zelf vond ook beslist dat ze goed werk afleverde. Ze was vooral trots op haar observaties en analytisch vermogen. Op haar werk probeerde ze altijd vrolijk over te komen, omdat ze wist dat ze daar voordeel van kon hebben. Maar ze kon zichzelf niet voor de gek houden, daarvan was ze zich pijnlijk bewust.

Ze bekeek haar presentatie nog eens. Was dit echt alles wat ze de afgelopen twee jaar had gedaan? Ze had vast meer kunnen doen... Was ze soms niet een beetje gemakzuchtig als ze iets moest voorbereiden? Als het moest, redde ze zich er wel uit met noodoplossingen en een brede glimlach. Maar hoeveel langer kon ze nog rekenen op haar improvisatietalent en last-minute-trucjes nu de competitie binnen en buiten het bedrijf sterker werd?

Tegelijkertijd had ze de neiging te vervallen in een slechte gewoonte: doen alsof ze druk was. Ze keek vooral naar de hoeveelheid tijd die ze aan haar werk kwijt was en minder naar de kwaliteit ervan. Zo hield ze zichzelf voor dat ze hard werkte. Intussen gaf alleen al het idee dat ze het druk had haar een be-

scheiden, maar toch heerlijk voldaan gevoel. Terwijl het eigenlijk niet meer dan een uitvlucht was uit een privéleven waarin ze niet zo gelukkig was.

Ze had trek. Umemoto maakte een snelle knot in haar haren, trok een jas aan, schoot in een paar slippers en ging naar de buurtsuper om wat te eten te halen. Ze wist dat rond deze tijd kant-en-klaarmaaltijden op de deli-afdeling waren afgeprijsd en dat daar 's zondags minder mensen op afkwamen.

Maar hoe ze onderweg ook probeerde het los te laten, ze bleef denken aan wat ze die dag graag anders had willen doen. Als ze thuis, waar niemand keek, toch ook haar tijd zat te verspillen met doen alsof ze werkte, dan had ze evengoed kunnen gaan lunchen met haar vriendin.

Ze deed altijd alsof het door het werk kwam dat ze verder bijna niets meer ondernam: ze wilde reizen maar ging nooit weg, ze wilde diëten maar hield dat niet vol, ze bleef betalen voor yogalessen maar ging er nooit naartoe. Alsof het werk haar zo'n voldaan gevoel gaf dat het die offers allemaal waard was. Maar als puntje bij paaltje kwam, hield ze gewoon niets vol en was ze nergens echt goed in.

Wanneer je eenmaal zo denkt, blijft er weinig ruimte over om vooruit te komen. En Umemoto bedacht daarbij dat ze slechter in vorm was dan ooit.

Ze was nu 32 jaar oud en had tien jaar gewerkt, waarvan zes jaar bij haar huidige bedrijf. Gek genoeg had ze het nooit heel erg gevonden wanneer iemand haar een carrièrevrouw noemde. Wel vond ze het vervelend dat ze niet in staat was ook echt een carrièrevrouw te zijn, al wilde ze dat best. Het stoorde haar dat ze er niet in slaagde zich volledig op haar werk te storten en dat ze alles telkens maar half deed.

Umemoto slaagde er niet in haar eigen werk te organiseren. Ze had maar weinig zelfvertrouwen en durfde daardoor ook niet goed verantwoordelijkheid te nemen. Eigenlijk wachtte ze altijd op aanwijzingen van anderen en hoewel ze verschrikkelijk hard kon werken, had ze nooit het idee dat ze echt iets presteerde.

Het lukte haar nog steeds niet los te komen van dat beeld van een 'leuk, competent meisje op kantoor.' Er ontbrak iets, maar wat dat precies was stond haar nog niet helder voor ogen.



Op de deli-afdeling van de supermarkt vond Umemoto een heleboel afgeprijsd lekkers, met kleurige 50%-stickers. De koude lucht van de koeling werkte niet echt mee, maar ze voelde zich wel iets beter.

Ze nam een salade met kip, wat gestoomde groenten en gekookte vis. Omdat ze geleidelijk iets zwaarder werd, vond ze dat op dit moment beter geen koolhydraten kon eten. Ze sportte niet en daarom moest ze toch echt rekening houden met wat ze at.

Ze pakte wel een half stokbrood en een pakje instant soep, voor de volgende ochtend bij het ontbijt. Verder kocht ze nog wat bier, want dat was op, en nog wat andere dingetjes. Ze rekende haar aankopen af met een creditcard die gelinkt was aan een vliegmaatschappij en vroeg zich af wanneer ze in vredesnaam zo'n reisje kon maken waar ze steeds voor spaarde. Dat leidde weer tot een andere stortvloed aan negatieve gedachten.

Umemoto had op haar 26ste gebroken met de man die al sinds het begin van haar studie haar partner was geweest. Na die tijd had ze nooit meer een vriend gehad. De breuk kwam kort nadat ze haar baan had verruild voor die bij haar huidige werkgever.

In die tijd dacht ze dat ze serieus carrière wilde maken. Over trouwen dacht ze überhaupt niet na.

Haar vriendinnen trouwden wel, de een na de ander. Sommigen gingen weer werken nadat ze bevallings- of ouderschapsverlof hadden opgenomen. Anderen kozen werk dat ze thuis konden doen of wijdden zich aan het huishouden. Ze hadden allemaal hun eigen besognes maar ze leken ook allemaal volledig te gaan voor het huwelijk en het opvoeden van kinderen, al die grote veranderingen in het leven, en genoten er ook nog eens van.

Umemoto's moeder had weinig interesse voor haar werk. Ze had eigenlijk ook geen idee hoe het leven eruitzag als je buitenshuis werkte, want zelf was ze sinds haar trouwen altijd alleen huisvrouw geweest. Als ze Umemoto's verhalen aanhoorde, kwam ze dan ook niet verder dan een 'Tjonge, dat klinkt ingewikkeld.'

Aan de andere kant drong haar moeder in de loop van de jaren steeds meer aan op een huwelijk en kinderen krijgen. Ze wist altijd te vertellen dat die-en-die in de buurt een tweede kind had gekregen, 'Echt een zegen, vind je niet?', of dat een of ander nichtje net op huwelijksreis was geweest naar Hawaii.

Als Umemoto op Facebook of Instagram zat, vond ze ook altijd eindeloos veel van die verhalen. Als ze die allemaal las, vloog het haar af en toe gewoon aan.

Hadden anderen van haar leeftijd dezelfde zorgen als zij? Als dat zo was, waarom schreven ze er dan nooit over op de social media?

Umemoto begreep wel waarom haar moeder bezorgd om haar was. Niet dat ze zich er zelf zo druk over maakte. Ze weigerde te denken dat haar kans op liefde was verkeken en als het zo zou lopen, wilde ze echt wel trouwen en kinderen krijgen. Maar ze kon er niet omheen dat haar leven op het moment verschrikkelijk saai was. Het leek alsof alles zich alsmaar bleef herhalen en ze had geen idee waar het allemaal toe zou leiden.

Weer thuis in haar flatje maakte Umemoto de groenten en vis warm in de magnetron. Tijdens het eten nam ze haar presentatie voor de volgende dag nog eens door.

Die zag er globaal wel goed uit. Alle belangrijke punten stonden erin. Maar er viel nogal wat aan te merken op de kwaliteit en kwantiteit van de data waarop ze haar analyse van de huidige situatie en toekomstige verwachtingen had gebaseerd. Daardoor

waren de conclusies vaag. Pech, ze had geen tijd meer om extra materiaal te verzamelen voor een betere analyse, waarmee ze haar presentatie had kunnen verbeteren en een mooier verhaal had kunnen houden. Ze kon de nieuwe week toch niet beginnen met een doorwaakte nacht?

Ze staaarde even nietsziend voor zich uit en besloot toen het zo maar te laten. Ze zag wel wat ervan kwam. Ze legde de presentatie weg en maakte zich klaar om te gaan slapen. Als haar gebrekkige voorbereiding aan het licht zou komen, dan moest ze de gevolgen maar gewoon aanvaarden.

Ineens had ze zin in een biertje. Wat ze voor zichzelf voor het avondeten had gekocht, was lang niet genoeg en ze had nog steeds honger. Ze liet haar voornemens van een halfuur eerder varen en peuzelde het stokbrood op, ook al was dat bedoeld voor het ontbijt. *Nou ja, ik eet het tenminste in de goede volgorde: groente, eiwitten en dan koolhydraten*, hield Umemoto zich voor, maar toen ze bedacht dat dit wel een heel rare smoes was, voelde ze zich alleen nog maar ellendiger.

Smoesjes had ze genoeg... daardoor hield ze zich ook nooit aan een dieet. En wat betreft die yogalessen om acht uur

's avonds: zelfs die waren eigenlijk gewoon een excuus om op een fatsoenlijke tijd te kunnen stoppen met werken. Maar na een paar lessen had ze afgehaakt. De draad weer oppakken kwam er maar niet van. En sinds Umemoto de dertig was gepasseerd, vond ze het moeilijker op gewicht te blijven. Ze merkte ook dat ze stijver werd. Sporten ging moeilijker dan vroeger en ze dacht dat het wel wat laat was om op haar leeftijd nog te beginnen met tennis of hardlopen.

Waar was ze mee bezig? Waarom deed ze alles zo halfbakken? Waar zou dat eindigen? Umemoto zuchtte eens diep.

Oba werkte op dezelfde afdeling en had Umemoto op het werk altijd gesteund. Hij had haar verteld dat de nieuwe directeur van de afdeling zijn oude mentor was. Het gesprek was haar bijgebleven omdat Oba, die meestal niet veel over andere mensen zei, vol lof over zijn oude vriend sprak en zó enthousiast werd dat hij haast van zijn stoel was gesprongen.

De nieuwe directeur stond nu in elk geval in het middelpunt van de belangstelling. Hij had immers een geweldig succes geboekt bij het salesteam in het kantoor in Osaka, een vestiging die de directie eigenlijk had willen sluiten. Allerhande geruchten

hadden zelfs Umemoto bereikt, en voor haar was hij een vol-  
slagen onbekende.

Oba vertelde dat de nieuwe directeur, die aan dezelfde univer-  
siteit had gestudeerd als hij, hem had opgevangen toen hij bij  
het bedrijf kwam. Hij was vriendelijk, had oog voor zijn onder-  
geschikten, kleepte zich chic en was bovendien toegewijd aan  
zijn gezin. Bestonden er werkelijk zulke supermannen? vroeg  
Umemoto zich af...

Ze keek nog een laatste keer naar haar presentatie, sloeg de  
wijzigingen op, sprak zichzelf moed in en zette de computer uit.  
Zo kwam er een eind aan Ai Umemoto's zondag.

---

## Verbazing in de vergaderzaal

---

Tijdens de bedrijfsbijeenkomst viel Umemoto natuurlijk door de mand door haar gebrek aan voorbereiding en dat kwam haar op een berisping te staan. Toch zat ze daar niet over in, veel minder in elk geval vergeleken met hoe ze er de avond ervoor over had zitten malen. De nieuwe directeur, Tetsuya Hori, had haar op hoofdpunten verteld – maar ook niet meer dan dat – hoe ze alle gegevens zelf duidelijk kon krijgen. Vervolgens gaf hij een aanzetje voor verbeteringen en spoorde haar aan de presentatie nog eens door te nemen. Kritiek? Zeker. Maar zijn toon bleef steeds positief.

Eigenlijk werd Umemoto zelfs een beetje vrolijker door de wetenschap dat ze haar nieuwe baas niet voor de gek kon houden. *Prima*, zei ze bij zichzelf, *dan doe ik het nog een keer, maar nu goed*. Umemoto's nieuwe gevoel van vastberadenheid viel ook Oba op.

De bijeenkomst was begonnen om één uur 's middags en duurde bijna vier uur. Maar van de openingsspeeches door de uitvoerend manager en de nieuwe directeur tot aan de individuele presentaties en discussies over gezamenlijke doelen, Oba had telkens het gevoel gehad dat het de moeite waard was. De tijd was omgevlogen. Hij was er zeker van dat iedereen in de zaal vond dat Hori een nog krachtiger figuur was dan ze uit alle verhalen hadden opgemaakt.

Toch was Oba niet alleen onder de indruk van de inhoudelijke kant van de bijeenkomst. Het sprak hem vooral aan dat Hori zichzelf zo goed onder controle had: de manier waarop hij het kader schetste, de bijeenkomst leidde, het programma aantrekkelijk wist te houden, iets blootgaf van zijn eigen gevoelens maar ook die van anderen naar boven wist te halen. Meestal had Oba één op één te maken gehad met Hori en hoewel ze al bijna twintig jaar vrienden waren, was het even geleden dat hij zijn vriend zo aan het werk had gezien.

Oba maakte zich wel een beetje druk over zijn jongere collega Umemoto, die was aangesproken op haar gebrek aan voorbereiding. Ze stond open voor suggesties, was vrolijk en werkte hard



maar ze kreeg vrijwel nooit kritiek en hij vroeg zich af of ze hier nu niet van was geschrokken.

Hij wenste vurig dat ze geen negatieve indruk had gekregen van Hori, de vriend die hij zo hoog had zitten. Hij wist zeker dat zij het zou begrijpen wanneer ze hem beter leerde kennen maar hij wilde er ook voor haar zijn op deze eerste dag met een nieuwe structuur.

De afdeling die Hori nu leidde was het resultaat van een samenvoeging. Het was een grote afdeling geworden met bijna vijftig medewerkers. Als er niet iets heel dringends was, zouden de meeste personeelsleden niet snel de gelegenheid krijgen even terloops met hem te praten, zo in de loop van de dag.

Oba zocht Umemoto na de bijeenkomst even op. Zij was de eerste die iets zei.

‘Oba, jij bent toch bevriend met directeur Hori? Ik zou graag wat dieper ingaan op de aanwijzingen die hij me gaf over mijn presentatie, maar ik weet niet zeker of ik hem dat zo op de man af kan vragen. Wat denk jij?’

Als dat alles was wat Umemoto wilde, dan hielp Oba haar graag. Daarvoor hoefde hij haar alleen maar te introduceren tij-

dens een terloops gesprekje, en dan zou Hori haar vorderingen wel in de gaten houden.

Jammer genoeg was Hori al in een gesprek verwickeld met de leidinggevende die naast hem had gezeten. Ze zaten nog op hun plaats en hadden documenten voor zich. Het zag eruit als het begin van een lang gesprek, dus leek het Oba beter hem niet te storen. Maar ja, intussen liepen alle andere deelnemers de zaal uit en het leek vast een beetje gek als Oba en Umemoto daar zo alleen bleven staan.

‘Laten we buiten wachten tot ze klaar zijn,’ zei Oba, terwijl hij Umemoto naar de hal leidde.

‘Dankjewel Makoto, je helpt me echt heel goed! De nieuwe directeur ging naar dezelfde universiteit als jij, toch?’

