



Dit zijn de momenten – als ze alle houdingen heeft doorlopen, als haar leerlingen uitrusten op hun mat en er een toestand heerst van collectieve rust, tevredenheid en diepe ontspanning, als er een dun laagje zweet glinstert op de lichamen, als het licht van de middagzon weerkaatst op het stukje van Silver Lake Reservoir dat te zien is door de glazen wand die Alan en zij hebben laten aanleggen aan de zuidzijde van de studio, als het eventjes lijkt of alles goed is in de wereld – waarop Lee zin krijgt in een sigaret.

‘Adem in door je neus, adem naar alle restjes spanning die er nog zitten en zucht het er allemaal uit door je mond,’ zegt ze. ‘Laat het los.’

Dat verlangen is niets meer dan een spook uit het verleden die haar af en toe bezoekt, even komt aankloppen vanuit die stressvolle periode in haar leven waarin ze bezig was met een verkeerde studie aan de faculteit geneeskunde van Columbia University. Die periode waarin ze, zoals een kwart van de studenten, na een college over emfyseem, abnormale celgroei of hartaandoeningen meteen 165th Street op rende, een sigaret opstak en in de grauwe nevel van die New Yorkse middagen tegen het gebouw leunde.

‘Nog één lange, genietende inademing, nog één volledige uitademing.’

En ze had nog wel ergere dingen gedaan. Godzijdank waren die dagen van domweg stampen, proberen iets te bewijzen aan haar onmogelijke moeder, altijd het gevoel hebben dat ze op het verkeerde vliegtuig was gestapt op weg naar een onbekende bestemming, al lang voorbij, voorgoed. Geen seconde spijt, nooit ook maar een spoor van twijfel achteraf.

De avond waarop Alan plotseling zijn spullen verkaste naar het logeerkamertje van een vriend, met als enige verklaring dat hij 'wat tijd nodig had om de zaken op een rijtje te zetten', kocht ze op weg van de studio naar huis bij de buurtwinkel een pakje Marlboro Lights. Ze beschouwde dit als een onbeduidend incident. Ze vond dat ze niet te streng moest zijn voor zichzelf omdat ze die avond zo van slag was. 'Om shanti, yogadame,' had de Indiase winkelbediende op ironische toon gezegd, waarmee hij haar nog eens fijntjes wees op de tegenstrijdigheid in haar gedrag.

'Ze zijn voor een vriendin,' loog ze, wat het op de een of andere manier nog erger maakte.

Ze had er maar twee gerookt en wilde het pakje in de prullenbak gooien, maar beseftte plotseling hoe duur sigaretten in de afgelopen tien jaar waren geworden. Ze zomaar weggooien zou ernstige geldverspilling zijn, dus legde ze ze maar in het handschoenvakje. Misschien zou ze ze uitdelen aan een paar daklozen. Maar deelde ze dan eigenlijk niet longkanker uit? Over slecht karma gesproken. Dus nu hield ze ze maar veilig buiten bereik tot ze een goede oplossing had gevonden.

Hoe lang ligt de klas al in savasana?

Ze kijkt naar de vijftien borstkassen die tegelijk rijzen en dalen in het mooie, gouden middaglicht, negeert de slecht getimede erectie van Brian in zijn witte spandexbroekje – 'De Stijve', zoals Katherine en een paar leerlingen hem noemen – en sluit haar ogen. Als ze het toelaat, wordt ze bijna high door de toestand van haar leerlingen. Een diepe inademing, een diepe uitademing, het besef laten doordringen dat het leven, ook al is het in de afgelopen weken plotseling een stuk ingewikkelder geworden, ook al is het op dit moment eigenlijk – laten we er geen doekjes om winden – allemaal zwaar klote, nog steeds beter is dan in die donkere dagen toen ze in de twintig was en als weinig succesvolle geneeskundestudente in New York woonde – vóór Alan, vóór de tweeling, vóór Los Angeles. Vóór de yoga.

Ze opent haar ogen en ziet dat ze zeven minuten is uitgelo-

pen. Voor de vierde keer deze week. Of is het al de vijfde?

