



## Buiten mijn comfortzone

Dus. Eerst goed rechtop zitten in kleermakerszit. Dan je ellebogen dicht tegen je lichaam houden en vervolgens je wijsvingers en pinken afwisselend tegen elkaar tikken terwijl je naar het puntje van je neus kijkt en de mantra 'Har, har, har' opdreunt.

Zondagochtend. Mijn eerste kundaliniyogales. Ik doe mee, maar krijg er jeuk van. Volgens de docent – serieuze man, witte tulband, blonde baard – is dit de perfecte oefening om échte rijkdom naar je toe te laten stromen. 'Maximaal elf minuten als je niet hebberig wilt zijn. Dus wij doen hem tien minuten.' Tien minuten?! Ik heb spijt. Heel veel spijt.

Ik had gewoon naar mijn vertrouwde flow-les moeten gaan. Wat doe ik hier? Als dit het pad is naar persoonlijke kracht en voorspoed, dan heb ik nog een lange weg te gaan.

Al deze frustraties zorgen voor een innerlijke strijd. Bij yoga ben je namelijk altijd op zoek naar weerstand, want dát zorgt uiteindelijk voor ruimte en groei. Je wilt naar het

gebied *nét* buiten je comfortzone, waar je geen grote ongemakken of stekende pijnen voelt. Zo ontwikkel je jezelf. Maar het bewust opzoeken van die plek voelt vaak niet zo prettig en zelfs een beetje naar. Ik wil me dus comfortabel gaan voelen met het oncomfortabele gevoel.

De eerste minuut van de oefening gaat prima, maar dan beginnen de krampen, negatieve gedachten en het gevoel van: ik kan niet meer. Zo gaat het ook vaak in het echte leven. Je geeft op zodra het moeilijk wordt. Maar alle dingen zijn moeilijk voordat ze makkelijk worden. Kundaliniyoga leert je dat het vooral de geest is die jou beperkingen oplegt. Als je dat doorhebt, kan er ruimte ontstaan tussen gedachten en acties. Ik blijf het interessant vinden om te onderzoeken waar die weerstand vandaan komt. Vaak hoor ik mensen zeggen dat ze niet aan yoga doen, omdat ze er 'slecht' in zijn. Maar je kunt niet goed of slecht zijn in yoga. Het is niet alleen een fysieke work-out, het gaat erom wat het met je doet. Dus daar zat ik. Anderhalf uur lang, te ademen, te zweten, te huilen en rare mantras te zingen. En in mijn hoofd bleef ik herhalen wat ik mijn leerlingen altijd vertel: *A comfort zone is a beautiful place, but nothing ever grows there...*

'Alle dingen zijn moeilijk voordat ze makkelijk worden'



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.