‘Hij heeft me zelfs aangenomen toen ik een baan zocht. En ik trof hem later weer tijdens een bijeenkomst voor nieuwe werknemers. Sindsdien heeft hij me altijd enorm geholpen.’

Umemoto merkte dat Oba het meende.

‘Hij is geweldig hè?’ zei Umemoto. ‘Dit is de eerste keer dat ik hem aan het werk zie natuurlijk, maar alleen al door een paar uur naar hem te luisteren heb ik het idee dat hij, zeg maar, het soort mens is voor wie ik alles wel zou doen.’

‘Klopt,’ zei Oba. ‘Maar ik denk dat we eigenlijk niets voor hem kunnen doen. Volgens mij is het eerder andersom.’ En hij begon wat meer te vertellen over Hori’s achtergrond.

Twee jaar eerder was er een plan geweest om het verkoopteam in Osaka op te heffen. Dat team presteerde bijzonder slecht, zelfs als je bedacht dat de bedrijfsresultaten over de hele linie teleurstellend waren. Het plan voor team Osaka was te verkopen wat kon worden afgestoten en het restant te bestieren vanuit het hoofdkantoor.

Na een onzekere periode werd besloten dat Hori de vestiging drie jaar zou leiden. Was er daarna nog geen verbetering, dan zou de vestiging worden gesloten. Uiteraard speelden ook wat persoonlijke krachtmetingen een rol.

Omdat zijn dochter toelatingsexamen moest doen voor een opleiding, was Hori zonder zijn gezin naar Osaka vertrokken. Daar wist hij het tij te keren in slechts de helft van de tijd die hij ervoor had gekregen.

Het had kennelijk nog geen maand geduurd voordat de mensen, die deze onverwachte indringer uit Tokio koeltjes hadden ontvangen, hem met respect gingen bekijken. Hij had twee ge-

vleugelde kreten: ‘Waar draait het om?’ en ‘Ik neem de verantwoordelijkheid.’ Daardoor stimuleerde hij zijn ondergeschikten en in niet meer dan anderhalf jaar had hij zulke goede resultaten bereikt dat niemand het nog zou wagen erover te klagen.

Hori stond al bekend als de troef van het middenkader van dit bedrijf, maar zijn prestatie in Osaka gaf hem een nog grotere voorsprong in de strijd om promotie. Deze dag markeerde voor hem een triomfantelijke terugkeer naar Tokio, met een promotie tot hoofd van het nieuwe, versterkte verkoopteam van het hoofdkantoor.

‘Maar Oba, jij weet vast hoe de nieuwe directeur écht is.’

‘Misschien... Kun je je voorstellen dat hij al 45 jaar is?’

‘Hij is in elk geval geen doorsnee 45-jarige. Hij is mooi slank, hij kleedt zich goed en hij gedraagt zich met een, eh... hoe moet ik dat zeggen... met een bepaalde elegantie,’ vond Umemoto.

‘Ja, en dan moet je mij zien met mijn bolle buik...,’ reageerde Oba. ‘Maar Hori was niet altijd zo. Eigenlijk denk ik dat hij langzaam zo geworden is, vooral de afgelopen paar jaar in Osaka. We gingen vaak samen iets drinken als hij weer in de stad was en elke keer dat ik hem zag, vond ik dat hij er beter uitzag.’

‘Wie ben ik om er iets van te zeggen dat je wat zwaarder bent geworden,’ vond Umemoto, ‘maar hoe denk jij dat hij het klaarspeelt?’

‘Als ik dat eens wist! Ik heb gehoord dat hij sinds hij terug is in Tokio vaak lekker gaat shoppen met zijn dochter, die op het voortgezet onderwijs zit. En hij zou zelfs elke ochtend vijf kilometer hardlopen met zijn zoon, die net is gaan studeren.’

Umemoto merkte dat ze zich meer ontspannen begon te voelen. Uit wat Oba zei, maakte ze op dat de nieuwe directeur iemand was die ze kon vertrouwen. Als Oba haar er een beetje bij zou helpen, wist ze bijna zeker dat ze een goede band met hem kon opbouwen. Omdat hij zo’n geweldige persoon leek te zijn wilde ze zoveel mogelijk van hem proberen te leren. Ze wilde zijn geheimen leren kennen en was vastberaden een positieve houding aan te nemen.

De deur van de vergaderzaal ging open en de leidinggevende liep naar buiten. De man glimlachte, draaide zich nog eens om en zei: ‘Tot later, Hori. Houd me op de hoogte,’ en hij sloot de deur achter zich. Maar Hori kwam nog niet naar buiten.

‘Hé,’ zei Umemoto, ‘wat zou er met directeur Hori zijn gebeurd? Toen we net samen naar buiten liepen, waren alleen zij tweeën er nog. Toch?’

Oba en Umemoto gingen dichterbij de deur staan om te ontdekken wat daar gebeurde, maar ze hoorden geen stemmen of andere geluiden. Ze keken elkaar aan en toen drukte Oba de deurklink naar beneden.

‘Wacht!’ riep Umemoto, ‘moet je niet eerst aankloppen?’

Maar voor ze haar zin had afgemaakt, had Oba de deur al geopend en het eerste wat ze zagen was Hori, zijn jasje naast zich en zijn benen 180 graden gespreid op het tapijt van de vergaderzaal. Zijn bovenlichaam lag plat op de vloer.

## Hoe ver kom jij?

..... (Uitleg van de verbluffende voorwaartse buiging)

‘Ik denk dat ik nu heel wat heb uit te leggen,’ lachte Hori. Toen tot hem was doorgedrongen dat hij was gespot terwijl hij de split deed, had hij er heel even wat ongemakkelijk uitgezien. Maar toen had hij zich ook meteen weer hersteld en hij reageerde gevat. Toch leek hij wel wat in verlegenheid gebracht.

Hori’s poging om de aandacht af te leiden werkte niet bij Oba en Umemoto, die daar met open mond bleven staan. Dit was zo’n merkwaardig tafereel dat ze geen idee hadden waar of hoe ze moesten kijken.

‘Ik probeerde gewoon weer wat tot mezelf te komen na die lange vergadering’, zei Hori.

‘Tot jezelf te komen?’ zei Oba. ‘Hoezo doe jij de split? Ik heb dat nog nooit iemand echt zien doen.’

‘Directeur Hori, wat bent u lenig,’ klonk een enthousiaste Umemoto. ‘Maar bent u niet bang voor uw pak, zo op dat tapijt?’

‘Osaka heeft me twee dingen opgeleverd,’ zei Hori met een glimlach, terwijl hij langzaam ging staan. ‘Het eerste was de tijd die

ik met mijn vrienden doorbracht in het kantoor daar en alles wat we samen hebben bereikt. Het tweede was lichaamsbeheersing. Want vroeger was ik altijd heel stijf. Daar sta je van te kijken hè?’

Hori had dezelfde positieve instelling als altijd en hij keek hen stralend aan. Omdat Oba en Umemoto sprakeloos bleven, ging hij verder: ‘Kunnen jullie de split?’

‘Ik? Natuurlijk niet,’ zei Oba. ‘Jij wel, Umemoto?’

‘Nee, ik ook niet. Ik heb wel een poosje yoga gedaan maar ik ben niet zo lenig en ik hield het niet lang vol. U bent wel heel goed, directeur Hori!’

‘Dat valt wel mee,’ reageerde hij. ‘Ik was ook altijd heel stijf, maar toen ik me er eenmaal op stortte, lukte het me in ongeveer een maand.’

Dat konden Oba en Umemoto maar moeilijk geloven.

‘Houd toch op, Tetsuya... jij vond misschien dat je stijf was, maar stiekem was je vast veel leniger dan de meeste mensen. Heb ik gelijk of niet?’

‘Echt niet, Makoto! Wat als ik je zou vertellen dat bijna iedereen de split kan leren in een maand tijd, vier weken eigenlijk,



door gewoon een paar eenvoudige rekoefeningen te doen? Zou je me dan geloven? En jij... wat is je naam ook alweer?’

‘Ai Umemoto. Maar eh... nee, dat zou ik maar moeilijk kunnen geloven. Het klinkt in elk geval niet als iets wat ik zou kunnen.’

‘Ik weet het niet Tetsuya,’ zei Oba. ‘De laatste tijd voel ik me behoorlijk stram. Het wordt steeds moeilijker mijn sokken en schoenen aan te trekken en pas nog ging ik onderuit tijdens een potje voetbal met mijn zoon. De split lijkt me nogal hoog gegrepen. Moet je daarvoor niet van jezelf al lenig zijn?’

Maar Hori leek ervan overtuigd. ‘Nee, zo is het beslist niet. Weet je wat? Waarom proberen jullie het niet gewoon zelf! Makoto, weet jij wat ik bedoel met de *fingers-floortest*?’

‘Eh... ja... Dat is wat je bij de chiropractor moet doen terwijl je voorover buigt. Als je dan met je handen de vloer kunt raken, ben je goed in vorm, toch?’

‘Precies. Laat me die oefening eens zien. Ai, misschien moet je wel je pumps even uittrekken.’

Oba en Umemoto deden wat Hori vroeg. Ze legden hun spullen op een tafeltje, gingen naast elkaar staan en begonnen vanuit hun middel voorover te buigen.’

‘Hielen bij elkaar, tenen iets uit elkaar,’ zei Hori. ‘Zo ja. Houd de knieën recht, niet gebogen. Dit is alleen om te bekijken hoe jullie er voor staan. Je hoeft niet te hard te zijn voor jezelf.’

Oba en Umemoto kwamen geen van beiden met hun handen ook maar in de buurt van de vloer. Zelfs wanneer ze hun vingers zover mogelijk uitstrekten, kwamen ze nog maar halverwege de vloer en hun knieën.

‘Dit is zwaar’, zei Oba. ‘Ik kan het helemaal niet.’

‘Oké, prima,’ zei Hori. ‘Onthoud maar hoe ver jullie kwamen.’

‘Ehm... directeur Hori... is het de bedoeling dat dit makkelijker wordt?’ vroeg Umemoto vol ongeloof. Ze wendde zich tot Hori, en hij wees naar de muur.

‘Moet de muur me daarbij helpen?’ vroeg ze.

‘Precies. Toen de instructeur van wie ik dit leerde me deze rek-oefening liet zien, voelde ik dat mijn lichaam als vanzelf losser werd.’

---

Les 1

Een rekoefening van één minuut die je finger-floortest giga verbetert

---



.....

Ga voor een muur staan. Duw er tegenaan met uitgestrekte armen. Strek je achterbeen en rek je kuit en achillespees 30 seconden lang. Doe dan hetzelfde met het andere been.

.....

- ! Je mag de knie van het been dat je strekt niet buigen.
  - ! Zorg dat beide voeten recht naar de muur blijven wijzen.
  - ! Houd beide hielen op de vloer.
  - ! Je hoeft niet uit alle macht tegen de muur te duwen; gebruik je armen alleen om je lichaam te ondersteunen.
-

Op de aanwijzingen van Hori strekten Oba en Umemoto om beurten beide benen dertig seconden, terwijl ze tegen de muur duwden.

‘Oké,’ zei Hori, ‘ik denk dat dit wel genoeg is. Doe nu de fingerfloortest nog eens.’

Ze stonden te kijken van het resultaat. Oba en Umemoto voelden allebei dat ze veel verder konden reiken dan eerst. Hun vingertoppen kwamen zoveel dichterbij de vloer dat ze zich bijna niet konden inhouden.

‘Ongelooflijk,’ zei Umemoto. ‘Als ik nu bij het punt kom waar ik net was, doet het helemaal geen pijn meer.’

‘Niet te geloven,’ zei Oba. ‘Wat goed! Ik had nooit gedacht dat één minuutje zoveel verschil kon maken!’

‘Bijzonder, hè?’ zei Hori. ‘Toen ik dit voor het eerst zelf ervoer, was ik ook stomverbaasd. Ik had me er altijd druk over gemaakt dat ik niet lenig was en toen zag ik op een dag die video...’

Ineens hield hij op met praten. ‘Wacht eens even,’ zei hij toen. ‘Eigenlijk moet ik nu een rondje door het bedrijf maken om mezelf voor te stellen. En jullie hadden vast een reden om terug te komen.’

‘Tetsuya,’ zei Oba, ‘Ai hier heeft nagedacht over wat je tijdens de bijeenkomst hebt gezegd en wilde nog wat meer van je horen voordat je het weer te druk hebt. Maar toen waren we allebei zo verbluft over je split...’

‘Dat klopt,’ zei Umemoto. ‘Het advies dat u me tijdens de vergadering hebt gegeven heeft me echt geraakt. Ik denk dat het te maken heeft met wat andere dingen die me dwars zaten. Ik wilde wat dingetjes vragen maar toen stonden we hier plotseling voorover te buigen...’

‘Aha, ik begrijp het,’ glimlachte Hori. ‘Het spijt me. Je mag me alles vragen. Misschien kunnen we hier vanavond verder over praten?’

Ze spraken af om halfacht. Hori trok zijn jasje weer aan en liep haastig de zaal uit.

## Ontsteek het vuur van de split in je hart

..... (Uitleg van de verbluffende duostretch)

**O**m halfacht die avond waren Hori, Oba en Umemoto weer te vinden in de vergaderzaal. Hori had koud bier en wat hapjes meegebracht. Het was de anderen een raadsel waar hij op zo'n drukke dag de tijd vandaan had gehaald om dat te kopen. Oba vertelde Hori meer over Umemoto's loopbaan tot op dat moment en over haar manier van werken. Daarna vertelde Umemoto waar ze mee zat. Ze vroeg of Hori oplossingen wist.

Af en toe legde hij haar wat uit, op andere momenten moedigde hij haar alleen maar aan. Daarmee hielp Hori zijn ondergeschikte, die meer dan tien jaar jonger was dan hij, enorm vooruit.

Toen Oba Umemoto's gezicht zag opfleuren was hij opgelucht en één en al bewondering voor zijn oude mentor. Dat was niet zomaar iemand! Hij wist dat Umemoto hierna haar eigen weg zou kunnen vinden en in haar werk kon groeien, zelfs wanneer ze alles alleen moest doen.

Nadat de belangrijkste zaken waren afgehandeld, stelde Oba een vraag waarvoor die middag geen gelegenheid was geweest. ‘Tetsuya, waarom maakte je je pas druk om je stijve lijf toen je eenmaal in Osaka was? Ik kan me niet herinneren dat je het er ooit eerder over hebt gehad.’

‘Nou,’ zei Hori, ‘dat is een nogal persoonlijk verhaal. Maar het zat me al veel langer dwars.’

‘Maar directeur Hori, u had het vast heel druk in Osaka,’ zei Umemoto. Toen vroeg ze iets dat de kern van de zaak raakte. ‘Waarom begon u uitgerekend op dat moment de split te leren?’

