

# Dagboek van een Yogajuf

## Week 2

Yoga is het stilleggen van de wervelingen van het denken. Oftewel, door in je lijf te komen uit je hoofd komen met alle gedachten, zowel de goede als zorgelijke.

Het klinkt mooi en ook heerlijk als het lukt. Geen onrust meer in het denken, maar kalmte en overzicht. Bij een yogajuf gaat dat vanzelf natuurlijk.... zou je denken. Maar nee, helaas niet. Het is wel zo dat als ik midden in een les zit, ik vaak niets anders in mijn hoofd heb. Hooguit, 'wat is ook al weer de volgende oefening?'

Maar laatst betrapt ik mezelf erop ook eens een andere gedachte te hebben. Eentje waar ik zelf eigenlijk om moest glimlachen. Ik ben altijd enorm nieuwsgierig naar Alles. En de gedachte die op kwam was dan ook 'waar zouden nu toch al die yogi's hier voor me aan denken?' En daarmee vloog er van alles voorbij; kinderen, vuile was, werkperikelen.... En tegelijkertijd was er een besef, 'dit denk je maar'.

Want het was alsof ik terwijl ik het dacht, de gedachte ook de groep in gooide en iedereen vroeg waar zij aan dachten (terwijl mijn woorden compleet tegenovergesteld iets waren in de trant van "Laat op de uitademing de gedachten varen en het hoofd wordt leeg"). Maar op de 'telepathische' uitzending van de vraag naar ieders gedachten kwam bij sommige yogi's een grote kalmte en bij een andere zelfs een enorme rust terug.

Waanzinig vond ik het om dat te voelen. Yoga werkt. Middels de oefeningen kom je met de aandacht in het lijf. De docent begeleidt je hierin en neemt middels de woorden ook de gedachtes mee. Dat kan zowel prikkelen, als dus ook de kalmte en rust vergroten. En deze week mocht ik ervaren hoe de energie van yoga rustgevend werkt en weer bij je terug komt als je je er voor open stelt. Want ik genoot van die rust die terug straalde, van de ervaring die mij iets leerde en hoe het geheel mij voedde en oplaadde.

Namasté, Yvonne