



Yoga voor 'echte' mensen

'Aanstaande zaterdag om twaalf uur, zou je dan kunnen?' Ze kijkt me glimlachend aan. Ik knik automatisch en denk intussen: neeeeeeeee! Snel check ik nog even mijn telefoon, maar mijn lot is inmiddels bepaald: ik ga dit weekend yogales geven. Sterker nog, ik ga lesgeven bij The Conscious Club. Een belachelijk mooie, nét geopende, helemaal duurzaam gebouwde yogaschool in het centrum van Amsterdam, waar iedere zelf respecterende yogi graag onderdeel van wil uitmaken. Nu heb ik mijn Vinyasa Yoga Teacher-certificaat exact twee weken op zak. Ik heb de afgelopen acht maanden minimaal één heel weekend per

maand besteed aan yoga, wat in totaal neerkomt op tweehonderd uur. Ik heb geleerd hoe de anatomie van het menselijk lichaam werkt. Hoe de poses er idealiter uitzien en hoe ze in het Sanskriet heten.

Ik heb zelfs een workshop gehad over acupunctuur en een paar minuten met mijn handen in een ijsbad gezeten. Alles om maar een betere yogajuf te worden. Maar hoe meer ik weet, hoe minder ik eigenlijk weet. Zo voelt

'En nu moet ik gaan lesgeven? Tja, terugkrabbelen kan niet meer...'

het. Want er valt nog zó veel te leren. En nu moet ik gaan lesgeven? Aan 'echte' mensen, die niet – zoals mijn oefengroepje met vriendinnen – weten dat ik extreem slecht ben in links en rechts. Die mijn fouten door de vingers zien. Deze mensen denken waarschijnlijk dat ik alles kan en weet. En ze gaan serieus een heel úúr naar mij luisteren. Oh. Mijn. God. Het werd meteen op het rooster gezet, dus terugkrabbelen kon naar mijn gevoel écht niet meer. En misschien was het allemaal wel *meant to be*. Ik kwam ten slotte alleen maar uit nieuwsgierigheid even kijken hoe de school er van binnen uitzag, omdat ik had gehoord dat het zo tof was.

'Leuk. Dan zien we je zaterdag!' zei ze nog met vrolijke stem en een grote glimlach op haar gezicht. Lichtelijk beduusd liep ik de deur uit. Natuurlijk was ik er die zaterdag. Met mijn mooiste yogapakje aan en een playlist vol fijne deuntjes. Ik had mijn les tot in de puntjes voorbereid en deed heel nonchalant over elke houding, alsof yoga mijn tweede natuur was. En ik instrueerde iedereen subtiel in *child's pose* toen ik even vergeten was wat de volgende houding moest worden. Maar man, man, man, wat vónd ik het eng. En wat een niet-normaal-fantastisch gevoel had ik achteraf, toen de studenten mij bedankten voor de les. 'Nee, jullie bedankt, voor het meedoen!' zei ik, want een groter cadeau hadden ze mij niet kunnen geven.



Malu Kirschbaum (32) behaalde vorig jaar haar Teacher Training-diploma bij De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Sindsdien geeft ze naast haar werk als journalist ook yogalessen en schrijft ze een column in Happy in Shape over alles wat haar bezighoudt.