Hori bleef even stil en antwoordde toen: ‘Twee jaar geleden, toen ik naar Osaka ging zonder mijn gezin, voelde ik me nogal onder druk staan. Nu de resultaten zo goed zijn is iedereen heel blij met me, maar in die tijd was ik nogal nerveus. Mijn zelfvertrouwen was ver te zoeken.’

Oba betrapte zich erop dat hij verder naar voren ging leunen en aandachtiger luisterde.

‘Ik wist dat als ik die druk kon overwinnen, ik uiteindelijk een nieuwe, sterkere *ik* zou zijn. Ik wist dat ik ook iets anders nodig had om te kunnen aarden, iets buiten het werk om. Een stukje

mentale groei of zoiets. En hoewel het jullie misschien vreemd in de oren klinkt: voor mij was dat de split.’

‘En dat begrijp ik nu juist niet, Tetsuya,’ zei Oba. ‘Er is zoveel te bedenken en dan kies je de split?’

Hori keek een beetje verlegen toen hij antwoordde. ‘Zoals zo vaak begint ook dit verhaal met een meisje. Heel lang geleden was ik stapel op een meisje van het turnteam. Ze bewoog echt schitterend. Ze haalde goede cijfers en had een geweldige uitstraling. Ik was weg van haar. Ik zat in het basketbalteam en daardoor zag ik haar altijd oefenen in de sportzaal. Ik zal nooit vergeten hoe ze bij de warming-up altijd de split deed, zo terloops en sierlijk. Zelf was ik helemaal niet lenig en ik kon al helemaal geen split, dus ik dacht dat ze niets van me zou willen weten. Indertijd had ik daar echt een minderwaardigheidscomplex over.’

‘Maar directeur Hori,’ onderbrak Umemoto zijn verhaal. ‘Heeft u haar nooit verteld wat u voor haar voelde?’

‘Nee,’ antwoordde hij. ‘Ik heb nooit iets gezegd. Zelfs mijn beste vrienden wisten niet dat ik haar leuk vond. Nu ik erop terugkijk lijkt het allemaal nogal onbenullig, maar toen was ik zó in haar ban dat ze daardoor nog verder buiten bereik leek.’



‘Maar Tetsuya,’ zei Oba, ‘als dat het enige was, waarom is het zoveel later dan meer geworden dan een bitterzoete herinnering? Waarom wilde je alsnog de split leren als volwassene, en dat nog wel op het moment dat je begon aan een erop-of-eronderoperatie in Osaka? Ik bedoel maar: je hebt immers al een geweldige vrouw en prachtige kinderen?’ Oba begreep er helemaal niets van.

‘Natuurlijk heb je gelijk,’ zei Hori, wiens gezicht weer zijn ‘werkuitdrukking’ kreeg. ‘Even los van dat turnmeisje... hoe kan ik dit zo eenvoudig mogelijk uitleggen? Het ging erom dat er iets was wat ik niet kon: dát weerhield me ervan me er echt voor in te zetten. Dat was voor mij een reden niet beter te willen presteren. Het was net alsof ik dat zómaar accepteerde... en ik besepte dat ik daarom ook zo opzag tegen die enorme klus die ik moest zien te klaren: de vestiging in Osaka weer op koers krijgen. Om terug te komen op dat meisje, zij was zo prachtig wanneer ze moeiteloos al die splits deed, en ik was zo niet-cool en stijf... Zonder het ooit echt te beseffen hadden die gevoelens altijd mijn denken en mijn kijk op de dingen beïnvloed. Alles kwam weer boven toen ik werd geconfronteerd met die enorme uitdaging.’

Hori's woorden vonden weerklank bij Umemoto, die reageerde met een 'ik denk dat ik weet wat u bedoelt'.

'Komt het je bekend voor?' vroeg Hori. 'Hoe dan ook, rond die tijd hoorde ik over een video die populair was op internet. Die heette 'Rekoefeningen waardoor zelfs stramme mensen de split kunnen leren' en had destijds al meer dan een miljoen views. Ik beschouwde het als een gelukkig toeval en bekeek de video telkens weer. Ik dacht dat als ik de split zou kunnen leren, ik ook in staat moest zijn om mijn eigen grenzen te overstijgen. Daarom ging ik op les in de studio van deze instructeur.'

Oba kende Hori al meer dan twintig jaar, maar alles wat hij nu hoorde verraste hem enorm. 'Nou, Hori, je was toen vast leniger dan wij nu zijn.'

'Nee, hoor,' zei Hori. 'Ongeveer even stijf. Misschien nog wel stijver!'

Umemoto vroeg verder: 'Toen u eenmaal had besloten te beginnen met rekken om de split te leren, had u toen meteen al het gevoel dat het zou lukken?'

'Daar heb ik nooit aan getwijfeld,' zei Hori. 'Het was net als met de rekoefening die jullie net deden voor de finger-floortest.'

Toen ik de eerste rekoefeningen voor de split deed zoals mijn lerares me die had uitgelegd, kon ik mijn benen plotseling opvallend ver spreiden. Wil je het misschien zelf proberen? Of wil je liever niet op de vloer zitten...'

'Nou, daar weet ik wel wat op,' zei Oba. 'We kunnen de picknickkleden pakken die we altijd gebruiken voor het kersenbloesemfeest.' Hij haalde er snel een paar op.

'Mooi,' zei Hori. 'Makoto, jij bent het proefkonijn. Er zit toch wel wat rek in je broek, hè? Ai, kijk jij eerst maar gewoon.'

Oba ging op een van de picknickkleden zitten.

'Probeer eerst eens meteen een split te doen. Net als vanmiddag gaan we eerst kijken hoe ver je komt.'

'Geen warming-up of zoiets?' wilde Oba weten. 'Dit doet pijn. Het is echt moeilijk mijn knieën niet te buigen.' Oba's benen kwamen niet verder dan zo'n 90 graden. Als hij probeerde verder te komen, kon hij zijn knieën niet recht houden.

---

Les 2

## Rekoefening van één minuut waardoor je je benen verbluffend ver kunt spreiden

---

- ① Ga tegenover iemand anders zitten. De een gaat rekken, de ander helpt.  
Degene die rekt, spreidt de benen zover hij/zij kan en strekt de armen naar voren. De helper trekt de armen langzaam naar zich toe.
- ② Degene die rekt probeert achterover te leunen, weg van de richting waarin de armen worden getrokken. Doe dit een minuut lang.

.....

! Zorg dat je de knieën niet buigt.

---

‘Oké,’ zei Hori. ‘Je hoeft niet voorbij het punt waarop het echt pijn gaat doen. Maar blijf wel even in die houding zitten. Hoe ver kun je nu je bovenlichaam naar de vloer brengen?’

Maar het lukte Oba niet zijn lichaam naar de vloer te krijgen, het leunde maar een klein eindje naar voren. Hij zette snel zijn handen voor zich neer.

‘Geeft niets,’ zei Hori. ‘Nu doen we weer een rekoefening van een minuutje. Je zult ervan staan te kijken hoeveel dat uitmaakt.’

Hori trok Oba’s armen voorzichtig naar voren terwijl Oba naar achteren hing, weg van Hori. Met een ietwat bezorgde blik vroeg Umemoto: ‘Makoto, doet het pijn?’

‘Nee,’ antwoordde hij. ‘Met mijn bovenlichaam is alles wel in orde. Weet je, Tetsuya, je zou denken dat je hiermee je bovenlichaam rekt maar ik voel het meer in de achterkant van mijn benen. Dat klopt toch?’

‘Dat heb je snel in de gaten! Je hebt talent!’

Na afloop van deze stretch van één minuut probeerde Oba zijn benen nog eens te spreiden. Deze keer kwam hij veel verder dan een paar minuten eerder en bovendien kon hij met zijn bovenlichaam naar voren buigen!

‘Wow, ik had nooit gedacht dat één korte stretch zoveel verschil kon maken,’ zei Oba. En Umemoto reageerde: ‘Makoto, je bent veel leniger dan eerst!’

Toen hij zag hoe enthousiast de anderen waren, zei Hori: ‘Die stretch is het makkelijkst als je hem met een partner doet, maar het kan ook alleen. In Osaka was ik alleen, dus ik deed het altijd zonder hulp.’

‘Dus je deed dit toen thuis, elke dag?’ wilde Oba weten.

‘Klopt. Wanneer je net begint is het belangrijk dat je het elke dag bijhoudt. Op dit moment ben je veel soepeler dan eerst maar als je het niet bijhoudt, word je gewoon weer net zo stijf als eerst. Het is echt belangrijk om alle dagen te blijven rekken, vooral in het begin.’ Hij keek net zoals hij altijd deed wanneer hij op het werk iemand advies gaf.

‘Maar directeur Hori,’ zei Umemoto, ‘u heeft deze stretch toch niet zelf bedacht?’

‘Natuurlijk niet,’ antwoordde hij. ‘Ik heb hem van Eiko geleerd, de instructrice die de split-video heeft gepost waarover ik het eerder al had.’

‘Wacht eens even,’ zei Oba, ‘je bedoelt dat je niet alleen naar de video keek? Je hebt haar ontmoet en van haar persoonlijk les gehad?’

‘Klopt. Ik dacht dat het programma goed bij me paste, dus heb ik wat research gepleegd en ik had de mazzel dat Eiko yogalessen bleek te geven in Osaka. Dat moest het lot zijn, bedacht ik. Ik heb me meteen opgegeven. Er zaten trouwens vooral vrouwen in de groep, dus ik voelde me wel wat ongemakkelijk.’ Hori lachte maar sprak alsof dit de gewoonste zaak van de wereld was. Hij zei dat hij nu, nu hij weer terug was in Tokio, nog altijd oefende met Eiko’s dvd als hulpmiddel.

Omdat Umemoto yogalessen had gevolgd dacht ze te begrijpen wat Hori bedoelde. ‘Ik heb een tijdje aan yoga gedaan,’ zei ze, ‘dus ik kan me voorstellen dat u opviel.’

‘Ehm... ja. Ik was meestal de enige man in de les. Maar los daarvan had ik het idee dat Eiko en ik veel gemeen hadden. Ze was vroeger zelf ook niet lenig. Dat hielp, zij begreep dat ik me minderwaardig voelde en ik was vast van plan me verder te verdiepen in de nieuwe wereld waarmee ik kennis had gemaakt. Ik wilde per se proberen mijn oude ik te overstijgen. Dat ik de

enige man was, kon me niet schelen. Ik heb er zelfs wat nieuwe, praatgrage vriendinnen leren kennen.'

'Dus eh...' wilde Oba weten, 'je bent net zo begonnen als wij nu? En je kon de split echt binnen een maand?'

'Zo is het,' zei Hori met een starende blik. 'De eerste keer dat ik het in de les liet zien, kreeg ik zelfs applaus van de anderen! Als ik er nu aan terugdenk hoe ik heb doorgezet en heb afgerekend met mijn vervelende minderwaardigheidscomplex... dat heeft me sterk gemotiveerd voor de moeilijke klus die ik in Osaka moest klaren. Daarom ben ik Eiko en mijn mede-yogacursisten ook zo dankbaar.'

Oba vond het nog altijd lastig zich in Hori te verplaatsen. 'Maar Tetsuya, je bent slank en je was altijd goed in sport. Is dat niet de échte reden waarom je die split zo makkelijk leerde?'

'Dat zou je misschien denken,' zei Hori, 'maar volgens Eiko kan vrijwel iedereen de split leren. Stel dat je de 100 meter nu in krap 15 seconden kon lopen. Dan is de kans wel heel klein dat je die ooit in 10 seconden haalt, hoe je je ook zou inspannen. Mee eens?'

'Tja,' zei Oba, 'volgens mij is dat echt niet te doen.'



‘Zo is dat,’ zei Hori. ‘Kijk... de split ziet er verschrikkelijk moeilijk uit, maar toch hoeft je daar echt geen topatleet voor te zijn. Natuurlijk is er per persoon wel wat verschil, maar bijna iedereen kan de split leren. Je moet je dan alleen wel strikt aan dit programma houden.’ Omdat hij zag dat de anderen nog twijfelden, ging hij erop door. ‘Weet je, als je de split leert, kan het je meer opleveren dan afrekenen met je complexen en positiever in het leven staan. Je kunt er zoveel meer mee winnen.’

Op een whiteboard maakte Hori deze presentatie:

---

### Les 3    Positieve effecten van de split

---

- ① Afvallen en minder snel verouderen
  - ② Blessures voorkomen
  - ③ Strakkere benen die minder snel vocht vasthouden
  - ④ Een betere balans en een strakkere buik
  - ⑤ Brengt de heupen in de juiste positie en voorkomt blessures
  - ⑥ Effectief bij het verhelpen van O- of X-benen
  - × Let op: staat je bekken scheef of heb je problemen met je onderrug, knieën of heupgewricht, raadpleeg dan eerst een arts.
-

Oba en Umemoto stonden te kijken van die lange lijst van prettige ‘bijverschijnselen’ die de split met zich meebracht.

‘Tetsuya,’ zei Oba, ‘was je niet afgevallen toen je in Osaka was? Mijn buikje begint juist te groeien...’

‘Ik ben de afgelopen twee jaar vijf kilo afgevallen,’ zei Hori. ‘Iedereen in het bedrijf lijkt te denken dat ik mezelf helemaal kapot heb gewerkt toen ik in Osaka zat, maar eigenlijk komt het allemaal door de split.’

‘Wow,’ zei Umemoto. ‘Dat de split je zoveel kan opleveren!’

Het was alsof Hori op die woorden had gewacht. Hij keek de anderen aan en zei: ‘Ik weet dat er veel dingen zijn die jullie dwarszitten en het lijkt of het lot wilde dat jullie mij juist op dit moment overvielen. Wat denken jullie: willen jullie proberen met het 4-wekenprogramma de split te leren?’ Hij zei het met een grappige ondertoon maar bleef serieus kijken.

‘Ik weet het eigenlijk niet, Tetsuya,’ zei Oba. ‘Ik weet niet of ik het volhoud. Iets in me fluistert dat het me niet gaat lukken.’

‘Dat heb ik ook,’ zei Umemoto. ‘Ik heb al verschillende lessen en sportclubs geprobeerd, maar het is me nooit gelukt er ook mee door te gaan.’

‘Maar het gaat er niet om of je het kunt,’ antwoordde Hori. ‘Het enige wat van belang is, is dat je het probeert. Het is niet belangrijk of je er goed in bent of wat je uiteindelijk bereikt. Het draait om je instelling. Nou ja, dat vind ik tenminste.’

Hori sprak met zoveel overtuiging dat Oba en Umemoto allebei enthousiast werden.

‘Oké, Tetsuya, ik doe mee,’ zei Oba.

‘En ik ook,’ volgde Umemoto.

