

Zoe Fishman

De zaterdagochtendyogaclub



*Voor Ronen,
mijn eeuwige metrovlam*

PRANAYAMA

(Sanskriet: pranayama)
verlenging van de ademhaling

Bestaat uit vier onderdelen:

PURAKA: *inademing*

ABHYANTARA KUMBHAKA: *pauze (longen vol)*

RECHAKA: *uitademing*

BAHYA KUMBHAKA: *pauze (longen leeg)*

DEEL I

Puraka

Charlie

In één snelle, vloeiende beweging kwam Charlie in navolging van haar leerlingen overeind. Ze stapelde de dekens op elkaar en legde de blokken piepschuim recht. Inwendig moest ze lachen toen ze zag hoe ze hun jassen dicht ritsten en zich voorbereidden op de kille klap van de winter. Tevreden constateerde ze het contrast tussen hun ontspannen gezichten en het gespannen stelletje met opeengeklemd kaken dat nog maar een uur geleden aan haar les was begonnen.

De herstellende kracht van yoga bleef haar maar verwonderen. Ze vond het heerlijk om de harten en de lusteloze, door New York versufte geesten met elke rek- en ontspanningsoefening verder open te breken. Ze draaide zich naar de glazen pui die uitzicht bood op de jachtige straten van Brooklyn beneden, liet haar blik dwalen door de nu lege studio en glimlachte.

Te bedenken dat dit van haar was, dat ze daadwerkelijk haar lot in eigen handen had... dat was niet niks. Ze moest zichzelf nog steeds af en toe in haar arm knijpen. Ze deed het licht uit en wierp een blik op de klok aan de muur.

Kwart over vijf! Verdomme! Ze had nog maar drie kwartier om in *midtown* te komen en ze bevond zich in Bushwick, de meest afgelegen wijk van Brooklyn. *O, laat de metro vandaag alsjeblieft in een goede bui zijn.* Er was geen tijd meer om te douchen; ze snoof snel even onder haar armen en besloot dat een vleugje parfum genoeg moest zijn.

‘Chic!’ hoorde ze achter zich. Geaffecteerd glimlachend draaide ze zich om.

‘Hoezo, heb jij nog nooit iemand zijn oksels zien controleren, Julian?’

‘O, ja hoor, gorilla’s doen niets anders.’ Hij keek op van zijn plek achter de computer op de ontvangstbalie en grijnsde naar Charlie. ‘Kan het er mee door?’

‘Zo fris als een hoentje! Nog iets smeuijs op internet?’

‘Het zoveelste voormalige tienersterretje dat zich vrijwillig in een gesloten kliniek heeft laten opnemen en Scientology heeft de zoveelste bobohomo geclaimd,’ antwoordde Julian hoofdschuddend, terwijl hij naar zijn favoriete roddelsite keek. ‘Echt hoor, volgens mij komt het door de slechte *weaves*.’

‘Waar heb je het over?’ vroeg Charlie, terwijl ze zich in het aangrenzende toilet verkleedde. Ze haalde haar favoriete rode sweater uit haar gymtas en klopte die uit.

‘Al die tienersterretjes die hun verstand verliezen... Volgens mij komt het doordat de giftige lijm van die rattennestkapsels in hun schedel sijpelt. Misschien moeten wij onze eigen *weaves* met bijbehorende biologische lijm ontwikkelen. Ik weet zeker dat Felicity wel een receptje kent. Als we het hier zouden verkopen, werden we slapend rijk!’

‘O ja, dat klinkt echt logisch. Yoga en *weaves*. Dan kunnen we net zo goed ook botox aanbieden,’ zei ze, terwijl ze haar laarzen over haar spijkerbroek trok.

Julian lachte en stond op. Hij rekte zich uit. ‘Volgens mij zijn we iets op het spoor. Een yogastudio voor het nieuwe millennium!’ Hij wierp een blik op Charlie toen ze haar honingkleurige haar in een enorme knot op haar licht bezwete hoofd bond. ‘Waar gaat dat heen, lekker ding?’ vroeg hij.

Charlie bleef staan en haalde haar lippenbalsem tevoorschijn. ‘Nou gewoon, naar de pseudo-reünie van mijn oude *college*,’ antwoordde ze.

