

1

Ik ga het uitmaken. Vanavond. Nu echt.

‘Hanneke de Ruiter?’

Ik schrik op uit mijn gedachten en schiet overeind. ‘Ja, hier!’

De yogalerares knikt en ik ga weer met mijn rug op de mint-groene yogamat liggen. Mijn donkere bos krullen heb ik in een hoge knot vastgebonden. De paar krullen die weigeren mee te doen aan deze constructie werken nu prima als kussen. Ik doe mijn ogen dicht en luister naar het geluid van de zee dat door de speakers van de yogastudio klinkt. Ik zou best in slaap kunnen vallen. Net als ik overweeg om de hele les zo te blijven liggen, word ik uit mijn *three seconds of zen* gehaald door een vogel die als een malle door het geluid van de kalme zee heen tettert.

‘Ah-hah-ah-hah.’

Waarom geen harmonieus *tjielpje*? Bestaat er niet zoiets als een Balinese zen-vogel? Wie wordt hier nou rustig van? Dat is sowieso de hamvraag iedere vrijdag tussen 18:00 en 19:00 uur. Na tien lessen irritatie zou je kunnen zeggen dat ik wellicht iets anders moet proberen dan yoga. Die conclusie had ik inderdaad ook al getrokken. Maar toen de lerares vorige week voor de hele groep aan mij vroeg of ik een nieuwe tienrittenkaart wilde en ik al die yoga-ogen in mijn rug voelde bran-

den, kwam er – ook tot mijn eigen verbazing – een ja uit mijn mond. Een ja met een vraagteken erachter, maar evengoed een ja. Wat had ik dan moeten doen? Zeggen dat ik nog meer tot ontspanning kom bij de tandarts? Dat mijn hamstring het echt een keer gaat begeven in een van die poses die ik nog steeds niet kan? Maar ja, nu heb ik al betaald. Ook zonde om er dan geen gebruik van te maken. Is toch een hoop geld. En dus lig ik de komende tien weken weer iedere vrijdag op deze mat. En heb ik ook het *NRC* om uit te proberen. En doneer ik sinds kort aan het Wereld Natuur Fonds...

Ik doe mijn ogen dicht en snuif diep de lucht van de yogastudio in. Alsof mijn hoofd in een zak oude chips wordt geduwd. Ik trek een vies gezicht en probeer aan iets anders te denken.

Ik kan het natuurlijk ook morgen uitmaken. Of die dag daarna? Zo ongezellig om dat op een vrijdag te doen. Ik wil ook niet Jobs hele weekend verpesten. En eigenlijk dat van mezelf ook niet. Ik kan het beter doen op een dag waar ik toch al een hekel aan heb. Maandag bijvoorbeeld. Beetje regen erbij.

Of ik wacht tot na de verjaardag van mijn moeder. Die is al bijna en dan hoef ik tenminste niet de hele tijd uit te leggen waarom het uit is. En dan heb ik ook wat langer de tijd om te bedenken wat ik precies tegen Job ga zeggen. Win-win. Ja, dat is een goed idee. Ik doe mijn ogen open en ga weer rechtop zitten.

De yogalerares zit in een vrij extreme kleermakerszit voor de klas met haar ogen dicht. Een zwijgzaam protest tegen iedereen die nog bezig is om blokken onder hun billen te stoppen of bij te kletsen: we gaan beginnen. Langzaam doet ze haar ogen open en glimlacht.

‘Adem in door je neusssssssssss... en weer uit door de mond.’

Oké. Daar gaan we. Ik adem diep in en herhaal mijn wekelijkse mantra in mijn hoofd: *yoga is goed voor mij, yoga is goed voor mijn lichaam. Ik ben hier vrijwillig.* En... misschien ook omdat het in de *Elle* stond bij aanraders en omdat die ene actrice het doet. Zij komt behoorlijk kalm over. Lag schijnbaar aan de yoga. Het werkt vast ook beter als je het doet met een privéleraar op een terras met een fantastisch uitzicht.