‘Mooi zo,’ prees Hori. ‘Ik had ook niet anders verwacht. En ik zal je nog iets vertellen: het is dan wel gewoon de split, maar die doet meer voor je dan alleen je lichaam lossen en leniger maken. Door de split ga je je ook anders voelen. Dat geef ik je op een briefje.’

Opnieuw waren Oba en Umemoto gevallen voor Hori's charisma. *Aha*, dacht Oba, *dus zó weet hij het beste uit zijn medewerkers te halen. Hij maakt ze bewust van een kortetermijndoel en laat ze dan los.* Hij had het idee dat hij nu begreep waardoor Hori zo'n succesvolle manager was.

---

## Het volledige programma 'De split in 4 weken'

---

‘Oké,’ zei Hori, ‘laat ik jullie eerst een overzicht geven van het programma De split in 4 weken zoals ik het van Eiko heb geleerd.’ Hij veegde het bord schoon en schreef het programma uit.

Hori begon uit te leggen. ‘Om de split te doen (dus je benen volledig spreiden en beide ellebogen op de vloer zetten) moet je de achterkant van je benen, je enkels en je knieën losser maken.’

‘Weet je, toen we daarnet die rekoefening deden,’ zei Oba, ‘toen voelde ik dat echt in de achterkant van mijn benen.’

‘Natuurlijk,’ lachte Hori. ‘Ik zei toch dat je de achterkant van je benen moet rekken. Ik zal het 4-wekenprogramma nu in één keer uitleggen want dan zien jullie zelf hoe logisch en efficiënt de stappen zijn. Want je wilt graag snel resultaten zien, toch?’

Umemoto pakte snel een schrijfblokje om aantekeningen te maken, precies zoals ze tijdens haar studie had gedaan. ‘Met andere woorden: het programma bestaat uit vier fasen die elk

---

De split in 4 weken

- ▶ Basisoefening 1: Rekken met een handdoek
- ▶ Basisoefening 2: Rekken als een sumoworstelaar
- ▶ 4 weekoefeningen

Week 1 Rekken van de binnenste dijbeenspieren

Week 2 Rekken bij de muur

Week 3 Rekken op een stoel

Week 4 Rekken in de deuropening

Doe de split!

---

een week duren,' vatte ze samen. 'De twee basisoefeningen zijn in elke fase gelijk, en dan komt er elke week een andere stretch bij. Dat klopt toch?'

'Precies,' zei Hori. 'Je doet elke week dagelijks drie soorten rekoefeningen. Ik neem alle details even met jullie door. We beginnen met de twee basisoefeningen, oké? Ai, wil jij het deze keer proberen?'

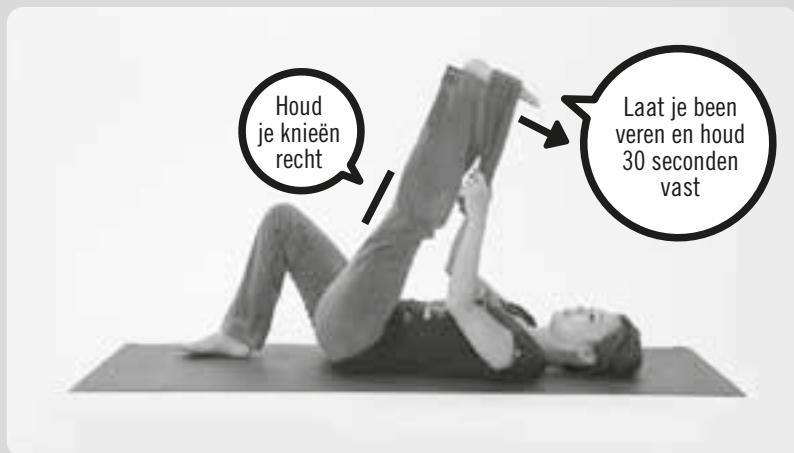
'Natuurlijk,' antwoordde Umemoto. 'Laat ik dat maar gewoon doen.'

'Super! En Makoto, doe jij je riem maar af, dan beweeg je je makkelijker.' En zonder te letten op Oba's verbaasde blik begon hij zijn eigen riem los te gespen.



# Basisrekoefeningen om 4 weken lang elke dag te doen

## 1 Rekken met een handdoek



Sla een handdoek in een lus om de onderkant van een voet en strek je been (houd je knie recht). Trek de handdoek met beide handen naar je hoofd. Laat je been veren en houd dan 30 seconden vast. Doe hetzelfde met het andere been.

### Beslist niet doen



Als je je knie buigt, komt er van rekken niets terecht. Houd daarom je been goed recht. Te moeilijk? Neem dan een langer hulpmiddel, zoals een badlaken of een riem.

### Zo mag het ook



Als je deze rekoefening moeilijk vindt, hoef je je been niet helemaal naar je toe te trekken. Zorg wel dat je knie recht blijft.



## 2 Rekken als een sumoworstelaar



- ① Laat je knieën naar buiten wijzen, zet je benen op ongeveer twee keer de breedte van je schouders uit elkaar, laat je billen zakken en zet je handen aan de binnenkant van je been, vlak voor je knie.
- ② Veer met korte, snelle bewegingen ongeveer 20 keer op en neer.
- ③ Rek dan je liezen en rug door je schouders om beurten naar het midden te draaien, terwijl je je handen steviger op je benen drukt.

Zo mag het ook



Als je deze stretch moeilijk vindt, hoef je je billen niet zo diep te laten zakken.

Basis-  
rekoefeningen  
om elke dag  
te doen

1 Rekken met een handdoek



2 Rekken als een sumoworstelaar



Week 1

### 3 Rekken van de binnenste dijbeenspieren



Houd één knie gebogen en strek het andere been uit naar opzij. Veer en houd dan 30 seconden vast. Doe hetzelfde met het andere been.

**Beslist niet doen**



Deze stretch haalt niets uit als je je knie gebogen houdt.

**Zo mag het ook**



Ben je niet zo lenig? Het is geen punt als je hiel van de vloer komt.



▶▶▶ **Klaar? Probeer dan een split en kijk hoe ver je komt!**

‘Deze twee basisrekoefeningen doe je elke dag, totdat je de split kunt,’ legde Hori uit. ‘Eigenlijk zijn het ook ijkpunten, want hoe dichterbij de buurt komt van je doel, de split, hoe dichterbij je heen naar je hoofd kunt trekken bij de handdoekstretch en hoe dieper je je billen kunt laten zakken tijdens de rek van de sumoworstelaar.’

Oba begon al te hijgen maar Umemoto leek het prima naar de zin te hebben. ‘Ik snap het,’ zei ze. ‘En dan komen de wekelijkse oefeningen er nog bij, toch?’

‘Dat klopt. De eerste week is dat deze.’

‘Weet je, Tetsuya,’ zei Oba, ‘niet dat dit nou zo moeilijk is, maar ik vind het toch best pittig.’

‘Ik ook,’ zei Umemoto. ‘Maar het feit dat je het pittig vindt, betekent dat het werkt. Dat klopt toch?’

‘Dat denk ik wel Ai,’ zei Hori. ‘Jullie zijn best stijf dus de eerste week zullen jullie het echt wel voelen. Maar kom, laten we de belangrijkste punten nog eens bekijken.’

---

## Belangrijke punten en waarschuwingen

- ▶ **Kleding** Draag losse kleding waarin je makkelijk kunt bewegen. Een broek met een elastische tailleband is het handigst.
  - ▶ **Plaats** Een wat zachtere ondergrond is het best. Leg een deken of yogamat neer. Oefen niet op een bed: dat is te zacht.
  - ▶ **Tijdstip** Rekken nadat je in bad bent geweest heeft het meeste effect. Je lichaam is dan warm en soepeler.
  - ▶ **Adem** Adem uit met een haa-klank, niet met een hoe-klank. Doe alsof je te veel warme lucht uit je lijf wilt blazen.
  - ❗ **Waarschuwingen:** Voor elke stretch geldt dat je je niet moet forceren. Als je een blessure oploopt, bereik je het tegenovergestelde van wat je wilt. Zoek daarom niet helemaal je grens op maar ga tot ongeveer zeventig procent van wat je kunt. Je komt misschien in de verleiding verder te gaan wanneer je net begint, omdat je nog niet zoveel kunt. Niet doen! Blijf ook opletten dat je niet te ver gaat wanneer je leniger wordt en je rekken echt leuk gaat vinden.
-

‘Dit begrijpen jullie vast wel,’ stelde Hori. ‘Dan is er nog één ding. Je doel is dat je na vier weken op de vloer kunt zitten met je benen gespreid en dan naar voren leunend met beide ellebogen de vloer kunt raken.’ Hij liet zijn eigen split nog eens zien, spreidde zijn benen heel breed, boog moeiteloos zijn bovenlichaam naar voren en plaatste beide ellebogen op de vloer.

‘Onvoorstelbaar, Tetsuya,’ zei Oba. ‘Dus daar moeten we ons op richten?’

‘Zo is het. Zelf kan ik mijn hele bovenlichaam plat als een pannenkoek op de vloer leggen. Maar de meeste mensen zullen dit echt al een split noemen.’

‘Ik ook,’ zei Umemoto. ‘Jij beweegt net zo makkelijk als een turner.’

‘Dankjewel,’ zei Hori. ‘Maar ik denk dat dit wel genoeg is voor vandaag. De volgende keer kom ik terug op de rekoefeningen voor week 2 en daarna. Is er nog iets wat jullie willen weten?’

‘Nou, zoals je ziet ben ik wat zwaarder geworden, Tetsuya,’ zei Oba. ‘Wordt dat een probleem als ik de split wil doen?’

‘Helemaal niet,’ zei Hori. ‘Eiko zegt dat je het beeld van sumo-worstelaars voor ogen moet houden. Zij doen allemaal *matawari*-

training, die erg lijkt op de split, en de meesten wegen veel meer dan honderd kilo. Met andere woorden: of je de split kunt en of je lenig bent of niet heeft niets te maken met je gewicht of de omvang van je benen.'

Oba knikte.

'Mooi,' zei Hori met een brede lach, 'laten we hier over een week weer afspreken en kijken hoe jullie vooruit zijn gegaan. Veel succes allebei, dit was het voor vandaag!'

'Yes!' antwoordden Oba en Umemoto in koor. Het was goed te zien dat ze erg enthousiast waren.

## Een moeilijk begin

(Week 1 in de praktijk)

‘Om gek van te worden!’ Oba probeerde zijn been naar het plafond te laten wijzen, maar het enige wat omhoog ging was zijn stem. Het deed pijn en hij was er verbijsterd over dat hij zó stijf was geworden.

Op dinsdag was hij vroeg thuisgekomen van zijn werk. Hij had snel gegeten en gedoucht en een deken op de vloer gelegd om de stretch met een handdoek te doen.

Oba had Hori voor het eerst ontmoet toen hij 21 was en een baan zocht. Hori, die vier jaar eerder was afgestudeerd aan de universiteit waar Oba toen net vandaan kwam, had hem aangenomen. Ze hadden elkaar ontmoet in een koffietentje in de buurt van het kantoor, een tentje dat nu niet meer bestond. Oba wist nog dat hij een drankje had besteld met watermeloen en vanille-ijs. Hori had hem enthousiast verteld over zijn werk en Oba hoefde er geen twee keer over na te denken: voor dat bedrijf wilde hij graag werken.

Sindsdien was Hori altijd iemand geweest die hem een paar stappen voor was, een mentor tegen wie hij kon opkijken. Dat had hij altijd heel gewoon gevonden, hij stond er niet eens bij stil. Tot nu toe had hij nooit nagedacht over de vraag waarom Hori zo goed was. Hij had zich er nooit in verdiept waarom Hori altijd leek te slagen.

Misschien was dat anders geweest als hij en Hori tegelijk bij het bedrijf waren begonnen. Maar doordat Hori ouder was en het logisch leek dat hij al meer had bereikt, had Oba zich nooit afgevraagd wat Hori nu precies zo goed maakte. Nu zou hij dat echter zelf ervaren en dat was Oba's andere reden om de split te willen leren.

‘Oeps, au!’

Het ging bepaald niet makkelijk. Hij had dan wel geleerd hoe hij de rekoefeningen moest doen, maar toen hij ze eenmaal zelf ging proberen was hij er niet meer zo zeker van dat hij ze goed deed. Zijn lijf was nog niet gewend aan de aanwijzingen die Oba van Hori had gekregen.

Hij gebruikte een groot badlaken voor de handdoekstretch. Eerst had hij het met een gewone handdoek geprobeerd maar



daar was hij als beginner nog lang niet aan toe. Met het badlaken was hij nu aan het uitproberen hoe ver hij kon komen... en hij ging te ver.

Toen probeerde hij te rekken als een sumoworstelaar maar hij kon zijn billen helemaal niet naar beneden krijgen. Hij had nooit gedacht dat hij op deze manier nog eens respect zou krijgen voor de sumoworstelaars die hij wel eens op de televisie zag.

‘Hé, pa! Wat doe je? Sumo?’ Natuurlijk had Oba’s zoon Tsubasa gemerkt dat zijn vader iets in zijn schild voerde en toen hij naar bed zou gaan, wierp hij een nieuwsgierige blik in Oba’s kamer. ‘Dat wil ik ook!’ riep hij enthousiast. Hij probeerde net als zijn vader de sumostretch te doen en kreeg zijn billen veel lager dan Oba. Kinderlijfjes zijn gewoon eng, zo soepel. ‘Welterusten, pa,’ zei Tsubasa toen. ‘Deze keer wel een beetje heel blijven, hè?’

Dat kwam aan! *Er komt een dag dat ik je zal laten zien wat dribbelen is!* dacht Oba. Maar zijn conditie was op dit moment huilen met de pet op. Zou dit rekken hem echt helpen de split te leren?

Umemoto was wat langer op kantoor gebleven om haar presentatie voor Hori aan te passen. Een uur na thuiskomst had

ze gegeten en gedoucht. Nu haalde ze haar yogamat tevoorschijn. Die had achter in de kast al een hele tijd stof liggen verzamelen.

Ze had nooit gedacht dat die dure yogamat ooit nog weer van pas zou komen. Omdat ze bij het begin van haar yogalessen goed voor de dag wilde komen, had ze er een klein fortuin aan uitgegeven. Toch was ze al na een paar lessen gestopt.

Bij de handdoekstretch kon ze haar benen niet eens tot 45 graden krijgen. Bij de sumostretch kreeg ze haar billen niet naar beneden, en door het gebrek aan lichaamsbeweging gingen haar benen vreselijk trillen. Ze wist wel dat het belangrijk was om te rekken maar het was moeilijk positief te blijven terwijl ze zich zo ellendig en bang voelde.

Sterker nog: op dit moment had Umemoto absoluut niet het gevoel dat ze dichterbij haar doel kwam. Ze wist wel dat ze stijf was maar had nooit beseft hóé stijf. Ze voelde zich vreselijk. Ze wist bijna niet meer waarom ze de split wilde leren.