‘Wát zei je?’ vroeg Julian. ‘Ben je op zoek naar een oud vriendje om de hartstocht weer te laten oplaaien? Om je boeken te dragen en je haar vast te houden, terwijl jij staat te kotsen? Schat, je weet toch dat de mooiste jongen van de klas nu kalend is en getrouwd met een of ander hoertje met drie kinderen. O, en dat hij plooibroeken draagt.’ Charlie kromp ineen bij die gedachte. ‘Wacht eens even, waarom is het een pseudo-reünie en geen echte?’ vroeg Julian. ‘Ben jij te cool voor naambordjes en pasta met saus uit een zakje en ijsbergsla? Wellicht een drilpuddinkje na en een beetje dansen op Black Sheep en Biggie Smalls aan het eind van de avond?’

Charlie lachte. ‘Mijn god, Black Sheep? Pijnlijk oud! Nee, ik vind helemaal niet dat ik te cool ben, ik denk gewoon dat de vereniging van oudstudenten iets kleins in New York wilde doen, aangezien een groot deel van de mensen die aan de universiteit van Boston zijn afgestudeerd nu hier woont, vooral de ouderen. Tien jaar geleden alweer. Niet te geloven

eigenlijk.’ Ze liet dit even tot zich doordringen. *Een decennium. Allemachtig.* ‘Het enige wat ik weet is dat ik een e-mail kreeg en heb besloten eraan toe te gaan. En trouwens, ik heb geen enkele belangstelling om welke lang geleden gedoofde vlam dan ook aan te wakkeren. Ik heb voor vanavond maar één doel voor ogen.’

‘Je strakke yogabuikje laten zien?’ vroeg Julian.

‘Nou, nee. Ik ga reclame maken voor Prana Yoga. Er zijn vast mensen die hun goede voornemen van het afgelopen Nieuwjaar om “weer wat aan beweging te gaan doen” willen uitvoeren. De timing had niet beter gekund.’

‘Dat is geen slecht idee, zakenvrouwje van me,’ antwoordde Julian. ‘Maar laat je strakke buikje ook maar zien. Het oog wil tenslotte ook wat.’

‘Ja, hállo, ben jij mijn pooier of zo?’ vroeg Charlie snuivend. ‘Dat is een goeie! Maar serieus, we moeten allemaal aan de weg gaan timmeren om meer leden binnen te slepen. Dus jij ook, meneertje.’

‘Ja, du-uh!’

Charlie, Julian en Felicity waren mede-eigenaars van Prana en sinds de opening twee maanden geleden hadden ze er serieus werk van gemaakt om de lesuren vol te krijgen. Guerrillamarketing was tot dusver matig succesvol gebleken, maar ze waren nog ver van hun doel verwijderd. Het runnen van een zaak was geen gemakkelijke opgave, zelfs niet als die bewuste zaak was gebaseerd op zenprincipes en geloof in het universum. Met alle *ohms* op de wereld zouden ze nog niet hun hypotheek en elektriciteitsrekeningen kunnen betalen. Laat staan die voor gas en water.

Uiteraard hadden ze hier allemaal rekening mee gehouden – Charlie was een voormalig Wall Streetwonder, Julian had een klein fortuin vergaard op de onroerendgoedmarkt en Felicity had zelfs ooit een eigen yoga-studio gehad. Maar toch, ondanks alle gezamenlijke kennis en kunde was het een worsteling om hun droom levensvatbaar te houden.

‘Waar heb jij dan missiewerk verricht?’ vroeg Charlie.

‘Ik heb alle koffieshops en hiphophipste boetieks in Williamsburg en Carroll Gardens bezocht,’ antwoordde Julian. ‘Flyers uitgedeeld en op prikborden gehangen. Vanmorgen vroeg was ik nog op Flatbush Avenue. En dan heb ik natuurlijk nog mijn ultieme marketingtruc,’ zei hij, wijzend naar de hondenmand onder de balie. George en Michael, de aanbelden mopshondjes van Julian en zijn vriend Scott, keken bedachtzaam op naar Charlie. Hun strakke lijfjes gingen schuil onder Prana Yoga-romper-tjes – het ene in het oranje en het andere in lichtblauw. Charlie lachte.

‘Die arme moppies!’ riep ze, terwijl ze naar ze toeliep om ze te aaien.

‘Hoezo, ze vinden het heerlijk om zich te verkleden! Toch, liefjes? Echt, Charlie, mensen op straat schieten voortdurend vol als ze naar deze jochies kijken, dus waarom zou ik er geen lopende reclameborden van maken?’

‘Best geniaal. Hoewel ik moet zeggen dat ze niet helemaal verguld lijken met hun garderobe.’

‘O, zo zijn George en Michael nou eenmaal. Fabeltastisch zijn is gewoon een manier van leven voor ze. Enthousiasme tonen, voor wat dan ook, is zó burgerlijk.’

