

Yogadocente. Ik? Daar moet je toch helemaal zen, super lenig en in balans voor zijn? Dat was niet echt hoe ik me voelde toen ik 5 jaar geleden aan de kundalini yoga opleiding begon. Ik organiseerde op dat moment zakelijke evenementen voor het bedrijfsleven. Een leuke en enerverende baan maar voelde me verre van zen. Dat rusteloze en zoekende gevoel kende ik al langer. Iedere vrije dag spaarde ik op om te kunnen reizen. En dat reizen is zelfs een tijd lang mijn beroep geweest. Mijn voorkeur ging uit naar Azië, waar ik voor het eerst met yoga in aanraking kwam. En waar ik me ook realiseerde dat het tijd werd om de reis van buiten naar binnen te gaan maken.

Later kwam ik 'per toeval' terecht in een kundalini yoga les en had ik gevonden waar ik naar zocht. Een manier om fysiek bezig te zijn en mijn gedachten wat tot bedaren te brengen. Ik voelde me zo ontzettend goed na de les. Fris, opgeruimd en ontspannen. Hier wilde ik meer van weten. Het idee om de opleiding tot kundalini yoga docente te gaan volgen was geboren.

Zowel op lichamelijk als op emotioneel vlak werd ik tijdens de opleiding behoorlijk uitgedaagd. De opleiding was in eerste instantie voor mezelf bedoeld. Om me te verdiepen in de filosofie en om mezelf en anderen beter te leren begrijpen. Ik realiseerde me dat ik tot dan vooral in mijn hoofd had geleefd en dat ik niet verbonden was met mijn lijf. Laat staan dat ik echt kon voelen.

Inmiddels is er gelukkig veel veranderd en geef ik alweer 4 jaar les in mijn eigen yogastudio in Breda en Den Bosch. Ook geef ik les bij bedrijven waarbij de werkdag start op de yogamat. Het gaat daarbij naast het soepel maken van het lichaam en het doorstromen van energie, ook om het hoofd leeg te maken zodat ze fit en gefocust aan het werk kunnen. En het brengt verbinding in het team. Waar het in het begin soms best eens ongemakkelijk was om elkaar in yoga tenue in de vroege ochtend aan te treffen. Draaien ze nu hun hand niet om voor een ademhalingsoefening met de tong uit de mond. Ze hebben gevoeld dat het ze goed doet en dat is de beste motivator.

Hier ligt een kans. Yoga kan een waardevolle tool zijn om in te zetten op de werkvloer, in een training of personal development programma. De opleiding tot yogacoach die ik momenteel volg bij EOYC komt voor mij helemaal op het juiste moment. In deze opleiding leren we ontwikkelprocessen op persoonlijk en organisatorisch vlak te begeleiden met yoga als metafoor. Een krachtige manier omdat ons lichaam ons signalen en inzicht kan geven in wat er in ons omgaat. En ons lichaam tevens de tool kan zijn tot verandering. Hier zie ik de kans om mijn passie voor yoga en de belangstelling naar wat mensen beweegt (in letterlijke en figuurlijke zin) op een praktische manier in te kunnen zetten in het (bedrijfs)leven.

Die rust is er gelukkig ook gekomen. Ik voel me best zen, flexibeler en meer in balans. En mezelf en anderen begrijpen? Dat blijft geloof ik een levenslange oefening. Gelukkig maar, want dat èn de interesse voor hetgeen anderen beweegt, is mijn drijfveer in het leven.

Fijn dat ik deze blog met je mocht delen en wellicht tot ziens op de yogamat.

Sandra Jacobs  
[www.yoga-san.com](http://www.yoga-san.com)