Umemoto bedacht dat als het voor haar als single al zo moeilijk was, het voor Oba vast nog erger zou zijn. Wat als zijn gezin hem uitlachte als hij ineens begon met rekoefeningen?

De volgende dag zocht ze Oba meteen op en vroeg hem rond-uit hoe het hem was vergaan. ‘Makoto,’ vroeg ze, ‘wilde het een beetje lukken?’

‘Voor geen meter,’ zuchtte hij. ‘Mijn zoon begon me na te doen en mijn vrouw lachte me uit.’

‘Daar was ik al bang voor. Hoe komen we ooit zo ver dat we zelf ook het gevoel krijgen dat die split ons een keer gaat lukken? Zoals het nu gaat, lijkt het haast een rituele straf...’

Hori zag de twee staan kletsen en kwam lachend naar hen toe. ‘Hallo samen! Wat is dit nou: privégesprekken onder werktijd? Dat doen we toch niet?’

‘Tetsuya,’ vroeg Oba, ‘hoe wist je waar we het over hadden?’

‘Omdat het van jullie af straalt dat jullie er nu al genoeg van hebben.’

‘O, o, hij kijkt dwars door ons heen, merk jij dat ook Makoto?’ Zo zelfverzekerd als Umemoto zich maandag in de vergaderzaal had gevoeld, zo onzeker was ze nu.

‘Ik weet bijna zeker dat ik dit al eerder heb gezegd,’ zei Hori, ‘maar het is het moeilijkst als je net begint. Weet je wat? Stel jezelf nu alleen als doel door deze eerste fase heen

te komen. Daag jezelf uit elke dag hoe dan ook de oefeningen te doen.'

'Je zult wel gelijk hebben,' zei Umemoto. 'Maar het is vervelend dat we gewoon helemaal niet het gevoel hebben dat we dichterbij ons doel komen.'

'Aha, dus dat is het,' reageerde Hori. 'Weet je, je kunt op verschillende manieren je voortuitgang bijhouden. Je kunt bijvoorbeeld staand voorover buigen, zoals we in het begin hebben gedaan. Daaraan kun je zien of je lichaam soepeler wordt. Of je buigt voorover terwijl je zit. Je laat je bovenlichaam dan voorover leunen en probeert je enkels beet te pakken. En het lijkt misschien gek, maar je kunt zelfs een liniaal tegen de muur plakken en elke dag je resultaten meten. Die uitkomsten zet je dan in een grafiekje zodat je je voortuitgang kunt zien. Dat is wel een beetje jouw ding, toch, Ai?'

'Absoluut,' zei ze.

'Het is ook best slim om jezelf te filmen met je mobieltje,' ging Hori verder. 'Als je altijd op dezelfde plaats oefent en je telefoon op dezelfde plek neerzet, dan kun je van dag tot dag zien hoeveel leniger je wordt. Makoto, jij hebt vast wel ergens een videocamera waarmee je filmt als je zoon voetbalt.'

‘Jazeker.’

‘Het is belangrijk dat je die hulpmiddelen gebruikt zodat je een idee krijgt hoe goed je vooruitgaat en gemotiveerd blijft. Als je eenmaal in de zakenwereld zit, krijg je niet vaak de kans om met je lijf te ervaren hoe moeilijk het is om bij te blijven. Bedenk maar eens hoe fijn het is dat je nu die gelegenheid krijgt.’

Zo had zijn mentor vroeger ook geklonken. Oba bedacht weer eens wat een fantastische leider Hori was.

‘En nu we het toch over de split hebben,’ zei Hori, ‘ik wilde jullie nog vertellen dat Eiko maandag in Tokio is om een lezing te geven. Ik was van plan haar mee uit eten te nemen om haar te bedanken voor wat ze voor mij heeft gedaan en ik vroeg me af of jullie het leuk zouden vinden om mee te gaan en haar te ontmoeten.’

‘Wow,’ zei Umemoto. ‘Dat zou geweldig zijn!’

‘Echt?’ kwam ook Oba. ‘Denk je dat ze ons tips wil geven, zo een-op-een?’

‘Misschien wel,’ dacht Hori. ‘Dan ga ik eerst met haar even langs kantoor. En vergeet niet makkelijke kleding mee te nemen.’

---

## Een ontmoeting met de Koningin van de split

---

(Uitleg week 2)

**D**e volgende maandag kwamen Oba en Umemoto zoals afgesproken naar de vergaderzaal om de resultaten na afloop van hun eerste week te meten. Ze kwamen allebei een stuk verder dan een week eerder.

‘Mooi,’ zei Hori, ‘jullie hebben het moeilijkste gehad: de eerste week! Jullie zijn echt een stuk dichterbij de split gekomen. Ga zo door!’

Oba en Umemoto straalden, maar het was niet alleen daarom dat Oba het zo fijn vond dat Hori dit zei. Zijn mentor was altijd gul geweest met complimentjes en Oba wist dat Hori het er nu misschien bewust een beetje dik bovenop legde. Toch deed hij dat met zoveel warmte dat het niet echt opviel.

Oba was blij dat Hori terug was in Tokio en dat hij zelf nu bezig was, hoe onverwacht ook, om zijn stijve lijf aan te pakken. Het voelde goed dat hij zijn vertrouwde mentor weer in de buurt had.

Hori's mobieltje ging. Eiko stond bij de receptie. Oba en Umemoto, die zich al hadden omgekleed, bleven in de vergaderzaal terwijl Hori Eiko ging halen.

'Makoto,' merkte Umemoto op, 'directeur Hori is een kei in het geven van complimentjes, hè? Ik bedoel maar, alleen al door met hem te praten wil ik nog beter mijn best doen.'

'Ik weet het,' antwoordde Oba. 'Zo was hij altijd al.'

Hori en Eiko kwamen de zaal in. Oba en Umemoto vonden dat Eiko er nog slanker uitzag dan in haar populaire video. 'Leuk jullie te ontmoeten,' zei Eiko. 'Tetsuya's twee favoriete leerlingen.'

'Hoi, ik ben Makoto. Wat fijn dat je ons vanavond wilt helpen.'

'En ik ben Ai. Eiko, je bent zo slank!'

'Dankjewel,' zei Eiko. 'Als ik te zwaar zou zijn, zou niemand me geloven als ik zei dat de split je helpt af te vallen. Maar echt, ik ben gek op eten.'

Hori legde uit wat Oba en Umemoto tot nu toe hadden gedaan en vroeg haar wat tips. Eiko begon uit te leggen waar het bij de rekoefeningen om draaide.

'Als je stijf bent en de split niet kunt, is dat gewoon een kwestie van spanning in de heupgewrichten en de omliggende





spieren,' begon ze. 'De oefeningen die je de eerste week hebt gedaan zijn bedoeld om dat gebied lossier te maken. Best pittig, niet?'

'Ja,' vond Oba. 'Ik dacht dat ik het niet zou overleven, echt!'

'Ik kon er maar niet aan wennen,' vertelde Umemoto. 'Ik had het al bijna opgegeven.'

'Ik weet wat je bedoelt,' zei Eiko. 'Ik geef nu les alsof ik een expert ben, maar ik was vroeger ook heel stijf. Toen ik begon met lesgeven was ik zelf nog helemaal niet zo lenig.'

'Moeilijk voor te stellen, vind je niet?' zei Hori. 'Toch is het zo. Weet je wat? Nu Eiko hier toch is wil ze misschien wel laten zien hoe een écht mooie split eruitziet.'

Aangespoord door Hori trok Eiko even iets anders aan en demonstreerde vervolgens een professionele split.

'Wow,' zei Oba, 'ongelooflijk.'

'Prachtig,' vond Umemoto. 'Je bent zo sierlijk, net een vogeltje.'

Nadat ze diep zuchtend hun bewondering hadden uitgesproken, ging Eiko staan en begon te praten.

‘Als je een split doet, ziet dat er misschien mooi en indrukwekkend uit, maar daarnaast heeft het nog een heleboel andere voordelen. Daar heeft Tetsuya vast iets over verteld?’

‘Klopt,’ zei Hori. ‘Daar was ik mee begonnen, maar waarom vertel jij het niet nog wat uitgebreider?’

‘In de eerste plaats helpt het je af te vallen,’ begon Eiko. ‘Als je deze rekoefeningen doet als voorbereiding op de split, wordt je lichaam soepeler. Daardoor gaat je basale metabolisme (BMR) omhoog en verbetert de bloedsomloop. Je kunt er zelfs jonger gaan uitzien. Kijk maar naar Tetsuya.’

‘Aha, dus de split is het geheim achter jouw jeugdige uiterlijk,’ zei Oba, die overtuigd leek.

‘Ai,’ vroeg Eiko, ‘heb jij ooit last van de kou?’

‘Behoorlijk ja. ’s Winters uiteraard, maar de airco op kantoor staat ’s zomers ook nogal hard aan, toch Makoto?’

‘Met een betere bloedsomloop ben je minder gevoelig voor kou,’ stelde Eiko. ‘Dus misschien hoef je er deze zomer niet met Makoto over te kibbelen hoe warm of koud het hier moet zijn.’

‘En omdat ik dan zal afvallen,’ zei Oba met een grijns, ‘is het voor mij vast ook prettig als het hier wat warmer is.’

‘Verder voorkom je met de split ook blessures,’ vervolgde Eiko. ‘Hoe leniger iemand is, des te kleiner de kans dat hij blessures oploopt als hij aan het sporten is. Stijve knieën en heupen kunnen zorgen voor spierpijn in je dijen.’

‘Verdikkie Makoto,’ zei Umemoto, ‘is dat niet precies wat er bij jou is gebeurd?’

‘Yep,’ reageerde hij. ‘Een tijdje geleden was ik aan het voetballen met mijn zoon en op het moment dat ik serieus begon te spelen, ben ik gevallen.’

‘Naarmate je de split beter gaat beheersen, merk je vast dat ook dit soort dingen beter gaat,’ zei Eiko. ‘Maar weet je, Ai, als vrouw kun jij misschien wel het meest profiteren van de split.’

‘O ja?’

‘Ja! Een verbeterde bloedsomloop vermindert de zwelling van je benen en maakt ze strakker. Bovendien, als je heupen beter in positie staan kunnen O- en X-benen verdwijnen. Ben je leniger, dan wordt je houding ook beter en staat je ruggengraat beter boven je bekken. Daardoor zijn boven- en onderlichaam in balans, waardoor je lichaam stabiel is en je buik strakker wordt.’

‘Wow,’ riep Umemoto uit, ‘dat klinkt allemaal geweldig!’  
Daarna zei ze, wel wat zachter nu: ‘Tja, jammer genoeg heb ik O-benen.’

‘In dat geval is de sumo-rekoeffening vooral goed voor jou,’ meende Eiko. ‘Die stretch was oorspronkelijk bedoeld om blessures te voorkomen, maar dankzij diezelfde oefening kom je nooit een sumoworstelaar met O-benen tegen.’

‘Je hebt gelijk,’ onderbrak Oba haar, ‘ik heb nog nooit een sumoworstelaar met O-benen gezien.’

‘Als je heupen losser worden, worden ook je passen langer. Dat is weer handig voor hardlopers,’ wist Eiko. ‘En o ja, het kan ook voorkomen dat je uitglijdt, Makoto.’

‘Daar heb je me te pakken,’ reageerde hij. ‘Weet je, ik ben alleen maar heel blij dat ik vorige week niet écht geblesseerd ben geraakt.’

‘Hier steken jullie veel van op, hè?’ zei Hori tevreden. ‘Eiko, wil je vertellen waarom jij er zo zeker van bent dat iedereen de split kan leren?’

‘Natuurlijk,’ antwoordde zij. ‘De eenvoudigste reden is dat jullie waarschijnlijk allemaal ooit de split hebben gekund zonder dat je er moeite voor hoefde te doen. Jij ook, Makoto, en jij Ai.’

‘Echt waar?’ vroeg Umemoto. ‘Ik ben nooit goed in sport geweest en kan me dat helemaal niet herinneren.’

‘Dat is niet zo gek,’ zei Eiko, ‘want dat was in de tijd waarvan je je niets herinnert. Alle mensenbaby’s hebben heupgewrichten die 360 graden kunnen draaien. Je weet toch hoe lenig baby’s zijn?’

‘Dat is waar,’ beaamde Oba. ‘Mijn zoon Tsubasa was zo soepel dat hij gewoon sliep met zijn beentjes zijwaarts gespreid alsof hij een kikkertje was.’

‘Maar op ongeveer driejarige leeftijd,’ ging Eiko verder, ‘beginnen de gewrichten die je niet beweegt, de gewrichten zelf en de spieren eromheen, stijver te worden. Het is genoeg als je met je heupen kunt lopen en hardlopen, je hoeft ze nooit helemaal te draaien. Dus de bewegingsuitslag wordt kleiner. Dat gebeurt vooral bij mensen als jullie, die op hun werk veel in één houding blijven. Zitten, autorijden, met een computer werken: als je dit lang achter elkaar doet, krijg je niet alleen last van pijntjes maar worden je gewrichten ook minder soepel. Zodra je

lichaam stopt met bewegen, wordt het stijf. Dat geldt voor al je gewrichten.'

'Maar Eiko,' zei Umemoto, 'sommige mensen zijn toch gewoon van nature heel flexibel?'

'Dat is waar. Iedereen wordt na verloop van tijd stijver maar de snelheid waarmee dat gebeurt verschilt per persoon. En sommige mensen blijven hun leven lang soepel, zelfs al bewegen ze helemaal niet. Dat zijn degenen die alleen maar even hoeven te rekken en dan de split al kunnen. Toch hoeven mensen die stijf zijn zich geen zorgen te maken. We waren allemaal lenig als baby en als je dat nu niet bent, moet je gewoon wat harder werken om je oude, lenige lijf weer terug te krijgen.'

Oba besloot een vraag te stellen die hem al langere tijd dwars zat. 'Ik ken Tetsuya al heel lang en ik zie duidelijk dat hij lichter, makkelijker beweegt. Jij bent zijn geheim, of niet soms, Eiko?'

'Nou, Tetsuya heeft heel hard gewerkt,' zei Eiko. 'Als je lichaam leniger wordt, ga je vanzelf mooier bewegen. Het wordt makkelijker over iets heen te stappen, te hurken, te staan, iets op te rapen. Er zijn vast maar weinig mensen die hieraan beginnen met dát doel voor ogen, maar het is wel een van de fijne bijverschijnselen van de split.'

Hori keek naar de klok en zei: ‘Jongens, ik heb gereserveerd voor acht uur. We kunnen in het restaurant verder praten maar Eiko, wil jij deze twee de muurstretch laten zien voordat we gaan?’

‘Tuurlijk,’ zei Eiko.

