



Malu Kirschbaum (32) is journalist en behaalde vorig jaar haar Teacher Training-diploma bij De Nieuwe Yogaschool. Sindsdien geeft ze yogalessen en vanaf deze maand schrijft ze een column in *Happy in Shape* over alles wat haar bezighoudt.

Liefde voor yoga

'Ik weet wel wat jij moet gaan doen met je leven,' zei een vriendin tegen me, nadat we net samen op Bali een yogales hadden gevolgd. Met uitzicht op zee en de wind in onze haren, flowden we soepel van de ene houding naar de andere. Althans, ik, want mijn vriendin stond achter mij en had blijkbaar anderhalf uur staan zwoegen op haar matje. Verbaasd had ze gekeken hoe ik me met gemak in de ingewikkeldste poses wist te wringen. En hoewel je bij yoga vooral niet moet kijken naar anderen, maar de focus bij jezelf moet houden, had ze wel gelijk. Ik stond echt keihard te genieten en voelde me helemaal thuis daar, op dat matje. Natuurlijk waren de omstandigheden ook niet bepaald vervelend, maar eigenlijk vond ik yoga altijd heel fijn. Vooral het gevoel achteraf, als ik meer ruimte had in mijn hoofd en in mijn lichaam.

Als kind zat ik op turnen en trainde ik op een gegeven moment negen uur in de week. Ik deed mee aan nationale kampioenschappen en stond het liefst zoveel mogelijk op mijn handen. Volgens mijn moeder at ik zelfs m'n boterhammen ondersteboven, maar laten we het erop houden dat ik behoorlijk gepassioneerd was. Echt héél goed ben ik nooit geworden en

toen ik als puber ineens de lucht in schoot (ik ben inmiddels 1,80 meter) was mijn turncarrière snel afgelopen. Toch heeft het een goede basis gelegd voor een sterk en flexibel lichaam, wat voor het beoefenen van yoga best handig is. Gek genoeg kreeg ik het nooit voor elkaar om met regelmaat naar de yogaschool te gaan. Soms ging ik een jaar lang drie keer per week en dan weer een paar maanden niet. Terwijl ik wist hoe blij ik achteraf altijd was, als ik wél was geweest. Pas als ik met gestrekte benen mijn enkels niet meer kon aanraken,

nam ik gauw weer een tienrittenkaart.

Tot dat moment op Bali, waar de vonk definitief oversloeg en ik diezelfde liefde voelde als ik destijds voor turnen had. Naast de fysieke voordelen, merkte ik ook dat ik steeds rustiger werd in mijn hoofd, dat ik me beter kon focussen en meer openstond voor de wereld om mij heen. Eenmaal terug in Nederland wilde ik dat gevoel vasthouden en dacht ik terug aan die opmerking van mijn vriendin. Wat als ik zou gaan lesgeven, dan móest ik het wel bijhouden. Niet veel later schreef ik me in voor de Teacher Training en begon ik met lesgeven. Eerst in kleine groepjes op m'n dakterras en later ook op festivals en in sportscholen.

Het is voor mij de perfecte stok achter de deur, maar ook een geweldige manier om andere mensen te helpen om beter in hun vel te zitten. En vanaf deze maand zal ik via deze column ook proberen om jullie te inspireren. Want uiteindelijk willen we toch allemaal *happy in shape* zijn!



'Ik stond keihard te genieten en voelde me helemaal thuis op dat matje'