Ze haalt de leerlingen uit hun rusttoestand, vraagt ze om in kleermakerszit rechtop te gaan zitten en zegt, met de plotselinge warmte en liefde voor hen allen die haar op dit moment van de les altijd overspoelen: ‘Neem deze ontspanning met je mee, waar je ook naartoe gaat. Dit gevoel kun je altijd weer oproepen als je het nodig hebt. Als er iets volkomen onverwachts gebeurt, laat je er dan niet door uit het veld slaan. Je hebt geen controle over de mensen in je leven, maar je hebt wel controle over je reactie op die mensen. Je hebt geen idee wat ze plotseling, volkomen onverwacht kunnen doen, zonder enige waarschuwing vooraf. Net als je het gevoel hebt dat alles zo soepeltjes loopt, dat alles perfect is, en dan...’ O, o. ‘Ik wens jullie een heel fijne middag, mensen. Blijf in balans. *Namasté*.’



‘Ik zei toch dat ze de beste yogaleraar in L.A. is?’

Dat is Stephanie, die op haar typische, ontwapenend overdreven manier staat te kraaien tegen de vriendin die ze die middag heeft meegenomen naar de studio. Stephanie kan het niet helpen; ze heeft haar succes als filmproducente te danken aan ongegeneerde overdrijving. Althans, dat is wat ze Lee heeft verteld. Als het over films gaat, heeft Lee geleerd de superlatieven uit te filteren, van iedere uitspraak vijftientig procent af te halen, de rest te halveren en wat er dan overblijft alleen maar te geloven als ze de film op het filmkanaal Netflix heeft gezien.

Stephanies vriendin, die nog op haar rug ligt en als een kat haar ruggengraat uitrekt, is een jonge, donkerharige schoonheid met lange benen, volmaakte spierspanning en sporen van oude en nieuwe blessures die Lee maar al te bekend voorkomen van andere leerlingen. Een danseres, geen twijfel mogelijk.

‘Ik word er verlegen van, Stephanie,’ zegt Lee.

‘Ach kom,’ zegt Stephanie. ‘Je vindt het heerlijk.’

‘Je hebt gelijk, ik vind het heerlijk. Maar je zou me een plezier doen als je het iets subtieler bracht.’

‘Subtiliteit wordt zó overschat. Je bent gewoon fantastisch.’

Lee stapelt de paarse piepschuimblokken netjes op de planken. Alan heeft een paar *kirtan*-workshops gegeven in de studio en alsof de pijn van zijn onverklaarbare vertrek twee weken geleden nog niet genoeg was, deed hij er nog een schepje bovenop door te zeuren over zoiets onbenulligs als haar slordigheid. De matten waren niet netjes opgestapeld, de dekens waren niet goed opgevouwen, de riempjes zaten in de knoop. ‘Ik probeer een heilige sfeer te creëren met mijn muziek,’ had hij gezegd, ‘en dat wordt er niet gemakkelijker op als het zo’n troep is.’

Je maakt een grapje, hoop ik? had ze willen schreeuwen. Alsof ik me nu druk maak over slordige dekens. Misschien kun je me beter even uitleggen wat er aan de hand is. Misschien kunnen we het beter eens hebben over de troep die jij van ons huwelijk maakt.

Maar in plaats daarvan had ze diep ademgehaald, en ruimt ze nu keurig op om voor hem een heilige omgeving te creëren waarin hij eens fijn alles op een rijtje kan zetten.

‘Ik bedoel, Chloe en Gianpaolo zijn ook geweldig,’ zegt Stephanie, ‘maar jij hebt iets magisch, Lee. Als ik Matthew kon overhalen om een keer mee te gaan, weet ik zeker dat hij meteen verkocht zou zijn.’

Vorige week was het ‘Zac’ en de week daarvoor was het ‘Jen’ of een andere afgekorte naam die de indruk moet wekken dat Stephanie alle Hollywood-sterren bij de voornaam mag noemen en een vinger in de pap heeft in het wereldje. Misschien is dat ook wel zo.

Lee weet niet of Stephanie of andere leerlingen doorhebben wat er in haar leven speelt. Alan oefent in de studio en hij doet allerlei reparatieklusjes – hij is een goede timmerman als hij zijn best doet, en hij draait zijn hand niet om voor eenvoudige problemen met de riolering of de afvoer. Daardoor en door zijn muziekworkshops kent iedereen hem. Lee heeft Alan gevraagd niet

met anderen over hun privéleven te praten (zijn verhuizing is tenslotte maar tijdelijk!), maar sinds hij *Eten, bidden, beminnen* heeft gelezen, heeft hij de irritante behoefte om zijn gevoelens te ‘verwerken’ en erover te ‘praten’, wat misschien wel betekent dat hij tegen volslagen onbekenden over haar klaagt. Ze had hem dat boek nooit moeten aanraden. Het was net zoiets als een geladen pistool aan een kind geven. Ze wil dat hij háár iets beter begrijpt, niet dat hij het boek als excuus gebruikt om onder de verantwoordelijkheden voor de studio en de tweeling uit te komen en oud zeer over zijn moeizame bestaan als songwriter en zijn vele teleurstellende optredens op te rakelen.