Ze kwamen met z’n vieren aan bij het restaurant in de buurt van kantoor. Hori was er vaker geweest en Oba kende de chef-kok die er werkte. Tijdens het eten bleven ze het over de split hebben; vooral Umemoto was enthousiast.

‘Eiko,’ zei ze, ‘ik ben steeds bang dat ik te ver ga bij rek-oefeningen. Wat doe ik daaraan?’

‘Het is niet goed om je te forceren,’ antwoordde Eiko. ‘Ik ben wel eens geblesseerd geraakt toen ik yoga deed en te ver wilde rekken. Ik kan je zeggen dat te ver rekken contraproductief werkt. Je wilt immers graag gezonder worden? Daarom is het beter om een beetje voorzichtig aan te doen. Dat je weet dat je nét ver genoeg bent gegaan en het niet moet overdrijven.’

‘Dat begrijp ik wel,’ zei Umemoto, ‘maar hoe weet ik nou precies hoe ver ik kan rekken?’

Basis-  
rekoefeningen  
om elke dag  
te doen

1 Rekken met een handdoek

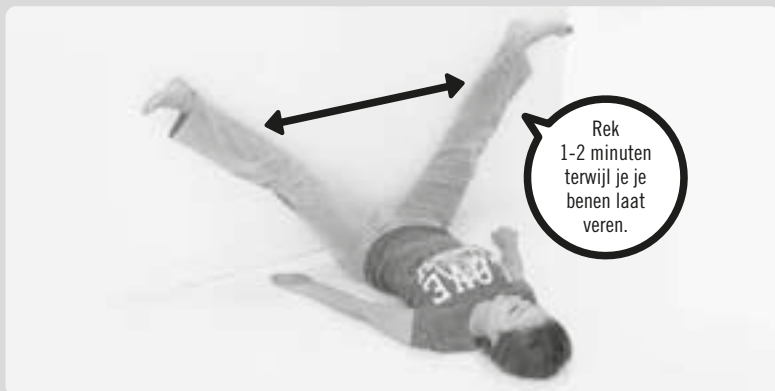


2 Rekken als een sumoworstelaar



Week 2

### 3 Rekken tegen de muur



- 1 Ga liggen met je billen tegen de muur, strek je benen en laat ze opzij vallen.
- 2 Houd je benen tegen de muur en spreid ze zo ver je kunt zonder je knieën te buigen. Maak er een actieve, verende stretch van en houd dit 1-2 minuten vol.

Zo mag het ook



Je kunt de intensiteit van deze rekoefening aanpassen door je benen meer of minder te spreiden en je billen dichterbij de muur te brengen of juist iets verder ervan af. Ga niet verder dan prettig voelt.



►►► Klaar? Probeer dan een split en kijk hoe ver je komt!



‘Om te beginnen moet je een goede warming-up doen,’ antwoordde Eiko. ‘In mijn 4-wekenprogramma zijn de handdoekstretch en de sumostretch eigenlijk je warming-up.’

‘Aha,’ zei Umemoto, ‘dat klinkt logisch.’

Oba leunde wat naar voren om nog beter te kunnen luisteren. Hoe meer hij over het programma te weten kwam, hoe meer hij zich gemotiveerd voelde.

‘Laten we zeggen dat je maximale rek honderd procent is,’ zei Eiko, ‘dan is het belangrijk dat je altijd stopt wanneer je op ongeveer zeventig procent zit. Dat is precies het punt waar het pijn begint te doen, maar nog wel op een goede manier. Ga je daarna verder, dan ga je té ver. Je moet in elk geval nooit zo ver gaan dat je de neiging krijgt je je adem te houden.’

‘Eiko,’ vroeg Umemoto, ‘als we het dan toch over de ademhaling hebben: directeur Hori zegt dat we moeten uitademen met een “haa”-klank en niet met “hoe”. Hoe zit dat?’

‘Omdat het je helpt warmte kwijt te raken. Als je uitademt met “hoe” of “sjoe” is je adem koel, maar als je “haa” zegt is die juist warm. Probeer maar eens.’

Iedereen ademde uit met een ‘haa’.

‘Hé, je hebt gelijk!’

‘Inderdaad, als het ’s winters koud is zie je nooit iemand zijn handen warm blazen met “hoe”. Het is altijd “haa”, is het niet zo?’

‘Dat klopt,’ zei Eiko. ‘In de yogawereld wordt dat de Vuurademhaling genoemd. Door uit te ademen met “haa” kun je je lenigheid een stuk verbeteren zonder dat je daarbij blessures oploopt.’

‘Oké,’ zei Umemoto, ‘geen “hoe” maar “haa”. Geen “hoe” maar “haa”.’ Tot hilariteit van de anderen zei ze het heel vaak achter elkaar, waarbij ze steeds controleerde of ze het goed deed.

Hori vroeg Eiko verder te gaan. ‘Je hebt het vaak over verend rekken. Dat is toch een andere basistechniek?’

‘Klopt,’ zei Eiko. ‘Het is beter een beetje te veren. Dat stimuleert de hele spier. Die wordt losser terwijl je rekt en op deze manier voelt het prettig aan. Verend rekken zorgt er ook voor dat je niet te ver gaat, dus helpt het ook om blessures te voorkomen. In mijn 4-wekenprogramma zijn de twee basisoefeningen, rekken met een handdoek en rekken als een sumoworstelaar, veel effectiever wanneer je een beetje veert. En dat geldt ook voor

de stretch van de binnenste dijbeenspieren uit week 1 en de deurstretch uit week 4.’

De tijd vloog voorbij. Het viertal genoot van het heerlijke eten en het gesprek leek maar door te gaan. Oba besloot iets te vragen wat hem dwars zat. ‘Eiko,’ begon hij, ‘soms vraag ik me af of ik ooit echt de split zal kunnen doen, heus waar. Dat is hartstikke vaag natuurlijk, maar heb je tips voor me?’

‘Dat is niet zo vreemd,’ zei Eiko. ‘Dat gevoel heb ik zelf ook gehad dus ik weet wat je bedoelt. Laten we eens kijken. Ik heb heel veel mensen lesgegeven en de meesten die na een tijdje stopten, deden dat volgens mij omdat ze vonden dat ze te veel “moesten”. Het ging eigenlijk nooit om de technische aspecten van rekken of de split. Het is eerder een kwestie van instelling.’

‘Ach, dus...’ peinsde Oba. ‘Tetsuya zei al dat het een kwestie was van óf je probeert het, óf je probeert het niet.’

‘Ik zal je sterker vertellen,’ zei Eiko. ‘Een van mijn leerlingen leerde een volledige pannenkoekensplit toen ze 72 jaar was.’

‘Echt waar?’ riepen Oba en Umemoto tegelijk uit.

‘Echt waar,’ antwoordde Eiko. ‘Natuurlijk verschilt het per persoon wel wat, maar de meeste mensen die ervoor gaan kun-

nen de split binnen een maand maken. En met wat meer tijd kan iedereen het uiteindelijk. Je hoeft echt niet aan turnen of ballet te hebben gedaan. De split is een beloning voor mensen die het niet opgeven. Dat garandeer ik!’

Oba en Umemoto voelden zich gesterkt door deze geruststellende woorden.

‘Weet je,’ zei Eiko, ‘bij de vraag of je de split kunt leren draait het volgens mij om veel meer dan het kunstje zelf. Ik denk dat het hierom gaat: kun jij iets bereiken waar je je zinnen op hebt gezet? Kun jij in het leven je eigen koers bepalen?’

Hori knikte instemmend.

‘Ook al heeft het niet direct iets met elkaar te maken,’ ging Eiko verder, ‘toch denk ik dat de split een effectieve manier is om een positieve mindset te ontwikkelen, het gevoel dat je alles aankunt. Ik kan het natuurlijk niet bewijzen maar ik weet vrij zeker dat Tetsuya precies weet wat ik bedoel.’

‘Ik ben het met je eens,’ zei Hori. ‘Daarom wilde ik ook dat Oba en Umemoto hetzelfde zouden ervaren. Eiko, ik hoop dat je hun advies en tips wilt blijven geven.’

Eiko gaf het tweetal nog wat tips om vol te houden en het niet op te geven:

- Ook als je het heel druk hebt, moet je op zijn minst een minuut rekken.
- Als je echt te weinig tijd hebt, doe dan in elk geval de sumo-stretch.
- Als je op een dag geen vooruitgang merkt, probeer dan op zijn minst de resultaten van de vorige dag te halen zodat je niet achteruitgaat.
- In het ideale geval stel je heldere doelen die je dan één voor één bereikt. Maar in werkelijkheid is het belangrijkste dat je een manier vindt om gemotiveerd te blijven, ook als het even moeilijk is.
- Het is belangrijk een rustig tempo aan te houden; ga niet ineens veel sneller omdat het zo goed voelt.
- Je moet het ongeveer net zo benaderen als wanneer je met succes een dieet wilt volgen.

Eiko vertelde ook dat het idee dat alcohol je lichaam wat losser maakt niet meer is dan een sprookje, een praatje zonder enige

grond. Hori en Oba hadden wel eens gehoord dat circusartiesten lenig bleven door azijn te drinken, maar ook dat noemde Eiko een sprookje. Umemoto kende dat verhaal trouwens niet.

Toen ze bijna op zouden stappen vertelde Eiko nog iets heel interessants. ‘Wanneer ik de split doe, ben ik soms zo fanatiek dat het heerlijk voelt, zelfs al doet het pijn. En op andere momenten raak ik zo ontspannen dat ik er haast bij in slaap val. Het is alsof ik high word, het voelt heerlijk.’

‘Echt waar?’ Oba en Umemoto konden dit maar moeilijk geloven en dat was niet zo gek: tot nu toe vonden ze alles rondom dit programma nogal pittig.

‘Ik noem het de split-high,’ zei Eiko. ‘Je weet wel, zoals je ook de runner’s high of klimmers-high hebt. Ik denk dat het bij de split hetzelfde werkt. En daarom doe ik ook altijd een split als ik me ergens zorgen over maak of ergens over na wil denken.’

‘Ik weet wat je bedoelt,’ zei Hori, die het gevoel leek te herkennen. ‘Het maakt je hoofd leeg en maakt ruimte voor goede ideeën. Daarom wil ik ook dat jullie voelen hoe dat is. Rek-oefeningen en de split doen is niet alleen maar afzien! Nog drie weken, houd vol!’

---

## Het is moeilijk vol te houden

..... (Week 2 in de praktijk)

‘**D**it is niet goed, Umemoto. Als we dit niet tijdig hadden ontdekt, hadden we een flater geslagen. Maar ik begrijp het niet. Het is niets voor jou om zulke slordige fouten te maken.’ Bij dit standje van haar directe chef voelde Umemoto zich steeds kleiner worden. Ze was altijd trots geweest op haar foutloze werk en was er niet aan gewend dat ze op het matje moest komen omdat ze iets verkeerd had gedaan.

Umemoto en Oba werkten op verschillende onderdelen van dezelfde afdeling. Umemoto’s chef had haar gevraagd een mogelijk nieuwe cliënt te analyseren en documentatie te verzamelen voor een offerte; maar de cliënt werkte op een terrein waar ze zelf geen ervaring mee had en het had haar meer tijd gekost dan ze had verwacht. Intussen waren er problemen met een bestaande cliënt, ze kwam tijd tekort en had tijdens de laatste controle wat dingetjes over het hoofd gezien.

En dat was niet het enige. Ze had een typefout in een tabel gemaakt, waardoor de conclusies niet klopten en de offerte ner-

gens op sloeg. Haar chef had de fout opgemerkt voor de offerte de deur uit ging: een geluk bij een ongeluk.

Umemoto wist wat het probleem was. Hoe druk ze het op het werk ook had gehad, ze had steeds tijd gemaakt voor haar rek-oefeningen. Ze wilde zo graag op Hori lijken en wist hoe serieus Oba, die altijd op haar lette, bezig was de split te leren. Er was geen sprake van dat zij daar nu de brui aan zou geven.

Ze had Eiko's aanwijzingen en tips opgevolgd en ervoor gezorgd dat ze altijd in elk geval de sumo-stretch deed, hoe moe en slaapdronken ze ook was. Maar door al die nieuwe dingen die zich ineens opstapelden had ze juist een fout gemaakt die ze zichzelf niet kon vergeven. Ze raakte haar zelfvertrouwen helemaal kwijt.

Dat het bedrijf helemaal op de schop ging betekende voor Oba dat hij nieuwe verantwoordelijkheden kreeg en er niet omheen kon na vijven nog werkafspraken te plannen met collega's en cliënten. Ook dronk hij meer dan anders. Hij was nooit een grote drinker geweest maar door zijn positie in het bedrijf kon hij niet onderdoen voor de anderen. Daardoor kreeg hij het gewone bureauwerk maar langzaam gedaan terwijl het hem veel tijd



kostte zijn oude taken aan anderen over te dragen. Bovendien moest hij zich zijn nieuwe rol nog goed eigen maken. Dat alles leidde ertoe dat hij het lastig vond het kantoor te verlaten, zelfs op dagen waarop hij dacht vroeg naar huis te kunnen.

Op vrijdag haalde hij maar net de laatste trein en toen kreeg die ook nog eens vertraging door een ongeval op het spoor. Hij kwam zo laat thuis dat hij geen enkele rekoefening meer deed. Hij sliep al voor hij er erg in had.

Op het randje van de slaap, op dat moment tussen wakker zijn en wegglijden, bedacht hij nog even dat hij zijn oefeningen die dag zou missen.

*Was hij maar meer als Hori.*

*Kon hij zijn werk- en privéleven maar net zo soepel organiseren als hij.*

*Zijn vrouw en Tsubasa zouden gek opkijken als hij de split kon doen.*

*Hij zou misschien zelfs weer in het zaalvoetbalteam kunnen spelen en net zoveel met Tsubasa kunnen voetballen als hij wilde.*

Oba vond niet dat dit te veel gevraagd was. Hij wist zeker dat Hori dit allemaal moeiteloos kon.

Dat ongedurige gevoel bracht Oba ertoe meer te stretchen dan nodig was. Een dag eerder had hij zijn benen gespreid voor de stretch tegen de muur en hij was zó blij geweest dat het zoveel makkelijker ging dan op maandag, dat hij op het laatst toch te veel had gedaan.

Hij dacht dat hij zijn grens wel in de gaten hield. Zijn benen leunden tegen de muur toen hij door onoplettendheid, stijve spieren en de zwaartekracht zijn benen uit elkaar voelde vallen tot 110 procent.

‘Au!’ riep hij zo hard dat zijn vrouw ervan wakker schrok.