Charlie lachte weer, terwijl ze haar jas dicht ritste. ‘Oké, ik ga naar midtown!’ kondigde ze aan, terwijl ze haar tas over haar schouder slingerde.

‘Agossie, arm kind.’ Hij ging op zijn tenen staan en omhelsde haar. ‘Succes en probeer alsjeblieft niet terug te komen met een geruïneerde corpsbal.’

‘Komt voor elkaar,’ antwoordde ze, terwijl ze door de deur liep en de trap af ging. De koude lucht voelde als een klap in haar gezicht. Ze ademde krachtig in en trok haar capuchon over haar hoofd.

Ze vroeg zich af wie er vanavond zouden zijn. Ze had met bijna niemand van college meer contact. Ze schudde ietwat grijnzend haar hoofd toen ze zich voorstelde wat ze zouden vinden van de ‘nieuwe’ Charlie.

Ze was nog maar een schim van de geldbeluste, maniakale magnaat van weleer. Terwijl al haar leeftijdgenoten hasj uit pluizige pijpjes rookten en valse identiteitsbewijzen plastificeerden, was zij druk bezig geweest met het kleurcoderen van haar kaartensysteem en het kijken naar politieke programma’s op tv.

Ze was vastbesloten geweest om het tussen de andere geldwolven in New York te gaan maken en ze had geweten dat haar eenvoudige start de weg ernaartoe des te lastiger zou maken. Maar zoals haar wijze paps altijd zei: ‘Het gaat allemaal om de weg ernaartoe, schatje.’ Dit kleine pareltje der wijsheid was nog nooit zo waar geweest als op dit moment, gezien haar ophanden zijnde terugkeer naar haar verleden. Godzijdank was het maar voor één uur.

Oké, twee uur! Charlie besepte het met weerzin. Een tripje naar midtown garandeerde een verblijf van minstens twee uur, aangezien dat waarschijnlijk gelijkstond aan haar reistijd met die godvergeten metro. Charlie stopte haar metrokaartje in het apparaat en liep het poortje door.

Terwijl ze zich een weg baande over het vochtige perron merkte ze tot

haar verbazing dat ze best nerveus was. *Wie zouden er allemaal zijn?* In gedachten rolodexte ze door haar zeer korte lijstje van studieliefdes. Hoewel ze zelden tijd voor verkering had ingeruimd, had ze af en toe haar stoïcijnse reserves opzijgezet en zich een week of twee, drie ingelaten met dat typische ritueel. Ze verbaasde zich over de duur van die affaires, maar op college hadden drie weken wel vier jaar geleken – in ieder geval voor haar. Vooral als de gast in kwestie een totale nitwit was, wat ze dus bijna altijd waren.

Toen de metro aan kwam rijden, had Charlie een binnenpretje doordat ze moest denken aan Russ, de stoere footballspeler met een penis ter grootte van een hoestbonbon. Genoemde hoestbonbon was een steroïde rommeltje; zelfs haar complete beproefde en onvervalste arsenaal aan trucjes had het snoepje niet uit zijn verpakking kunnen krijgen. Nadat ze het had opgegeven en zich had onderworpen aan een opgelaten lepeltje liggen, had Russ gedaan alsof het ‘incident’ niet was voorgevallen en in plaats daarvan gevraagd wat haar favoriete sportwagen was. De volgende dag was Charlie weer terug in de bibliotheek geweest om haar uiteindelijke wereldovername te beramen. Als Russ ook maar enigszins een indicatie was voor wat er daarbuiten bestond in termen van afleiding, bleef zij net zo lief gefocust.

Op Broadway-Lafayette stapte Charlie over op lijn 6. Ze peinsde hoe het zou zijn om zich te verantwoorden tegenover deze mensen die ze ooit gekend had. Heel af en toe was ze iemand uit haar Wall Streetverleden tegengekomen en dan had ze het opvallende verschil met een schouderophalen afgedaan.

‘Wat is er met jou gebeurd?’ had een ex-collega verbaasd gevraagd tijdens een opgelaten zaterdagse woordenwisseling bij Starbucks. ‘De ene dag was je er nog en de volgende... foetsie! En niemand die wist wat er met je gebeurd was.’ Ze had het hengsel van haar Birkintas over haar schouder getrokken toen ze dat zei. Vervolgens had ze haar ene hand om haar magere, suikervrije *mokka grande* geslagen en met de andere nerveus haar steile Japanse kapsel met lowlights gladgestreken.