Stephanie heeft, net als veel van de andere vrouwen die les nemen in de studio, het huwelijk van Lee geïdealiseerd. Lee en Alan, het volmaakte stel: volmaakt op elkaar aansluitende leefpatronen, volmaakte lichamen, volmaakte kinderen. Toen Alan en het huwelijk nog volmaakt leken, vond Lee dat nog niet zo gênant. Ze is er vrijwel zeker van dat Stephanie deels naar Edendale Yoga komt om het aura van geluk en stabiliteit, dat er tot voor kort hing, op te snuiven (Lee heeft het sterke vermoeden dat het daaraan ontbreekt in Stephanies leven). Lee doet haar best om iets van dat opwekkende aura te behouden en te voorkomen dat haar leerlingen onder haar problemen lijden. Geen subtiele verwijzingen meer naar haar huwelijk tijdens de les! Hoe is dat zo opeens gekomen?

Lee volgt Stephanie, die naar de balieruimte loopt, met haar blik. Nog voordat de deur achter haar dicht is gevallen, kijkt ze op haar BlackBerry. Lee maakt zich zorgen over Stephanie. Ze wekt de indruk dat ze zeven dagen per week, vierentwintig uur per dag aan het werk is, altijd aan de telefoon, altijd afspraken aan het maken, altijd bezig iets te regelen voor een filmproject waarover ze het steeds heeft, waarbij ze veel te vaak de namen van interessante mensen laat vallen. Als ze binnenkomt, ziet ze er vaak uit alsof ze wel wat meer slaap zou kunnen gebruiken, en het zou Lee niet verbazen als blijkt dat Stephanie meer doet dan yoga om aan het einde van de werkdag, en misschien ook

wel halverwege de werkdag, te ontspannen. Ze zegt dat ze achtentwintig is, maar Lee schat haar rond de drieëndertig, die verraderlijke tussenleeftijd. Ze is in ieder geval geen plastic pop geworden – de uitdrukking die Lee gebruikt voor gezichten die volkomen onbeweeglijk blijven als ze haar leerlingen vraagt de leeuwenhouding aan te nemen, hun tong uit te steken en hun ogen stijf dicht te knijpen.

Dit is L.A. Ze veroordeelt niet. De laatste keer dat ze op een yogaconferentie was, klaagde de helft van de dertigplus-leraren boven de dertig dat de fitnesscentra en studio's hen aanspoorden om er goed uit te blijven zien, – ‘tegen elke prijs’ – omdat leerlingen graag denken dat yoga het lichaam van binnenuit jong houdt. En als alleen de buitenkant er jong uitziet, is dat, althans voor sommigen, ook goed.

Tijdens de lessen forceert Stephanie zich vaak. Ze is fit maar niet lenig van nature, en vroeg of laat zal ze een blessure oplopen. Ze is klein, heeft kort haar in een model dat eerder ingegeven lijkt te zijn door de wens om 's ochtends snel het huis te kunnen verlaten dan om haar gezicht goed uit te laten komen. Lee ziet hoe Stephanie zich door de les worstelt, ze ziet een lichaam dat er natuurlijker en comfortabeler uit zou zien met twee tot vijf kilo extra. Ze komt hier al zo'n zes maanden, en Lee heeft een plan opgesteld – niet dat ze dat aan Stephanie heeft verteld. Haar doel is om Stephanie af te remmen, de innerlijke stemmen die haar vertellen dat ze harder moet werken, harder moet praten, alles om te ontsnappen aan de ouderdom en aan de spoken in haar hoofd.

Lee heeft voor de meeste leerlingen een plan opgesteld. Beeroepsdeformatie. Veel gemakkelijker dan een plan maken voor jezelf.



Als Stephanies vriendin opstaat en haar mat oprolt, stelt Lee zich

voor. Het donkerharige meisje is van dichtbij nog mooier – smaragdgroene ogen, (van nature) volle lippen, een zijdezachte, bruine huid en soepele sierlijkheid in iedere beweging. Behalve als ze even vertrekt van de pijn.

‘Wanneer heb je je achillespees bezeerd?’ vraagt Lee haar.

