

Audrey Carlan

Lessen in de liefde

Deel 1 van de *Yoga Girl*-serie



ISBN 978-90-225-8095-0
ISBN 978-94-023-0919-5 (e-book)
NUR 302

Oorspronkelijke titel: *Resisting Roots*
Oorspronkelijke uitgever: Waterhouse Press, LLC
Vertaling: Jeannet Dekker
Omslagontwerp: Baqup
Omslagbeeld: Shutterstock
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2016 Waterhouse Press, LLC. All rights reserved.
Nederlandstalige uitgave © 2017 Meulenhoff Boekery bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Debbie Wolski

Ik draag dit boek op aan jou,
engel tussen de stervelingen.
Je hebt me alles geleerd over yoga en chakra's,
maar nog veel belangrijker is
dat je me hebt geholpen om de balans te vinden.

Zonder jouw steun en spirituele bijstand
was ik niet geweest waar ik nu ben.
Ik hou met heel mijn hart van je.
Dank je wel,
je bent een groot geschenk voor mij en de rest van de wereld.

Voor altijd jouw leerlinge.

Namasté.

Opmerking voor de lezer

De *Yoga Girl*-reeks is gebaseerd op mijn persoonlijke, jarenlange ervaring met yoga. Ik heb The Art of Yoga gevolgd, een officiële opleiding tot yogadocente, aan het Village Yoga Center in Noord-Californië en daar alles geleerd over yoga, chakra's en de verschillende houdingen. De beschrijvingen aan het begin van elk hoofdstuk zijn van mijn hand. Ik heb me hierbij gehouden aan de richtlijnen van de National Yoga Alliance en The Art of Yoga.

Als je een van de standen uit dit boek of uit een ander deel van deze reeks wilt proberen raad ik je aan om dit te doen onder leiding van een gediplomeerde yogadocent(e).

Ik kan iedereen aanraden om yogales te nemen. Dankzij mijn eigen ervaringen als leerlinge en docente weet ik dat yoga goed is voor iedereen en voor elk lichaam. Wees lief voor je lijf, want je krijgt er in dit leven maar eentje.

Liefde en licht,
Audrey

1



De lotushouding of volmaakte houding

(Sanskriet: siddhasana)

Ga in kleermakerszit op de mat zitten, met je zitbeenderen tegen de vloer gedrukt, en leg je voeten op je dijen. Recht je rug, kijk recht voor je uit en leg je handen op je knieën, met je duim en wijsvinger tegen elkaar. De lotushouding is een van de basishoudingen in de yoga, die niet alleen lichaam en geest kalmeert, maar ook de band met je omgeving versterkt.

Frent

‘Word eens wakker, eikel!’

Een grommend geluid, een felle pijscheut in mijn been en een veel te fel licht waardoor ik met mijn ogen knipperde. Het voelde alsof er stofmuizen in mijn mond waren gekropen en daar een nestje hadden gebouwd.

Ik gaf mezelf een mep in mijn gezicht en plantte mijn hand

boven op mijn gezonde been om me te kunnen afzetten en rechtop te gaan zitten, maar de spieren in mijn nek protesteerden.

‘Ross?’ Ik schudde mijn hoofd en keek naar de tikkende tijdbom met het grijze haar. Mijn agent hield met zijn grote lijf een deel van het licht tegen dat door de ramen achter hem naar binnen viel. Ramen die ik stevig dicht had gedaan uit vrees voor juist dit moment, het begin van een nieuwe dag vol pijn, therapie en nog meer van die verrekte therapie. ‘Wat moet jij hier?’ vroeg ik rondom de pluizige vrienden in mijn mond. Ik pakte het eerste wat mijn vingers te pakken kregen, een flesje oranje Gatorade, maar zodra ik dat aan mijn mond zette en de ranzige smaak op mijn tong proefde, spuugde ik het drankje door de kamer. Ik keek in de fles en ging bijna over mijn nek toen ik zwarte puntjes zag drijven. De drank van gisteravond klotste op een onaangename manier door mijn ingewanden.

Eten. Ik moest wat eten. Lekker vet, dat kon ik na de activiteiten van gisteravond wel gebruiken. Ik tastte naar de stapel afhaalmenu’s op het tafeltje.

Ross sloeg mijn hand weg en maaide daarbij meteen alles van de salontafel, met inbegrip van het flesje met het oranje vocht dat ik gisteravond blijkbaar als asbak voor mijn sigaar had gebruikt. Dat had ik moeten bedenken voordat ik een flinke slok nam.