‘O, ik heb gewoon een...’ Charlie had als een bezetene naar een verklaring gezocht die net genoeg zou onthullen en tegelijkertijd het stellen van verdere vragen uitsloot. ‘Ik heb gewoon een kwartlifecycle gehad, weet je? Het werd gewoon tijd.’ Charlie had geprobeerd er dramatisch en mysterieus uit te zien. De vrouw, wier naam Charlie zich met geen mogelijkheid kon herinneren (Sasha? Natasha? Nicole?), had begrijpend geknikt, hoe-

wel ze de hele tijd dacht (wist Charlie zeker): berooide lesbo hakt haar melkboer in mootjes en bewaart hem in de koelkast. Meer nieuws in het journaal van elf uur.

‘Gesnopen,’ had ze, duidelijk niet op haar gemak, gefluisterd. ‘Nou, fijn om te zien dat je nog leeft!’ zei ze, terwijl ze zich bij Charlie uit de voeten maakte en op weg ging naar haar middagje Bergdorf en kloteklussen.

Charlie glimlachte bij de herinnering. Ze keek op. *O shit! Zijn we nu al op Forty-second Street!?* Ze rende de metro uit; haar canvas schoudertas ontsnapte op het nippertje aan de kaken van de sluitende deuren. De menigte bewoog naar voren en Charlie werd min of meer de trap opgedragen en boven de grond gedumpt, midden in het drukste gedeelte van de NY-waanzin. Ze haalde even diep adem en begon in de richting van de bar te lopen.

Vooruit met de geit, dacht ze.

Sabine

Sabine drukte op SEND en wreef over haar slapen. Violet zou niet blij zijn met haar vijf geredigeerde pagina's. Helemaal niet. Maar wat moest ze anders? Violets boek ging over een veganistische liefde en, sorry hoor, maar het aantal manieren om een geïmproviseerd vloggertje in de wc van de natuurwinkel sexy te maken was nu eenmaal beperkt.

Sabines uitgever was heilig van plan hun lezerskring uit te breiden en had op de een of andere manier besloten dat biologische groenten en soja-kaas een recept waren voor sexy. Vandaar dus hun nieuwe reeks veganistische en milieuvriendelijke liefdesverhalen.

Voor een uitgeverij die het bekendst was om romannetjes met een langharige hunk op de omslag was dit op zijn zachtst gezegd een koerswijziging. En als belangrijkste redacteur moest Sabine deze nieuwe titels tot een succes maken... want anders. *Want anders, wat?* Dat vroeg ze zich vaak af. *Zou het nou zo erg zijn om ontslagen te worden?!* Sabine slaakte een zucht. Soms had ze best plezier in haar werk, merkte ze zelfs dat ze op een vreemde manier opgewonden raakte van het redigeren van eindeloze pagina's stoeipartijtjes, maar vandaag was het niet zo'n dag.

Ze keek op en zag Jasmine, haar assistente, in de deuropening op de loer staan. 'Eh, kan ik nog iets voor je doen, Sabine?' vroeg ze weifelend. Haar hoop dat het antwoord ontkennend zou zijn en dat ze naar huis kon gaan, was overduidelijk.

'Nee, nee, ga lekker naar huis!' antwoordde Sabine. 'Begin aan je weekend!'

Jasmine lachte opgelucht. 'Bedankt, Sabine,' antwoordde ze, terwijl ze praktisch wegrénde. Ze hoorde in de verte het gerits van Jasmijnes jas en vervolgens het gedreun van haar sportschoenen in de richting van de lift. Jasmine was drieëntwintig, net afgestudeerd en ze woonde in de East Vil-

lage met vier andere tobrende vriendinnen. Toen Sabine haar op een avond had getrakteerd op wijn en hapjes in een nabijgelegen kroeg, had Jasmine haar toevertrouwd dat ze ‘eigenlijk wilde schrijven’. Ga weg, had Sabine gedacht. *Nou, succes ermee.*

Zelf was Sabine ook in de uitgeverwereld begonnen met als enige voornemen te gaan schrijven en ja hoor, daar zat ze nu, tien jaar later, de spelling van quinoa te controleren. Ze strekte haar armen hoog boven haar hoofd en draaide haar nek tegen de klok in, terwijl ze haar computer uitschakelde. De knopen in haar lichaam waren zo duidelijk ‘kantoor-knopen’, dat ze wel kon janken. Het werk was de laatste tijd knap lastig. Wanneer was ze eigenlijk voor het laatst naar de sportschool geweest? In augustus? Het was nu januari. Oef.