Het meisje – Graciela – kijkt haar verbaasd aan. Lee heeft nooit begrepen hoe mensen kunnen denken dat ze dit soort dingen verborgen kunnen houden.

‘Hoe weet je dat?’

‘Ik begon iets te vermoeden toen je je eerste hondhouding deed. De rechter- en de linkerzijde van je lichaam bevinden zich in twee verschillende universums. Pijn uit de weg gaan, is niet je sterkste kant, hè?’ zegt Lee met een glimlach. Ze heeft geleerd hoe ze dit soort opmerkingen kan maken zonder veroordelend of kritisch te klinken.

‘Dat is inderdaad niet mijn sterkste kant. Ik weet zeker dat je dat wel vaker ziet; Stephanie vertelde me dat hier veel dansers komen. Wij krijgen nou niet bepaald punten voor het vermijden van pijn.’

‘Modern?’ vraagt Lee.

Graciela draait haar hand heen en weer. ‘Hedendaags. Vooral hiphop.’ Dat dacht Lee al – de gespierde armen, de sterke schouders – maar omdat Graciela duidelijk een latina is, wil ze niet de indruk wekken dat ze vooroordelen heeft. ‘Over drie weken heb ik een auditie voor een belangrijke videoclip. Het is echt heel spectaculair! Ik mag niet eens zeggen van welke artiest.’

Ze laat een stilte vallen, met een uitdagende grijns op haar gezicht, duidelijk in de hoop dat Lee een gokje doet.

‘Beyoncé?’ vraagt Lee.

Graciela slaakt een gilletteje. ‘O mijn god! Het is toch ongelooflijk? Snap je wat een enorme kans dit voor me is?’ Ze maakt een klein sprongetje en vertrekt weer van de pijn. ‘Ik moet genezen anders... nou ja, er is geen “anders”.’

Graciela probeert luchtig te doen, maar dat geveinsde optimisme in haar stem kent Lee maar al te goed en is een van de

redenen dat ze blij is dat ze de Columbia University achter zich heeft gelaten, samen met de sneeuw, het zichzelf uithongeren en de antidepressiva.

‘Als je maar niets gekks doet om te “genezen”,’ zegt Lee.

‘Tja, dat ligt eraan wat je “gek” noemt. Een waarzegger in Venice Beach heeft me verteld dat alles goed komt, dus daar klamp ik me aan vast. Mijn dokter is toch al zo’n paniekzaaier. Ik deed wat aan yoga in het fitnesscentrum en wilde net een hot-yogales gaan proberen, in zo’n extra verwarmde ruimte, toen Stephanie me overhaalde om met haar mee te gaan naar jouw studio. Ik werk af en toe in een koffietentje waar ze regelmatig komt.’

‘Welkom bij de club,’ zegt Lee.

Graciela zwiept haar tas over haar schouder. Ze heeft echt schitterend donker haar, een en al krullen, veerkracht en glans. Terwijl ze het achter haar hoofd in een staartje bindt, kijkt ze naar Lee en zegt: ‘Denk je echt dat ik op tijd fit ben voor die auditie? Ik hou mezelf toch niet voor de gek?’ De sprankeling, de opgewekte stoerheid, is uit haar stem verdwenen en heeft plaatsgemaakt voor de wanhoop die Lee zo goed kent van andere dansers in haar lessen.

Ze neemt Graciela een paar seconden op. De ellende van het bestaan als danser is dat alle kracht en schoonheid die iemand als Graciela bezit, alle uren trainen en oefenen, teniet kunnen worden gedaan door een klein probleem met een pees of iets anders onopvallends, pijnlijks en essentieels.

‘Maak maar een afspraak met Katherine,’ zegt ze. ‘Dat is onze masseuse en zij kent duizenden trucjes. En verder wil ik je hier minstens vier keer per week zien. Ik zal je wat herstelhoudingen leren. Maar ik waarschuw je, ik hou je in de gaten. Ik zal je strak aan de teugels houden en als ik merk dat je je forceert, zal ik je op je vingers tikken.’

Lee omhelst Graciela en houdt haar langer vast dan ze van plan was. Als ze loslaat ziet ze intense angst en verdriet in Graciela’s blik, en ze vraagt zich af of er nog meer aan de hand is wat Graciela niet vertelt. Ze weet zo weinig van het leven van haar



leerlingen buiten de studio. 'O lieverd,' zegt Lee. 'Ik weet het. Maar geloof me, je moet echt rustiger aan doen. Je moet je op je doel richten en een beetje vertrouwen hebben. We gaan ons best doen, oké?'

