

# Dagboek van een yogajuf

Week 7

Yoga is fantastisch. Yoga is zó heerlijk. Yoga is niet alleen het doen van fysieke oefeningen, maar het leert je ook dat denkkraft power heeft, dus denk bewust positief! En wanneer je yoga wat gewend bent, je niet over alles meer hoeft na te denken om in een oefening te komen, dan hoort yoga ook aangenaam te zijn. Iets wat je doet met ‘gemak’. In ieder geval moet een yoga-asana zo soepel uit te voeren zijn, dat er nog ruimte is voor een glimlach.

Zo ben ik opgevoed door mijn eigen yogajuf, zo kreeg ik het mee tijdens mijn opleiding ( wat echt niet altijd bij je ‘binnenkomt’ wanneer ze daar net een les hebben gegeven waarbij je dacht uit je voegen te scheuren...) en zo wordt het ook nu weer benoemd nu ik opnieuw een bijscholing volg.

Maar hoe weet je nu als yogi, dat je mag lachen onder het oefenen? Nou, dat weten de meesten niet denk ik, dus benoem ik het graag. En de grap is dat in de meeste groepen er dan gelijk iemand werkelijk in de lach schiet. Of zou het zijn omdat ik dat volgens de denkkraft theorie een houding lichtheid en opwaartse energie probeer mee te geven door je bijvoorbeeld naar een ballonnetje te laten reiken? Of het nu is door positief denken of door mijn rare fratsen, ik geniet van de vrolijkheid en lichtheid die er in de lessen kan zijn. Wie kan lachen met zichzelf kan de hele wereld aan!

Maar laat je jezelf nu niet ontmoedigen als het je niet lukt om te glimlachen tijdens een houding. Want daar is een oplossing voor. Als je geen ‘ruimte’ hebt om nog te genieten en te glimlachen, dan ben je in de houding waarschijnlijk iets te ver gegaan. Soms kan het een doel zijn, ‘ver in houding gaan’ om grenzen op te zoeken, kracht te vinden of om een andere reden. Maar als die reden er niet is en een houding voelt gewoon beroerd, kom dan iets terug en herpak jezelf. In andere woorden; “wees lief voor jezelf”

Vaak doen we dat te weinig. Maar er is een hoop goeds voortgekomen uit Lief zijn voor jezelf. Want pas als je goed voor jezelf zorgt, kun je goed voor een ander zorgen.