‘Probeer je af te sluiten voor je gedachten. Als ze toch binnenkomen zeg je ze gedag en wijs je ze daarna vriendelijk de deur.’

Hallo, *waarom ben ik hier; doe, waarom ben ik hier.* Ik moet er waarschijnlijk gewoon even inkomen. Dat hoor je iedereen altijd zeggen. Het duurt alleen wel lang bij mij, dat inkomen, want ik lig inmiddels al tien weken iedere vrijdag op deze mat en er is weinig sprake van kalmte. Of lenigheid. Misschien doe ik iets niet goed?

‘We gaan nog één keer diep in- en uitademen, maar deze keer reik je bij het inademen zo ver als je kan omhooooog en bij het uitademen strek je je helemaal uit, uit, uit en gaan de handen naar de voeten. Adem innnnnnnnn...’

Als yogaleraar moet je toch wel genieten van de pijn van anderen, denk ik terwijl ik met tegenzin begin aan de oefening.

De überyogi naast mij – een man die al sinds de eerste oefening de zweetkranen heeft opengezet – is al enthousiast aan de slag en spettert in het proces een royale portie zweet in het rond.

Ik kijk vol afgrijzen naar de spetters op mijn mat en mijn legging. Bij het idee dat dit uit iemand is gekomen, baant een klein beetje van mijn maagzuur zich een weg naar boven. Gadver-damme.

Ik pak uit mijn tas, die naast mijn yogamat staat, een pak

hygiënische doekjes om mezelf en mijn mat enigszins schoon te maken. Ik probeer zonder al te veel gekraak een doekje uit de verpakking te trekken, maar het gaat niet al te soepel. Het lipje breekt af en ik pulk me een ongeluk om er een te pakken te krijgen.

Een meisje dat het uitstrekken heeft overgeslagen en naast mij al met haar hoofd op haar knieën ligt, kijkt op van het gerommel naast zich.

‘Ook een doekje?’ fluister ik. ‘Ik heb er meer dan genoeg.’

‘Uuh, nee,’ fluistert het meisje terug. Ze trekt haar wenkbrauw op en doet haar ogen weer dicht.

Mensen snappen soms echt niet het belang van hygiëne. Ik veeg mijn legging en yogamat schoon, smeer mijn handen in met wat hygiënische gel en leg alles weer in mijn tas.

Daar gaan we weer. Ik adem diep in, houd mijn adem even vast en laat de hele lading lucht weer ontsnappen door middel van de ‘leeglopende ballon-methode’. Net als ik bezig ben met het inademen van een tweede teug lucht, landt er weer een nieuwe lading zweetsetters op me. Deze keer van een andere kant. Het maagzuur danst weer in mijn keel. Als ze willen dat mensen hier tot rust komen, is het misschien aan te raden om de les met iets minder mensen te doen. Het strand in Zandvoort met mooi weer is er niets bij.

Focus, Han, spreek ik mezelf streng toe. Nu even ontspannen. Je hebt hiervoor betaald.

Ik doe mijn ogen weer dicht. *Niet aan het zweet van iedereen in deze ruimte denken. Of aan Job. Je komt hier voor je rust.*

Om mij heen wordt heftig in- en uitgeademd. We lijken wel een puf-koor.

Hoe zou Job reageren? Zou hij boos worden? Dat zou dan ook de eerste keer zijn. Het is al heel wat als hij toegeeft niet

zo'n zin in patat te hebben. Soms vraag ik me wel eens af of hij überhaupt wel een mening heeft.

Ik neem een flinke hap adem en doe mijn armen omhoog.
'Adem uit en reik naar de voetennnnnn.'

Ik adem uit en kijk met één oog om me heen. Voeten vastpakken is niet mijn sterkste punt. De een na de ander vouwt zich deskundig dubbel totdat alleen ik nog rechtop zit. Per ongeluk maak ik oogcontact met de yogalerares.