'Ik zit op dit moment nogal krap bij kas,' zegt Graciela. 'Ik probeer zo vaak mogelijk te komen.'

Lee denkt aan Alan, aan zijn tirades over haar zwakke plek, dat de studio geen liefdadigheidsinstelling is. Maar wat maakt één persoon extra in de les nou uit? En als Graciela het zich niet kan veroorloven, komt ze helemaal niet en daar heeft Lee ook niets aan. Ze mag deze meid wel. Alan kan de pest krijgen. Zij heeft de studio opgericht; zij is de eigenaar.

'Betaal maar wat je kunt missen. En als dat betekent dat je niets betaalt, is dat ook geen probleem.' Lee loopt naar de hal, maar draait zich opeens om en steekt haar hoofd weer om de deur van de yogazaal. 'Maar geen woord hierover, aan niemand. Vooral niet die knappe vent met lang haar die je hier soms ziet rondlopen met een gereedschapskist of een harmonium. Mijn man.'

Een van de dingen die Alan in de studio heeft veranderd, is dat hij van een voorraadkast die stamt uit de tijd dat de studio de showroom was van een tapijthandel, een lounge heeft gemaakt met ruimte voor een verkoopafdeling. Er staan een paar comfortabele banken en stoelen waar de leerlingen kunnen wachten tot hun les begint en er zijn schappen die Tina bevoorraadt met een groeiende collectie aan yoga gerelateerde artikelen. Wat Lee betreft is de lounge een van de beste veranderingen die ze hier hebben aangebracht. Een beetje rommelig ingericht, dat is waar (waar zou ze zijn zonder de verkoopsites?), maar hij draagt zeker bij aan het gemeenschapsgevoel dat Lee graag in haar studio wil oproepen. Haar cliënten gebruiken de ruimte en de ambiance niet alleen om vriendschappen te sluiten, maar ook om inzamelacties te houden voor plaatselijke goede doelen of internationale rampenfondsden.

De verkoopafdeling is een ander verhaal. Lee zag op tegen de

verantwoordelijkheid voor de bestellingen en de financiën van deze kleine (heel kleine!) winkel, maar Tina had haar overtuigd met het argument dat het voor de leerlingen heel handig zou zijn als ze hier matten en hoofdbanden en andere praktische accessoires konden kopen. Zij regelt alles en deelt de winst met de studio in ruil voor een gratis maandkaart. Het probleem is dat alle producten, hoe alledaags en op het oog eenvoudig ook, controverser creëren.

Tina staat achter de toonbank als Lee de lounge binnenkomt, en ze wenkt Lee.

‘Ik moet even iets met je bespreken,’ zegt Tina.

‘Ik heb niet veel tijd..’

‘Het kost maar een minuutje.’

Daar gaan we weer, denkt Lee. Tina is zo’n jonge, superfite yogini met te veel nerveuze energie, die onrustig wordt als Lee de groep vraagt om de kindhouding aan te nemen, een houding in een vereenvoudigde versie uit te voeren of voorzichtig te zijn met de extremere draaihoudingen. Ze is zeer competitief – vooral ten opzichte van zichzelf. Op de middelbare school deed ze aan schoonspringen en Lee moet haar er vaak op wijzen dat ze bij yoga niet wordt beoordeeld. ‘Ik ben geen jury,’ zegt ze steeds weer. ‘Ik wil dat je je best doet om ervan te genieten.’ Tot nu toe heeft ze veel noeste arbeid gezien en weinig plezier.

‘Het gaat over de thee,’ zegt Tina en ze gaat zo staan dat niemand in de ruimte haar kan horen. ‘Ik heb een nieuw biologisch merk gekocht waar iedereen heel enthousiast over is, en zonder erbij na te denken heb ik naast de kruidenthee ook vijf dozen hiervan besteld.’

Ze houdt een pakje Earl Grey op.

‘Oké...’ zegt Lee, en ze wacht tot duidelijk wordt welke problemen een pakje thee kan veroorzaken. Tina is net afgestudeerd aan de UCLA en woont nu weer bij haar ouders, het zal dus wel iets te maken hebben met een teveel aan vrije tijd.

‘Er zit cafeïne in,’ zegt Tina. ‘Daar stond ik toen niet bij stil, maar Isabella Carolina Paterlini – zij deed vanochtend mee in