‘Is dit het nu? Zes weken revalideren en je bent geen steek verder gekomen dan dit?’ Hij sloeg met zijn handen op zijn bovenbenen en keek om zich heen. ‘Het is hier een zwijnenstal. En je rookt? En je drinkt?’

‘Alleen sigaren, Ross.’

Hij deed zijn petje af, streek zijn haar naar achteren en zette het petje weer op. Geen goed teken. Hij ergerde zich kapot en kon elk moment zijn zelfbeheersing verliezen. Na vijf jaar bij de Oakland Ports herkende ik de momenten waarop mijn agent door het lint dreigde te gaan.

‘Fox, je bent de beste slagman van het team. Jezus, je zit in de top drie van de twee grote belangrijke honkbaldivisies. Goed, je hebt een blessure opgelopen, maar dat is niet het einde van de wereld. Hou op met janken en ga aan de slag.’ Ross begon te ijsberen.

Ik probeerde rechtop te gaan zitten, maar dat was geen goed idee. Het kraakte en bonsde in mijn hoofd, als een knuppel die bij het raken van de bal in tweeën knapt. Ik drukte mijn vingers tegen mijn slapen en schoof mijn been, dat op de salontafel lag, een stukje opzij. Mijn hamstring protesteerde hevig.

‘Ben je eigenlijk wel naar revalidatietherapie geweest?’

Wat een klootzak. Knarsetandend balde ik mijn handen tot vuisten. ‘Ja, Ross, natuurlijk. Drie keer per week. Op drie andere dagen ga ik samen met Clay gewichtheffen.’

Hij keek me verbaasd aan. ‘Mag je dat wel?’

Ik haalde mijn schouders op en keek naar buiten. ‘Ik sta ook op de loopband.’ Ik hoorde zelf hoe verdedigend en kinderachtig dat klonk. Ross beschikte over het zeldzame vermogen om me net zo’n gevoel te geven als aan het begin van mijn carrière, toen ik nog van niks wist.

‘En hoe zit het met je kracht en flexibiliteit?’ merkte hij schamper op. ‘Doe je rekoefeningen? Met wie werk je daaraan? Ik las in het verslag van je sportarts dat hij je aanraadt om dagelijks yogales te nemen.’ Hij liet zich op de stoel zakken tegenover de bank die ik als bed had ingericht.

Weer zette hij zijn petje af. Deze keer hield hij het bij de rand vast en liet hij het tussen zijn knieën bungelen. Nu hij ontspande, voelde ik ook de spanning uit mijn lichaam weg-ebben. Zelfs mijn eigen vader kon me niet zo op de kast krijgen als Ross. Hij leek soms net een drillsergeant, maar hij gaf veel om de sporters die hij vertegenwoordigde. Agenten kwamen doorgaans niet bij hun cliënten thuis langs om te kijken hoe het ging, maar Ross wel. Onder die harde, barse buitenkant was hij best wel een softie.

Ik had al zes weken niet meer met het team gespeeld. Niet meer sinds die dag waarop het allemaal verschrikkelijk mis was gegaan.

De toeschouwers brulden. Ik stond naast de thuisplaat te wachten op de pitch en zoals altijd was dat een bijna religieuze ervaring. De rillingen liepen over mijn rug en mijn nekharen kwamen overeind, alsof God zelf afwachtend over mijn schouder keek. De pitcher zwaaide en je kon een speld horen vallen. Het publiek, de commentator, mijn team: iedereen viel stil. Het draaide om mij en om de bal. Ik wist zeker dat ik kon zien dat de pitcher zijn vingers steviger om de bal klemde, zijn arm naar achteren, dat zijn knokkels wit werden... Hij liet de bal los, die met de vaart van een hogesnelheidstrein op me afkwam. De bal scheerde door de lucht en veranderde bijna onmerkbaar van baan. Nu kwam hij recht op het midden van mijn lijf af. Dat had ik niet zien aankomen. Meestal mikten pitchers niet op het midden van mijn lijf omdat ik juist dan de beste kans had om de bal goed te raken.

Ik hield mijn beide armen naar achteren en voelde aan een klein kneepje tussen mijn schouders dat dit de perfecte houding

was. De bal kwam steeds dichterbij, ik kon hem bijna raken, ik stond met mijn voeten uit elkaar, draaide mijn hele bovenlijf en sloeg met alle kracht die ik in me had tegen de bal. De klap waarmee de bal het massieve eikenhout raakte, echode om me heen. Meteen veranderde de bal van richting, hij schoot omhoog en ik keek hem een halve seconde lang na, vervuld van een trots die me kracht en energie gaf. Ik smet de knuppel neer, draaide me om en zette het op een rennen.

