

Ijs met karamel, zoute drop en Bikram yoga

In de vastentijd vertellen personen uit het nieuws wat de deugdmatigheid voor hen betekent. Vandaag actrice Karina Smulders.

Marije van Beek

1 Waarin moet u zich vooral matigen?

"In veel dingen. Met name in het eten van lekkere, zoete dingen. Ik eet heel erg graag koek, boterkoek bijvoorbeeld. Toch eet ik het bijna nooit, want als ik eenmaal begin, kan ik niet ophouden. Ijs is ook een zwakte: Häagen-Dazs met macadamianoten en karamel. Of hele zoute drop. Als ik die dingen zou eten in de mate waarin ik ze begeer, zou ik veel dikker zijn, en ongezond.

"Ik neig naar onmatigheid. Ik kan gerust de hele maand alleen maar pindakaas op mijn brood eten, tot het mijn neus uitkomt. Een tijdlang heb ik onwezenlijk veel geroookt, zeker een pakje per dag. Alcohol gebruik ik niet bovenmatig. Ik heb het wel eens geprobeerd, maar het maakt me misselijk.

"Ik verlies de matigheid ook uit het oog bij Bikram yoga, een fantastische oefening die je doet in een temperatuur van 38 graden. Daar ga je van zweten, je bindweefsel wordt soepel, zodat je dieper kunt gaan. Je lichaam verliest alle giftige stoffen.



Karina Smulders

Na zo'n oefening voel ik me heerlijk. Ik heb een heel druk brein, dat nooit vanzelf zwijgt. Maar na negentig minuten meditatie is mijn hoofd

leeg, en daarna duurt dat nog even. "Twee jaar geleden deed ik het bijna dagelijks – en de rest van de dag werkte ik alleen maar. Tot ik opeens

dacht; ik heb al honderd jaar niet meer zomaar op de bank gezeten en niets gedaan. Het slokte me op. Eigenlijk was ik verslaafd aan iets heel gezond."

2 Wat of wie helpt u bij het streven naar matigheid?

"Ik heb een dochter van anderhalf. Door haar heb ik niet meer zoveel tijd voor yoga. Sinds zij er is, zijn mijn uren veel kostbaarder. In zekere zin helpt mijn dochtertje mij dus te matigen, al doet ze dat niet bewust. Voor haar zijn regelmaat en veiligheid belangrijk. Die begrippen brengen automatisch matigheid in mijn leven.

"Het is hollen of stilstaan, met mijn werk. Ik leid een onregelmatig bestaan. Soms werk ik 's avonds en 's nachts, de weken voorafgaand aan een première, wanneer alles erop aan komt. Dan is een tournee weer ten einde en werk ik vier dagen helemaal niet. De regelmaat moet ik in andere dingen zoeken. Ik injecteer daarom matigheid in mijn leven.

"Gek genoeg inspireert de yoga waarin ik doorschoot mij ook tot matigheid: de rust en reflectie weken matigheid op. Maar ik begeef me hiermee op glad ijs, want ik weet niet of het de officiële filosofie van Bikram yoga is, het is een soort zelfgemaakte waarheid."

3 Waarom zou u eigenlijk maat willen houden?

"Matigheid is, geloof ik, een sleutel tot geluk. Het zit in mijn karakter om van iets zo veel mogelijk te willen hebben, en ik schiet snel ergens in door. Gelukkig zijn met één koekje in plaats van met tien koekjes geeft rust.

"Maar matigheid moet geen religie zijn. Je moet de deugd ook los kunnen laten, en jezelf ergens volledig in kunnen verliezen. Zolang je

een ander of jezelf maar geen schade toebrengt."

4 Wat is het meest onmatige moment uit uw leven?

"Ik zou niet één gebeurtenis kunnen noemen. Misschien dat ik op het toneel wel het minste maat houd. Ik kan volledig opgaan in het spel. Op dit moment repeteer ik voor het stuk 'Na de zondeval', mijn rol is geënt op Marilyn Monroe. Zij leefde bijzonder onmatig, en gaat treurig ten onder aan drank en verdovende middelen.

De gedachte aan zo'n einde vind ik doodeng. Dat maakt mij voor drugs volkomen ongeschikt. Op mijn zestiende heb ik eens een trekje van een joint genomen. Ik behoor tot het type dat doodstil gaat zitten wachten tot ik iets voel. Verder heb ik nooit iets gebruikt. Voor artiesten die moeten omgaan met roem, is een roes aantrekkelijker. Maar het verlies van controle vind ik angst-aanjagend. Gek worden, dat is duisternis, een van de griezeligste dingen.

"Op de vloer kan ik de controle wel verliezen, maar op een veilige plaats, binnen het afgebakende van het toneel. Ik kan elke avond tot het afvoerputje gaan, en 's avonds weer gewoon op de fiets naar huis stappen."

Actrice Karina Smulders (1980) speelt in de nieuwe voorstelling 'Na de zondeval' van Toneelgroep Amsterdam. Tournee door het land van 1 t/m 31 maart. www.tga.nl.

religie & filosofie

Exit Excelsior Deo luvante: einde

