

WHAT'S IN A NAME



FOTO PATRICIA STEUR

Liesbeth Steur is schrijver van verhalen over mensen. Alles wat zij schrijft, is non-fictie. Het leven is zonder ook maar iets te verzinnen voor haar al fantastisch genoeg. Liesbeth woont in het natuurgebied van de Serra de São Mamede aan de voet van Marvão in Portugal. Naast het schrijven heeft ze een yoga- en meditatiestudio en organiseert drie keer per jaar *retreats* voor hen die op zoek zijn naar een tevreden leven. Meer lezen: liesbethsteur.com en yogastudiomarvao.com.

TE VOET

Het laatste stuk van mijn wandeling gaat door een veld dat een tijd geleden is omgeploegd. Dat doen ze als het veel heeft geregend. Dan is het makkelijker voren trekken. Daarna is het daar een modderpoel waar je laarzen soms in blijven steken. Nu groeit er gras dat de ongelijkmatigheid van het terrein camoufleert. Teckel Koos heeft een hekel aan dat pas omgeploegde veld en zo lui als hij is, loopt hij toch liever een ommetje dan. Maar nu het gras er staat en de grond droger is, dansen hij en ik er doorheen.

Mijn wandeling begint trouwens met een tocht door de rotsen over een half overwoekerd Romeins paadje. Eerst omhoog, dan omlaag en dan weer omhoog. Op het hoogste punt is een granieten plateau dat uit afgesleten granieten rotsen bestaat. Een vlak stuk dus. Daarna gaat het weer tussen kleinere rotsen door naar beneden tot ik op een geasfalteerd straatje kom. Aan het eind van dat straatje ga ik de velden weer in om dan via dat omgeploegde terrein bij mijn eigen boerderij uit te komen.

Vandaag had ik het voornemen om tijdens de wandeling mijn column in te spreken op mijn telefoon. Ik had namelijk net gelezen over een schrijver die dat altijd doet. Zo kan hij kilometers lopen en tegelijkertijd een concept inspreken. Eenmaal thuis, werkt hij dat uit. Dat leek mij een prachtige idee. En toen deed ik een ontdekking.

Wanneer ik wandel, wandel ik zichtbaar. Ik denk eigenlijk nergens anders over na. Ik maak een praatje met een oude boer of geitenhoeder, zie de bomen, het tegenlicht in hun kruinen en de blauwe hemel. Ik vermoed dat als ik in de stad zou wonen ik ook wel zou kunnen 'schrijven' tijdens het lopen. En hier is dat risicovol. Iedere stap moet een bewuste stap zijn. Een samenspel van lichaam en aarde. Knieën en heupen los en de spieren die ervoor zorgen dat wij als mens stabiel rechtop kunnen lopen zijn in volle actie. Het is dan alsof je dansend door de rotsen gaat en over de velden. Mijn voeten, knieën en heupen vangen iedere ongelijkmatigheid op. Als kind las ik trouwens al in boeken

over Indianen dat zij op deze manier het lopen en het rennen uren konden volhouden en door het overbrengen van hun gewicht van het ene naar het andere been. Dat fascineerde mij en ik oefende dat dan. Later kwam er andere nuttige informatie bij. Een vriendin van mij vertelde eens dat haar gids op de Galápagos eilanden haar uitlegde hoe je snel en lichtvoetig over geaccidenteerd en ruw terrein kunt lopen. Zoals ik hierboven beschreef dus. Vallen of je verstappen gebeurt pas als je aan iets anders denkt tijdens het lopen en als je onbewust verstijfd bent van angst om te vallen. Dat is steevast de reden. Er is geen andere. Ik neem trouwens alleen een stok mee als het regent of nat is, omdat het granieten plateau dan spekglad is. *Walking sticks* vind ik uit den boze. Het gebruik daarvan maakt je evenwichtsorgaan lui en: *if you don't use it, you lose it!*