Beginnersfout. Maak nooit, maar dan ook nooit, oogcontact met je yogalerares. Ze komt meteen naar me toe gelopen. Shit. Ik haal diep adem en reik met de puntjes van mijn vingers zo ver als ik kan. Verder dan mijn kuiten kom ik niet. Al mijn spieren staan strak. Alsof er ieder moment een paar elastiekjes in mijn benen kunnen klappen. In mijn rechterooghoek zie ik een flard bordeauxrood van haar broek. O god, daar is ze. Voordat ik het weet duwt de lerares hard op mijn rug. Mijn handen schieten vooruit naar mijn enkels.

Dit voelt niet goed. Helemaal niet goed. Helpt ze mij zo ook weer uit deze houding? De lerares is nog niet klaar met me. Ze blijft doorduwen.

'Ik denk niet dat ik nog verder...' fluister ik.

'Goed blijven doorademen.'

Alsof mijn leven ervan afhangt begin ik luid in en uit te ademen.

'Hanneke, pak je voeten maar vast,' fluistert de yogalerares in mijn oor. Ik durf niet te kijken maar tast met mijn handen. Ik voel dat ik net, maar dan ook écht net, mijn voeten vastheb. Dit zou als een overwinning moeten voelen, want dit is mij nog nooit gelukt, maar het voelt niet bepaald euforisch. Vooral pijnlijk en gewoon verkeerd.

Ik zie de flard bordeauxrood nu voor me. De yogalerares vertrekt. Hopelijk.

‘Denk eraan: je kan meer dan je denkt. *Mind over body*, lieve mensen.’

Als ik geen bordeauxrood meer zie, laat ik mijn voeten los en klap ik als zo’n klapparmband uit de jaren negentig weer terug naar standje ‘niet lenig’. Ik blijf op mijn zij in de foetus-houding liggen. Ik zucht nog een keer en denk weer aan Job.

Er moet wel iets mis met mij zijn dat ik van deze jongen af wil. Job is aardig, heeft een goede baan en is knap. *Mister perfect*. Hij zou niet misstaan in zo’n serie als *The Bachelor*. Het is alleen jammer dat er zelden iets leuks of interessants uit zijn mond komt. Hij is een gevalletje Zwitserland: ontzettend mooi, maar ook ontzettend saai. Zwitserland is prachtig, begrijp me niet verkeerd, maar het is niet mijn ding. Ik ben denk ik gewoon geen natuurmens. En, zo blijkt, ook geen Job-mens.

Ik bluf me door de driehoekshouding, de neerwaartse hond, de maansikkelhouding, weer de neerwaartse hond en nog een aantal poses, totdat de lerares eindelijk het verlossende einde aankondigt.

‘We gaan nu over tot *Savasana*. Ga allemaal op de rug liggen.’ Ik ga op mijn rug liggen met mijn handen langs mijn lichaam.

Dit gaat mijn moeder niet leuk vinden. Die is al vanaf het begin verliefder op Job dan ikzelf. Toen ik Job op een feestje van vrienden leerde kennen was ik van hem gecharmeerd. Hij zag er goed uit, was aardig, intelligent en verschrikkelijk verlegen. Ik vond het wel lief. Een soort van knap lammetje.

En hij kwam precies op het juiste moment, want ik was wanhopig op zoek naar een date voor het huwelijk van mijn nicht. Ik mocht iemand meenemen en omdat mijn familie over niets anders dan relaties, trouwen en baby’s kan praten, wilde ik iedereen voor eens en altijd laten zien dat ook ik een

leuke man aan de haak kan slaan. Misschien zouden ze me daarna dan wat meer met rust laten. Job was daar perfect voor! Ik wist zeker dat hij in de smaak zou vallen. Dus nodigde ik hem uit voor een lunch en vroeg ik hem mee. Hij zei gelukkig meteen ja. Het zou gewoon een normale, leuke date worden. Zo normaal werd het helaas niet...

Tijdens het diner gingen mijn moeder en tante helemaal los. Ze hadden de hoop op een leuke man voor mij al nagenoeg opgegeven en nu stond er ineens een jonge god voor ze. Ze wilden alles, maar dan ook alles, van Job weten. Wat doen je ouders? Wat heb je gestudeerd? Hebben jij en Hanneke een relatie?