Hori had een groepschat voor hun vieren aangemaakt zodat Oba en Umemoto ook in contact konden blijven met Eiko in Osaka. De volgende dag, zaterdag, stuurde Eiko Umemoto de volgende boodschap:

*Hoi Ai! Ik hoor dat je een moeilijke week hebt gehad op je werk. Elke dag stretchen is heel goed maar je moet niet het onmogelijke van jezelf vragen. Je gaat de split niet redden als je er zo je best voor doet dat het je werk en je leven in de weg gaat staan. Het is net als een dieet volgen: als je zoveel minder eet en drinkt dat je je te slap voelt om te gaan werken, dan raak je*

*alles kwijt. Elke dag rekoefeningen doen is een manier om juist die zelfbeheersing te krijgen die je nodig hebt om elke dag te kunnen blijven doen wat je moet doen.*

Ze stuurde ook Oba een bericht:

*Makoto, je hebt het zwaar gehad op kantoor, is het niet? Hoe voel je je? Je kunt het best stretchen nadat je in bad bent geweest en voordat je naar bed gaat, maar als er iets tussen komt of je bent wezen drinken zodat rekken er niet echt van komt, dan kun je misschien beter eerst gaan slapen en pas rekken wanneer je opstaat. Er is geen enkele reden om zo stug door te zetten dat je je bezeert.*

*Laat ik je wat tips geven voor het geval je wél geblesseerd raakt. Tenzij je echt iets hebt opgelopen, is het niet slim om te stoppen met rekoefeningen omdat je wat pijntjes voelt. Blijf het elke dag volhouden maar rek tot ongeveer zestig procent. De verbeterde bloedsomloop helpt je sneller te herstellen terwijl niet rekken 'omdat het pijn doet' je herstel juist vertraagt. Wat er ook gebeurt: zorg dat je niet overdrijft.*

Hori was onder de indruk van Eiko's meelevende adviezen en wilde nu op zijn beurt ook wat opbeurende woorden spreken:

*Jullie doen het geweldig! Ik had het de laatste tijd zo druk dat ik geen tijd had om jullie te helpen, met je werk of met de split. Maar ik heb wel maandagavond vrijgehouden, zodat we dan kunnen bijpraten.*

Eiko stuurde nog een bemoedigend bericht:

*Dit doet me denken aan twee jaar geleden, toen Tetsuya zwoegde op de split. Hij ging er helemaal voor, thuis en tijdens de yogales. Toch wist ik dat hij ook andere belangrijke dingen aan zijn hoofd had. Er waren momenten dat hij het op zijn werk zo druk had dat hij niet naar de les kon komen, maar hij verzon nooit smoesjes en kwam ook altijd terug.*

*Hij bleef altijd positief en focuste zich telkens alleen op wat hij in een bepaalde situatie moest doen om betere resultaten te halen. De andere cursisten en ik werden echt fans van hem en we probeerden hem altijd te steunen.*

Dit was een kant van de Hori in Osaka die Oba en Umemoto nooit hadden gezien. Nu ze zich langzaam meer op haar gemak gingen voelen, schreef Umemoto:

*Eiko, ik heb directeur Hori niet gezegd dat ik dit zou vragen, maar was hij populair in je studio? De meesten van je cursisten zijn vrouwen, toch?*

Eiko antwoordde:

*Nou, iedereen had veel respect voor hem. Ze verafgoodden hem bijna. Toen hij terugging naar Tokio gingen we met z'n allen naar station Shin Osaka om hem uit te zwaaien.*

Oba mengde zich ook in het gesprek.

*Dat meen je niet... Wow, Tetsuya, misschien dachten ze dat je een of andere beroemdheid was!*

En dankbaar voor alles wat Eiko had gedaan, antwoordde een zelfverzekerde Hori:

*Daar sta je van te kijken hè? Het voelde ook alsof ik een ster was. Maar dat zijn jullie binnenkort ook!*

## Hoe kun je ooit iets bereiken als je niet eens de split kunt?

(Uitleg week 3)

Het was weer maandagavond. Tijd voor Oba en Umemoto om de finger-floortest en de split te proberen nadat ze een week lang de stretch tegen de muur hadden gedaan. Omdat ze zich een beetje zorgen maakte over hun vooruitgang, was Eiko er ook bij via een videochat.

‘Hoe gaat het, Makoto, heb je nog pijn? Het is prima als je het rustig aan doet,’ begon Hori. Oba had Eiko’s advies opgevolgd en op zaterdag en zondag heel rustig gerek. De pijn was bijna weg.

Voor zover Hori het kon zien hadden Oba en Umemoto allebei veel vooruitgang geboekt in hun voorbereiding op de split. Hij keek naar de video’s die ze van zichzelf hadden gemaakt, waarvan goed te zien was hoe ver ze de afgelopen twee weken waren gekomen. In Oba’s filmpje was ook Tsubasa te zien, die goed op zijn vader lette en hem niet langer uitlachte.

‘Goed,’ zei Hori. ‘Ik weet dat dit moeilijk was voor jullie allebei, niet alleen lichamelijk maar ook in combinatie met het werk.’

Maar jullie hebben je kranig gehouden en zijn flink vooruitgegaan, vinden jullie zelf ook niet? Ik ben erg blij dat jullie zulke duidelijke resultaten hebben behaald.'

Eiko wilde hierbij niet achterblijven en meldde zich vanuit Osaka. 'Fantastisch! Week drie is makkelijker en leuker dan week twee, en week vier weer meer dan week drie. Wanneer je eenmaal zo ver bent, kun je de split bijna. Succes!'

'Oké,' zei Hori, 'dan zal ik nu de rekoefening met de stoel voor week drie uitleggen. Eiko, zeg het maar als ik iets vergeet!'

'Tetsuya, dat was geweldig!' Eiko was erg blij met de manier waarop Hori de rekoefening had voorgedaan. 'Je zou zo een tweede carrière als instructeur kunnen beginnen!'

'Ach, dat weet ik niet hoor,' zei Hori voorzichtig. 'Ik heb het misschien een beetje overdreven omdat ik wist dat jij keek. Maar het doet me wel weer heel erg denken aan twee jaar geleden. Je hebt me toen echt erg goed geholpen en dankzij jou heb ik ook zoveel klaargespeeld tijdens mijn tijd in Osaka. Daar heeft het bedrijf flink van geprofiteerd, ze moeten echt iets verzinnen om jou daarvoor te belonen!'

Basis-  
rekoefeningen  
om elke dag  
te doen

1 Rekken met een handdoek



2 Rekken als een sumoworstelaar



Week 3

### 3 Rekken op een stoel

1



Breng  
je buik naar  
voren

① Ga zitten op de stoel met je gezicht naar de rugleuning. Pak de rugleuning met beide handen vast en duw je buik naar voren.

2



Dit is een  
verende stretch,  
houd die  
30 seconden  
vol

② Leun achterover terwijl je aan de rugleuning trekt. Breng je knieën naar buiten en rek je heupen. Dit is een verende stretch, houd die 30 seconden vol.



▶▶▶ Klaar? Probeer dan een split en kijk hoe ver je komt!



Eiko wuifde Hori's mooie woorden bescheiden weg, groette iedereen en verbrak de verbinding.

'Tetsuya,' zei Oba met glanzende ogen, 'ik denk dat ik uiteindelijk begin te merken waarom de split voor jou zoveel meer was dan een afrekening met een minderwaardigheidscomplex uit je tienerjaren.'

'Ik ook,' vond Umemoto, die als vanouds weer ging analyseren. 'Misschien overdrijf ik het een beetje maar het lijkt alsof je succesvolle werk waar iedereen het over heeft, te maken heeft met je succes bij de split.'

Hori draaide zich naar allebei toe en begon langzaam nadenkend te praten. 'Op een moment dat ik het gevoel had eronderdoor te gaan, leerde ik hoe belangrijk het is nieuwe dingen te ervaren, die geweldige sensatie dat ik iets kon wat ik daarvoor nooit kon, en de motivatie om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Voor mij was het toevallig de split die dit allemaal heeft getriggerd.'

Oba en Umemoto waren een beetje verrast toen ze zagen hoe serieus Hori keek.

'Het is niet dat die split zelf zo belangrijk is,' ging Hori verder. 'Maar jullie hebben zelf toch ook gemerkt hoe je ervan staat te

kijken als iemand de split kan? Die vonk die je voelt, dat gevoel van ontzag (zo zie ik het tenminste), is iets wat je bewaart voor mensen die blijven proberen iets te bereiken wat de meeste mensen niet kunnen.'

'Tetsuya,' wilde Oba weten, 'hoe komt het dat je het hebt volgehouden?'

'Ik wilde loskomen van het gevoel dat het bedrijf me op een eenzame missie had gestuurd, of dat ik in Osaka was gekomen met de verwachtingen en stress van andere mensen. Ik wilde me alleen maar richten op wat ik zou gaan doen en op hoe ik verder zou gaan. Ik wilde dat de mensen van het bijkantoor begrepen dat het niet ging om wat anderen dachten, wat de buitenwacht ervan vond of hoe de economie ervoor stond... Niet dat die dingen er niets mee te maken hebben, maar het zijn ook weer niet de dingen waar je als eerste aan zou moeten denken. Daarom bleef ik de split oefenen en kon ik ermee doorgaan zonder op te geven.'

Oba en Umemoto waren er stil van.

'Dus als jullie twee niets hebben met de split, dan is het niet erg als jullie ermee stoppen,' zei Hori. 'En ik hoef vast ook niet uit te leggen dat doorgaan of stoppen géén invloed heeft op je

functioneringsgesprek of de hoogte van je bonus. Als jullie twee weken geleden niet in die vergaderzaal hadden gekeken, hadden we hier nu waarschijnlijk niet eens gestaan.'

Daar had hij natuurlijk gelijk in.

'Maar tegelijkertijd zie ik dondersgoed dat jullie tegen een muur aan lopen doordat jullie niet weten wat jullie willen met je werk en je leven. Dat is helemaal niet erg... eigenlijk is het als met de split. Het is gewoon een split, maar ook zoveel meer dan dat. Het is gewoon een baan, maar ook zoveel meer dan dat. Het is gewoon je leven, maar ook zoveel meer dan dat.' Hori haalde diep adem en zei toen: 'Hoe moeten jullie ooit iets bereiken als jullie zelfs de split niet kunnen?'

## Het effect van de split

(Week 3 in de praktijk)

Oba en Umemoto begonnen weer met een nieuwe rekoefening voor deze week. Ze voelden zich niet langer verloren. Het was precies zoals Eiko zei: ze merkten dat het makkelijker en leuker werd om de split te doen.

Oba's vrouw hielp hem door tijdens de duostretch aan zijn armen te trekken. Tsubasa wilde haar voorbeeld volgen en ook helpen, maar helaas was hij nog niet sterk genoeg. Maar dát hij had geprobeerd te helpen motiveerde Oba nog meer om door te zetten.

Umemoto probeerde vrije momenten te vinden waarop ze zoveel mogelijk kon rekken op het werk. Als ze de hele dag achter de computer zat, verstrakte ze helemaal en bleven goede ideeën weg. Op die momenten pakte ze dan een stoel bij een vrij bureau of in een vergaderruimte, zodat ze even kon rekken, al was het maar een minuutje. Daardoor werd haar lichaam losser en oefenen bleek tot haar eigen verbazing zo'n fijne afwisseling dat het werk haar ook makkelijker afging.

Op vrijdagavond hadden Oba en Umemoto hun vorderingen in de chatgroep gedeeld en zoals altijd reageerde Eiko daarop. Ze schreef het volgende:

*Ik ben morgen in Tokio om wat lessen te verzorgen. Kunnen we elkaar voor die tijd even zien?*

Ze spraken af rond elf uur samen thee te drinken in een hotel in de buurt van Tokio Station. Hori zei dat hij een andere afspraak had en zelf niet kon komen, maar hij leek te weten wat Eiko van plan was. ‘Luister goed, jullie tweetjes,’ zei hij. ‘Ik weet bijna zeker dat jullie iets belangrijks gaan leren.’

Eiko kwam aanzetten met een reiskoffer op wieltjes, waarin de spullen voor haar lessen zaten. Met plezier hoorde ze hoeveel vorderingen Oba en Umemoto maakten en hoe goed ze zich voelden.

‘Eigenlijk was het Tetsuya’s idee dat ik met jullie zou afspreken. Dat mocht ik niet zeggen, maar hij wilde graag dat ik jullie iets over mezelf vertel dat ik hem twee jaar geleden ook heb verteld. Hij zorgt goed voor zijn personeel, hij is een echte heer!’

Oba en Umemoto keken elkaar verbaasd aan.

Wat Eiko Hori twee jaar eerder had verteld, was het verhaal achter de video die ze had gemaakt, de video die al miljoenen views had gehad.

Eiko was begonnen als aerobicsinstructeur. Toch was haar lichaam minder lenig dan de meeste andere mensen en de split kon ze op geen stukken na. Voor aerobics was dat ook niet nodig, maar je kon wel beter een lenig lijf hebben. De mensen die als de beste instructeurs werden gezien, beheersten de split bijna allemaal.

Bij aerobicswedstrijden maakten deelnemers hoge kicks en sprongen waarbij ze hun benen naar voren en naar opzij zwaaiden. Spierkracht, spierconditie en lenigheid: het moest er allemaal zijn. Eiko haalde nooit heel goede resultaten tijdens individuele wedstrijden.

Natuurlijk zijn goede scores halen bij aerobicswedstrijden en goed lesgeven totaal verschillende dingen, al hebben ze wel iets met elkaar te maken. Instructeurs die weten hoe ze moeten lesgeven en hoe ze hun studenten moeten begeleiden en motiveren, blijven het populairst en worden hoger aangeslagen dan

instructeurs die hartstikke goed presteren maar de neiging hebben hun eigen weg te gaan.

Eiko besloot zich niet druk te maken over haar gebrek aan lenigheid. Maar dat ze de split niet kon, daar kon ze eigenlijk met niemand over praten.

Na de geboorte van Eiko's kind leek de wereld ineens behoefte te hebben aan yoga. De intensieve bewegingen van aerobics waren naarmate ze ouder werd voor Eiko ook wat lastiger geworden, dus besloot ze over te stappen op yoga. Natuurlijk begon ze daarmee als leerling.

In die tijd was yoga in Japan erg in opkomst, maar de focus lag vooral op poweryoga, een stijl die heel anders is dan dat wat Eiko nu zelf doceert. Omdat ze dolgraag leniger wilde worden, stortte Eiko zich er eerst volledig op maar al snel was ze haar enthousiasme kwijt en ze gaf het bijna op.

Ze was zelfs een tijdje gestopt en had een andere baan aangenomen. Maar ook dat duurde niet lang. Ze had gewoon niet het gevoel dat ze daar op haar plek zat. Toen ze nog een keer yoga probeerde, ging ze razendsnel vooruit en al snel gaf ze zelf ook les. Helaas overdreef ze deze keer, ook al was ze

helemaal niet lenig. Ze raakte geblesseerd en daardoor lukte niets meer.