En toen brak de hel los. Pijn schoot door mijn hamstring als een warm mes door boter. Ik kon slechts een paar stappen in de richting van het eerste honk rennen voordat ik naar mijn been greep en onderuitging. Ik kwam keihard neer op de rode klei onder me en mijn tenue zat meteen onder het stof. Ik leek wel een krijger tijdens een veldslag.

Ik had wel een homerun geslagen. Dat was het enige lichtpuntje. Mijn hamstring was geknapt als een elastiekje, maar dankzij mijn uithaal met de knuppel konden de jongens op het tweede en derde honk de thuisplaat halen en gingen de San Francisco Stingers als de verliezers de boeken in. Ik werd in een ambulance afgevoerd en moest onder het mes vanwege een gescheurde hamstring.

‘Zit niet zo te suffen, jongen!’ Ross pakte me bij mijn schouder en schudde me stevig door elkaar. Hij stond op en rommelde tussen alle pillendoosjes en drankflessen op het tafeltje naast de bank. ‘Zit je hier je tijd aan te verspillen?’ Zijn mond was vertrokken van walging. ‘Het valt me nog mee dat er geen fan je bed warm ligt te houden.’

Nu ik helemaal rechtop zat en zo wist te voorkomen dat de bank wegzweefde, dacht ik terug aan gisteravond. Huh? Waar

was die chick gebleven? Tiffany, Kristy, Stephanie... hoe heette ze ook alweer? Ze had een tijdje op mijn pik zitten rijden, maar halverwege was ik buiten westen geraakt. Ik haalde mijn neus op. Misschien was ze ervandoor gegaan toen duidelijk werd dat ik haar niet kon laten klaarkomen. Meestal presteerde ik bijzonder goed in bed, maar gisteravond had ik amper een samenhangende zin kunnen vormen, laat staan dat ik een fan kon laten jubelen.

Ross draaide zich om, haalde kermend zijn vingers door zijn haar en zette zijn petje weer op. 'Godsamme, jongen. Pillen, drank, vrouwen? Wat nog meer?'

'Hé, ik ben jou geen verklaring schuldig. Ik doe het om medische redenen even kalm aan...'

'Dat doe je niet!' Hij kwam vliegensvlug naar me toe, veel sneller dan je zou verwachten van een man met twee brakke knieën en een hartkwaal, en priemde met zijn vinger in mijn borst. 'Je kunt twee dingen doen. Je kunt nu je zooi opruimen of je zegt maar dag met je handje tegen dat contract van je. Je weet toch dat het binnenkort afloopt? Je hebt in de afgelopen drie jaar dertig miljoen verdiend, maar nu gaat het om een contract van vijf jaar. Dat zijn enorme bedragen, jongen. Zoals jij slaat... daar kun je wel honderd miljoen in vijf jaar mee verdienen. Dat wil je toch niet op het spel zetten? Het kan zomaar weg zijn, in een oogwenk!' Hij knipte met zijn vingers.

Ik deed mijn ogen dicht en slikte. Zo had mijn agent me het nog nooit voorgerekend. We hadden op dezelfde deal gehoopt, minstens dertig voor nog eens drie jaar, maar nu beweerde Ross dat ik misschien wel twintig miljoen per jaar waard was.

‘Jezus,’ fluisterde ik. Mijn hart ging tekeer en mijn mond werd even droog als de Californische bergen tijdens een zomer zonder regen.

Ross plantte zijn handen op de rugleuning van de stoel, boog zich voorover en schudde zijn hoofd. ‘Je moet orde op zaken stellen. Het team heeft je nodig. Ze hebben dit jaar al de play-offs verloren. De coach wil dat je bij de voorjaarstraining bent, dus dat betekent dat je nog tot de derde week van februari hebt om te herstellen en de hoge heren te laten zien wat je waard bent. Je moet over drie maanden klaar zijn om te trainen.’ Hij klonk een tikje onzeker.

‘Beweer je nu dat ze me uit het team kunnen zetten als ik tijdens de voorjaarstraining niet voor de volle honderd procent mee kan doen?’