‘Ik hoop het wel,’ was zijn antwoord op die laatste vraag. Vervolgens vielen de meeste gesprekken om ons heen stil en keek iedereen naar mij. Alsof ik ten huwelijk werd gevraagd. Ik probeerde het nog weg te lachen en mijn ongemak te verbergen door snel een slok wijn te nemen. Maar toen begon mijn moeder te juichen en voordat ik het wist stond ze op met haar glas champagne en bracht ze niet alleen een toost uit op het bruidspaar, maar verwelkomde ze ook Job tot de familie. Na de gezamenlijke ‘op de liefde’ en een dikke smakkerd van Job, sloeg ik mijn glas in één keer achterover en vluchtte naar het toilet.

Na wat interne paniek besloot ik het een kans te geven en in ieder geval nog twee keer met hem op date te gaan. Hij liep misschien wat hard van stapel, maar verder had ik nog weinig raars aan Job kunnen ontdekken. En na een aantal weken moest ik toegeven dat hij leuk was, en heel romantisch. Ik werd vanaf dag één overladen met cadeaus, bloemen en kaarten met lieve woorden. Dat had ik nog nooit meegemaakt. Ik voelde me de meest speciale persoon ooit en dat zorgde voor

een heleboel vlinders in mijn buik. Ik moet glimlachen als ik denk aan Job tijdens onze eerste maanden samen. Hoe hij rood werd als ik hem een compliment gaf. Hoe hij me toedekte als ik op de bank in slaap was gevallen. De briefjes die hij overal en nergens voor me achterliet. Als ik zo terugdenk aan die eerste periode samen begin ik te twijfelen. Job is dan wel wat saai, maar hij heeft ook absoluut hele fijne kanten. Zitten we niet gewoon in een fase? Is dit die sleur waar je zoveel over hoort?

‘Focus je op de beweging van je navel. Voel hoe je navel omhoogkomt bij het inademen en weer omlaag bij het uitademen,’ verstoort de yogalerares mijn gedachten.

Misschien moet ik proberen om de romantiek in onze relatie terug te brengen? Een keer voor hem koken of zo? Ja. Ik neem me voor Job na de les te appen of hij vanavond wil langskomen.

‘We ademen nog een keer diep innnn. En laat alles lekker gaaaan. Alle stress van het werk, je drukke leven. Het is er nu even niet. Je focust je alleen op je ademhaling.’

Ik adem diep in. *Ik denk niet aan Job, zeker niet aan Job. Ik denk helemaal nergens aan.*

Ergens rechts achterin ontspant iemand van top tot kring-spier. Mijn ogen schieten open. Serieus? Het is geen harde knetter, maar zo’n zachte. Een sluipschutter. En die zijn juist gevaarlijk, want die ruik je. Zo’n harde is meestal gewoon loze lucht. Niemand in de yogastudio lijkt op of om te kijken. Onbegrijpelijk. Ik doe mijn ogen weer dicht. Het is vast die ene vrouw die volledig gekleed is in designeryoga. Met haar eigen goudkleurige matje. En een fles water met munt en fruit erin. Ik vergeet mijn voornemen om niet door mijn neus in te ademen en neem een diepe teug. De rotte-eierenlucht gaat mee

naar binnen. Ik trek een vies gezicht. Zie je wel, die zachte stinken altijd. Er klinkt een luide klankschaal. Gelukkig, het is voorbij.

‘Namasté, lieve mensen. Kom rustig overeind.’

Ik kom met een ruk overeind. De sterretjes vliegen meteen voor mijn ogen. Misschien moet ik toch maar weer met zumba beginnen? Dat was altijd een stuk gezelliger.

Ik pak mijn spullen en loop langs de yogalerares naar de uitgang.

‘Zie ik je volgende week weer?’ vraagt ze met een tevreden glimlach. ‘Het gaat al een stuk beter!’

‘Zeker! Echt heerlijk, yoga.’ Ik draai me om en loop snel en ongemakkelijk de ruimte uit. Waarom zeg ik dat nou? Soms denk ik echt dat ik een persoonlijkheidsstoornis heb.