Eiko liep erin vast. Dat was niet prettig en ze bleef enkel overeind door regelmatige acupunctuur en massages, maar toch bleef ze stug doorzetten. Totdat ze zich realiseerde dat ze steeds verder van haar doel af raakte.

En ze beseftte nog iets: als Eiko's leerlingen naar haar toe kwamen om yoga te leren omdat ze gezond wilden zijn en wilden genieten, was het dan niet vreselijk onlogisch dat zij zelf niet gezond en niet gelukkig was?

Toen kwam ze voor het eerst op het idee om een haalbaar, effectief stretching-programma op te zetten voor mensen die niet lenig zijn. Niemand had het haar geleerd en ze deed niemand na. Ze bedacht een manier om op een gezonde en leuke manier te rekken, een methode die motiveerde en stimuleerde en deelnemers uiteindelijk de verrassende kick gaf dat ze de split konden uitvoeren.

De video die ze toevallig had opgenomen en op internet had gepost werd trending op social media en had razendsnel een miljoen views te pakken. Als ze vanaf het begin zelf al lenig was



geweest, had ze deze kans nooit gekregen. Juist doordat ze niet lenig was, was zij in staat geweest een originele methode te bedenken om de split te leren.

Oba en Umemoto luisterden ademloos naar Eiko's verhaal.

'Eiko,' zei Umemoto, 'je hebt zo moeten knokken! En ik blijf mezelf maar herkennen in je verhaal.'

'Twee jaar geleden zei Tetsuya bijna precies hetzelfde,' antwoordde Eiko. 'En ook dat het belangrijkste was te luisteren naar wat je hart je vertelt en dat te blijven doen.'

Oba was dankbaar voor wat Hori had gedeeld, voor hoe Eiko meeleeftde en voor Eiko's verhaal. Hij beseftte dat hoe ver je ook gaat, het uiteindelijk draait om wat je zelf doet of nalaat.

'Eigenlijk kan ik helemaal niet zoveel doen als instructeur,' zei Eiko. 'Hoe ik iemand ook stimuleer, hoe eenvoudig ik de methode ook maak, als puntje bij paaltje komt zetten sommige mensen door en andere niet.'

Oba en Umemoto knikten instemmend.

'Ai,' zei Eiko, 'ik heb maar heel kort het soort werk gedaan dat jij doet, dus ik kan alleen maar proberen je in contact te brengen

met dat deel van je hersenen dat ervoor zorgt dat je doet wat je van plan bent. Dat probeer ik te doen door je te laten bewegen. Want geloof me: werk, de split, yoga, een dieet: het draait allemaal om hetzelfde.'

Eiko's 'effect van de split' werd Umemoto nu ineens glashelder. De afgelopen jaren had ze over allerlei dingen zitten piekeren. Ze begon het zelf ook te merken: rekken en de split doen waren meer dan gewoon rekken en de split doen: ze waren een manier om 'wakker' te worden door in beweging te komen. Hoezo wachten op aanwijzingen of orders? Ze moest haar eigen doelen stellen en vooruitkomen omdat ze dat zelf wilde, op een manier waar ze zelf in geloofde. Dát was een leven op haar eigen voorwaarden.

Oba en Umemoto begrepen precies wat Hori had willen bereiken en beloofden een stralende Eiko dat ze zouden volhouden om de split te leren.

## Doorzetten op je eigen weg!

..... (Week 4 Uitleg en oefeningen)

**H**et was maandagavond. Het viel Oba en Umemoto op dat ze zich niet meer zo sterk hadden verheugd op een speciale dag sinds de schoolreisjes en uitstapjes in hun jeugd.

‘Goed,’ zei Hori, die er heel tevreden uitzag. ‘Nog maar één stap te gaan!’

Oba en Umemoto durfden Hori niet te vertellen dat ze al wisten dat hij Eiko had gevraagd ook te komen. Daarover zwijgen leek hun de beste manier om hun dankbaarheid te tonen voor wat hij had gedaan.

‘Hebben jullie iets geleerd van jullie gesprek met Eiko?’ wilde Hori weten. ‘Toen ik begon de split te leren bleef ik mijn ervaringen steeds vergelijken met die van haar. Ik was ontroerd toen ik het verhaal achter haar video had gehoord, juist omdat ik zelf haar hulp had gezocht nadat ik dat filmpje had gezien. Tenslotte had Eiko’s inzicht een heel positieve uitwerking op mij en datzelfde gebeurt nu met jullie. Pas wanneer je je eigen weg gaat volgen in plaats van iets te doen omdat anderen je het opdragen,

krijg je ruimte voor ideeën die nooit in anderen zijn opgekomen. Ik hoopte dat jullie die boodschap zouden begrijpen.'

Oba en Umemoto zagen er nog blijer uit dan eerst.

'Oké,' besloot Hori, 'op naar week 4!'

Eerst probeerde Umemoto de kikkerstretch. In het begin deed ze nog heel voorzichtig maar op het laatst kon ze met haar handen makkelijk de grond raken.

Toen gingen ze met zijn drieën naar de deur van de zaal. Ze keken of er buiten niemand liep en probeerden toen de stretch in de deuropening. Oba was het eerst aan de beurt. Hij kon zijn benen best ver spreiden en daarbij ook nog eens verder naar voren leunen dan hij had verwacht.

'Let op, Makoto, ik ga je een duwtje geven,' zei Hori.

Hij duwde tegen Oba's rug maar dat voelde niet vervelend. Oba was heel dicht bij een echte split. Maar op het moment dat Umemoto ging zitten om het ook te proberen, hoorden ze een grote groep mensen hun kant op komen, diep in gesprek verwickeld. Er kwam iemand aan!

'O-oh!' riep Hori, 'verstop je, snel!' Hij duwde de andere twee in hun sportkleding terug de vergaderzaal in, sprong ook zelf

Basis-  
rekoefeningen  
om elke dag  
te doen

1 Rekken met een handdoek



2 Rekken als een sumoworstelaar



Week 4

### 3 Rekken in de deuropening

1

De deur  
moet van je  
af draaien



- ① Zoek een deur tussen twee muren in hetzelfde vlak. De deur moet van je af draaien. Ga er met gespreide benen voor zitten.

2

Zet beide  
handen op de vloer  
en doe 30 seconden  
lang een verende  
stretch.



- ② Steun je gestrekte benen tegen de muur. Laat je bovenlichaam naar voren zakken en zet je handen op de vloer. Doe een verende stretch en houd die 30 seconden vol.

Heb je geen geschikte deur? **3 Kikkerstretch**

Spreid je benen breed uit en laat je tenen naar opzij wijzen. Laat je handen naar de vloer zakken en ondersteun je bovenlichaam. Rek 30 seconden. Kom je niet met je handen bij de vloer, steun dan je bovenlichaam door je ellebogen te laten rusten op je benen, vlak naast je knieën.



▶▶▶ Klaar? Probeer dan een split en kijk hoe ver je komt!

snel naar binnen en sloot de deur met een harde knal. Ze waren net op tijd. ‘Poeh,’ zei hij, ‘dat was op het nippertje... het scheelde maar een haar of jullie hadden commentaar gekregen op jullie kledingstijl.’

‘Maakt niet uit, Tetsuya,’ vond Oba. ‘Zo lang jij er maar bent om dat commentaar met ons te delen, maak ik me daar niet druk over.’

‘Dat vind ik ook,’ zei Umemoto. ‘Maar voel jij je nu ook niet een beetje alsof we stoute kinderen zijn die na lestijd in school blijven rondhangen?’

‘Wie is er hier stout,’ wilde Hori weten. ‘We volgen gewoon de weg waarin we geloven en dus zouden we vol zelfvertrouwen in de deur moeten durven hangen. Maar goed, we zijn wel op kantoor, dus misschien moeten we ons nette pak weer aantrekken.’

En daarop begonnen ze allemaal te lachen.

## Het grote moment is aangebroken

---

Eindelijk was het dan zover. Het was donderdag en Oba ademde geconcentreerd terwijl hij zijn lijf op de proef stelde: hij had er hard aan gewerkt en ging nu de split proberen. Hij spreidde zijn benen zo ver mogelijk, hield zijn knieën recht, ademde uit met een haa-klank en liet zijn bovenlichaam langzaam zakken.

Nog tien centimeter te gaan. Toen nog vijf.

Hij voelde geen pijn.

Toen raakten zijn ellebogen de vloer. Hij had het gered!

‘Je hebt het ’m geflikt!’ riep zijn vrouw met grote ogen.

Oba bedacht dat dit misschien wel de eerste keer was dat hij haar zo enthousiast had horen roepen sinds die ene keer toen hij haar had opgebiecht wat hij voor haar voelde, toen ze allebei nog studeerden. De houding waarin hij nu zat, met zijn kin op zijn handen, was verre van romantisch en Oba voelde zich een beetje opgelaten.

‘Wow, papa,’ riep ook Tsubasa, die het tumult had gehoord en uit bed was gekomen. ‘Dat is gaaf man!’ Eigenlijk had Oba

gewacht tot hij dacht dat zijn zoon sliep, bang als hij was om voor schut te staan als het hem niet zou lukken.

Het gevoel dat hij iets had bereikt met steun van zijn gezin, zijn baas en zijn collega was nog fijner dan hij had durven dromen. Hij kon niet wachten dit aan Hori te laten zien en vroeg zich af hoe Umemoto het eraf had gebracht.

Diezelfde avond lukte het ook Umemoto de split te doen. Op dat moment voelde ze zich intens gelukkig en dacht dat haar bloed aan de kook zou raken. Voordat ze het wist had ze al een kreet van blijdschap geslaakt in haar lege flatje.

Ze had gemerkt dat ze de laatste tijd vrolijker was, niet alleen oppervlakkig maar ook diep vanbinnen. De avond tevoren had ze gebeld met haar moeder, voor het eerst in lange tijd. Haar moeder had er natuurlijk geen idee van dat Umemoto elke dag oefende om de split te leren. Umemoto stond van zichzelf te kijken toen ze ongewoon vrolijk reageerde toen haar moeder weer begon over trouwen.

Als het te laat was voor de liefde, hoefde ze zich nergens druk over te maken.

Als ze een romance wilde, kon ze daarnaar op zoek gaan.



Als ze geen tijd had, hoefde ze alleen maar tijd te maken.

Verder hoefde ze alleen maar naar nieuwe plekken te gaan.

Het maakte niet uit wat anderen dachten.

Ze hoefde alleen maar haar eigen weg te volgen, uit vrije wil, het was haar eigen leven.

Dat was het enige.

Umemoto herinnerde zich hoe ze zich een maand eerder had gevoeld en was vreselijk trots op zichzelf. Ze stelde zich voor dat directeur Hori, Eiko en Makoto vanaf haar witte muren naar haar keken.

Ze zat daar in de split, de ellebogen op de vloer en haar kin in het kommetje dat ze maakte met haar handen. Ze voelde een mengeling van blijdschap, een soort weldadige pijn en de vermoeidheid van weer een lange dag die haar in een dromerige toestand bracht.

Ze voelde zich in één woord geweldig. Ze was opgewonden maar had het gevoel dat ze zo kon slapen. Dit zou weleens verslavend kunnen zijn... Was dit dan misschien die split-high waar Eiko het over had gehad? Het duurde maar even of daar kwamen de waterlanders.

Toen Oba en Umemoto elkaar de volgende dag op het werk tegenkwamen, hoefden ze het niet eens te zeggen: ze wisten meteen dat ze allebei de split hadden gedaan.

‘Dus het is je gelukt?’ zei Umemoto.

‘Jaaaah,’ zei Oba, ‘echt wel!’

‘Mij ook,’ zei Umemoto, en ze wilde wel dansen van blijdschap. ‘Ik kan niet wachten om het directeur Hori te laten zien!’

Was er anders niemand in de buurt geweest, dan had Oba haar vast een knuffel gegeven. Maar ze spraken af geen woord los te laten over hun succes totdat ze Hori maandagavond weer zouden zien.

Eindelijk was dan de laatste avond van de 4 weken aangebroken. Oba legde de picknickkleedjes klaar in de vergaderzaal en liet als eerste zijn split zien. Daarna volgde Umemoto. Hori knikte goedkeurend, met vochtige ogen. Toen Umemoto ging staan, trok Hori beiden bij de schouders naar zich toe.

‘Jullie hebben het zo goed gedaan,’ zei hij. ‘Ik wist dat dit zou lukken. Gefeliciteerd!’

Umemoto liet haar tranen de vrije loop.

‘Jullie kunnen nu alles aan,’ ging Hori verder. ‘Of het nu op je werk is of in je privéleven: ik wil dat jullie je vanaf nu met volle inzet richten op wat jullie willen bereiken.’

Oba bleef maar glimlachen.

‘En nu,’ zei Hori, ineens terug in de werkstand, ‘wil ik dat jullie gaan deelnemen aan een nieuw project dat ik zelf zal leiden. Het is een groots plan waar de toekomst van het bedrijf van kan afhangen. We beginnen bij het begin en willen nieuwe cliënten werven. De bedoeling is dat we een aandeel van dertig procent van de markt afsnoepen. Ik wil dat jullie de marketing gaan doen.’

Het was een enorme opdracht maar toen Oba en Umemoto elkaar aankeken, wisten ze instinctief van elkaar hoe ze erover dachten.

‘We zullen regelmatig bij elkaar komen in deze vergaderzaal, laten we zeggen elke maandagavond om zeven uur. Ai, wil jij deze ruimte voor die tijdstippen reserveren?’

Oba en Umemoto keken steeds vrolijker.

‘En Makoto,’ zei Hori, ‘ik heb voor jou een nieuwe opdracht: vijf kilo afvallen. Dat zou nu geen probleem meer moeten zijn. Ik wil elke week een verslag!’

‘Meen je dat nou, Tetsuya?’

‘Woehaaaa,’ zei Umemoto, ‘ik ben zo benieuwd hoe Makoto eruitziet als hij slank is!’

En ze barstten allemaal in lachen uit.

---

## Over de auteur

---

### Eiko

Eiko is een yogadocente uit Osaka die *shake-yoga* propageert. Ze begon yogalessen te geven nadat ze eerst tien jaar had gewerkt als aerobicsinstructeur. Haar originele 'shake-yogamethode' heeft de aandacht getrokken doordat het een leuke, effectieve manier van yoga is waarvan ook mensen kunnen genieten die niet lenig zijn of last hebben van hun onderrug. Tijdens haar lessen heeft ze veel mensen haar technieken gedemonstreerd waarmee ze een leniger lijf kunnen krijgen en de video die ze in 2015 op internet zette, 'Stretches That Will Enable Even Inflexible People to Do the Splits', werd een hit op Twitter en Facebook. Het filmpje heeft al meer dan 6,5 miljoen views gehaald op YouTube en heeft haar bekendheid gegeven als Queen of Splits, Koningin van de split. Onder haar yogaleerlingen bevinden zich zelfs zeventigjarigen die met gemak een split doen.

