

# Dagboek van een yogajuf

## Week 8

Breng de armen naar buiten, voel de borst openen en trek de schouderbladeren naar elkaar.....  
SchouderBLADEREN? Shit. Wat zeg ik nou weer? Beetje moe zeker?

Sta stevig, met ontspannen schouders, en voel jezelf dan opgroeien vanuit de schouders.....  
Je oprichten, jezelf opstrekken, alsof je groeit vanuit de schouders.... Termen genoeg om iets te beschrijven en ik zeg OPGROEIEN? Oen! Zeg het gewoon goed!

Al 10 jaar geef ik les. (Bijna dan, in mei dit jaar) En als er iets belangrijk is, dan is het wel het juist inspreken van een oefening. Kort, helder, duidelijk, luid genoeg maar niet 'hard' ook niet te zacht, krachtig en niet emotioneel geladen. En toch gebeurt het dus dat ik wel eens hele Rare dingen zeg zoals schouderbladeren i.p.v. schouderbladen. Ken je dat ? ... dat je ineens jezelf 'hoort' praten alsof je een ander hoort? In mijn hoofd gaat alles goed, maar mijn mond maakt er een potje van. En ja inderdaad, meestal gebeurt mij zoiets als ik er een serie nachten op heb zitten waarin ik moeilijk kon slapen. Al vind ik dat zelf nog steeds geen excuus.

Als het gebeurt, dan praat ik door alsof er niets is gebeurd. Tenzij de verspreking te maken heeft met links/rechts en het rechtzetten ervan nodig is voor de oefening. Maar anders.... nee hoor, gewoon doorgaan.

Misschien lijkt dat een beetje vreemd maar het blijkt dat als ik me verontschuldig, opnieuw begin, er iets anders van maak of een grapje probeer erin te gooien, dan raakt iedereen helemaal uit de Flow van de les. En dat is zo zonde. Want al zeg ik iets soms niet correct, bijna iedereen weet toch wel wat de bedoeling is. Soms merken mensen mijn verspreking niet eens. Of als ze het al hebben opgemerkt, dan zijn ze het aan het einde van de les al weer vergeten. Of op zijn minst vergeven ze mij.... Waarvoor dank!

En hoe stom en oenig ik het ook van mezelf vind dat het me gebeurt, ik weet dat het andere docenten ook wel eens overkomt. Ik troost mij maar met de gedachte dat mijn eigen geliefde yogajuf ook eens zo'n flater had. Misschien nog wel grootser en gekker dan de mijne: Tijdens de eindontspanning beschreef ze het loslaten van de zintuigen: de ogen, oren, en zo voort. Tot ze wilde beschrijven dat we de huid van het voorhoofd 'moesten' ontspannen en zei: Ontspan de voorhuid.....