Ross wreef een paar keer met zijn hand over zijn kin en ik hoorde zijn handpalm bijna langs de stoppels schuren. ‘Misschien wel, ja. Lig eraan hoe snel je geneest. Wat ben je van plan om daarvoor te doen?’

Nu ik hoorde dat ik mijn contract kon kwijt raken, en daarmee het vooruitzicht op meer geld dan ik in een heel leven kon uitgeven, ademde ik lang en diep uit, totdat mijn longen helemaal leeg waren en er alleen nog een branderig gevoel over was. ‘De drank laten staan en elke avond vroeg naar bed.’

‘En ga je vanaf nu naar revalidatietherapie? En naar yoga?’ Hij hield zijn hoofd scheef.

Ik schudde mijn hoofd en streek mijn handen langs elkaar om de spanning te verminderen. Een boksbal, daar had ik eerder behoefte aan. ‘Yoga? Dat meen je toch niet, hè? Ik kan niet eens mijn tenen aanraken. Al dat buigen en kronkelen

klinkt ontzettend saai. Nee, laat dat zweefteefgedoe maar over aan die veganistische meiden die ik date. Ik zoek wel wat anders.'

Ross stond binnen een tel naast me en gaf me een oorvijs, net zoals die ouwe van me vroeger altijd had gedaan. Mijn vader had het als grap bedoeld, maar Ross was serieus. Ik voelde ergernis opwellen, vlug en fel, maar ik wist me te beheersen, zij het knarsetandend. Als ik nu terugsloug, kon ik het schudden. Ross kon soms een lul zijn, maar hij had het goed met me voor. Nou ja, redelijk goed. Een beetje. Of hij was gewoon dol op de bom duiten die hij kon verdienen door een van de beste spelers uit de eredivisie honkbal te vertegenwoordigen.

'Doe niet zo verrekte eigenwijs, jongen. Je gaat naar yoga-les, anders kom ik je hoogstpersoonlijk halen en sleep ik je aan je haren naar een klasje lenige boomknuffelaars. En dan laat ik de Stingers op je los!'

Moest hij nu echt over de San Francisco Stingers beginnen? De coach van onze grote rivaal had al een paar keer bij me aangebeld om mijn aandacht te trekken. Ze wilden me graag hebben. Ik was nu weliswaar niet op mijn best, maar een blessure was niet voor eeuwig. Doorgaans had je na een operatie aan je hamstring een week of zes nodig om te herstellen, gevolgd door een paar maanden revalidatie en fysiotherapie. Ik had die therapie grotendeels aan me voorbij laten gaan en me niet bijzonder ingespannen omdat ik dacht dat ik wel genoeg zou hebben aan wandelen, gewichtheffen en de loopband. Helaas was ik daardoor niet verder gekomen dan een warm bad dat de knopen uit mijn spieren moest halen.

'Oké, ik ga wel.'

‘Wanneer?’

Ik haalde diep adem en keek om me heen. Er steeg een zure, vieze lucht op uit de hoek van de kamer waar een vette pizzadoos en nog een paar dozen van bezorgmaaltijden lagen. Ik wist niet eens meer wanneer ik voor het laatst pizza had gegeten. Een paar dagen geleden? En wanneer kwam de werkster eigenlijk?

Ik schudde mijn hoofd en wreef over mijn kin. Ross stond met zijn handen in zijn zij op een antwoord te wachten.

‘Morgen!’ Ik maakte een vaag gebaar. ‘Ik ga morgen.’

‘Beloofd?’ Hij deed een paar stappen in de richting van de deur.

‘Ik ben een man van mijn woord.’

‘Ja, altijd al geweest.’ Zijn schouders zakten naar beneden en hij sloeg zijn ogen neer. ‘Eerst zien, dan geloven.’ Hij sloeg de deur zo hard achter zich dicht dat de grote beker die ver-
vaarlijk dicht bij de rand van het tafeltje stond wankelde, om-
viel en een kersenrode stroom frisdrank uitbraakte.

Ik deed mijn ogen dicht en wreef over mijn voorhoofd. ‘En wat krijgen we hierna?’

Genevieve

‘Vergeet het maar, Row. Ik heb nee gezegd en dat meen ik.’ Mijn stem had dat enge toontje dat me akelig veel aan mijn moeder deed denken. Was zij er nog maar, zij had wel geweten wat ze moest doen.

Rowan deed een paar stappen naar achteren, sloeg zijn armen voor zijn steeds breder wordende borstkas over elkaar en keek me met een vuile blik aan. ‘Echt? Jeetje, ik ben zes-