Sabines mobiel ging. Ze raapte hem op om de dader te ontmaskeren. MAM stond er. Het schelle gerinkel deed haar op een griezelige manier denken aan wat ze ongetwijfeld te horen zou krijgen als ze opnam.

‘Hoi, mam,’ zei ze.

‘Hai, Saby,’ antwoordde haar moeder. ‘Heb je lippenstift op?’

Sabine lachte, terwijl ze instinctief met haar vingers over haar lippen streek. Die waren zo gebarsten door de meedogenloze wreedheid van de winter, dat ze aanvoelden als gedroogd vlees. En kleur was in geen velden of wegen te bekennen. ‘O, natuurlijk,’ antwoordde ze. ‘Mijn hele gezicht zit onder de verf. En dan heb ik het nog niet eens over de push-upbeha, de minirok en de naaldhakken. Gewoon weer zo’n saai kantoordagje, weet je.’

‘Jouw houding deugt van geen kanten, Sabine,’ antwoordde haar moeder. ‘Als je zo doorgaat, blijf je voor de rest van je leven met die domme kat van je op de bank zitten.’

‘Hij is niet dom!’ Haar kat, Lassie, vormde een grote bron van onenigheid tussen haar en haar moeder, die, zodra Sabine hem liefdevol had opgenomen, tegen haar gezegd had dat hij ‘het dierlijke equivalent van een kuisheidsgordel was’.

‘Nou ja, ik hoop maar dat de penis voor jou verleden tijd is,’ had haar moeder vervolgens in een van haar ranzige, door martini gekleurde buien gezegd. ‘Want die zie je nooit meer in dat huis van jou.’ Sabine had gelachen om die vrijpostigheid.

‘Niet lachen, mam, maar ik ga zo naar die belachelijke reünie,’ zei Sabine.

‘O, fijn!’ kirkte haar moeder. ‘Ik heb daar een goed voor gevoel over.’

Sabine had weliswaar best een hekel aan haar moeders betrokkenheid bij haar privéleven (of het gebrek daaraan), maar ze riep het over zichzelf af. Ze moest gewoon alles delen en haar moeder was wel een zeer geestig klankbord.

‘In welk opzicht?’ vroeg Sabine. ‘Geruïneerde gescheiden mannen die staan te popelen om hun zaad te verspreiden?’ Sabine stak haar hand in haar tas en haalde er haar make-uptasje uit. Ze had de hele dag in het meedogenloze tl-licht naar het computerscherm zitten turen. Ze hoefde niet eens in de spiegel te kijken om te weten dat ze er als een lijk uitzag.

‘O jee, ik moet rennen,’ zei haar moeder opeens. ‘Ik ga vanavond met de meiden naar de film. Gedraag je niet als een debiel en doe wat lippenstift en mascara op. Je bent een prachtige meid en ik hou van je.’

‘Bedankt, mam,’ antwoordde Sabine, terwijl de tranen haar zonder dat ze het wilde in de ogen schoten. ‘Ik hou van je, dag dag.’

‘Ik hou ook van jou, liefje. Bel me morgen. En ga in godsnaam niet met iemand naar bed! Nog niet, tenminste.’

‘Begrepen, mam,’ antwoordde Sabine lachend. Ze verbrak de verbinding en wreef in haar ogen. Niet te geloven die tranen. Was het echt zo lang geleden dat iemand had gezegd dat ze prachtig was? Ze griste haar vergrootspiegel (die verantwoordelijk was voor Sabines voortdurend veranderende wenkbrouwboog) uit haar bureau om de schade op te nemen.

Zie je wel, je bent prachtig, zei ze tegen zichzelf. En dat was ook zo. Met haar grote lichtbruine ogen en kastanjekleurige lokken was ze een klassieke mediterrane schoonheid. Als Sabine zin had, kon ze haar charme in de strijd werpen en flink wat bewonderende blikken van mannen binnenslepen – ze had er alleen bijna nooit zin in. Mannen schenen veel energie te kosten en die kon ze de laatste tijd gewoon niet opbrengen.

Ze zuchtte toen ze haar camouflagestift tevoorschijn haalde en die in de cirkels onder haar ogen wreef, terwijl ze dacht aan haar laatste minnaar: het steeds maar weer kijken op haar mobiel (Heeft hij gebeld? Doet dat ding het wel? Moet ik hém bellen?), hun onzekere toekomst, de goede maar niet geweldige seks en zijn uiteindelijke vertrek. Het was een hoop gestress en getreurd geweest, waar ze weinig voor terug had gekregen. Ze stopte haar wimpers in de kruller, kneep, telde tot twee en liet ze toen weer los. *Verbazingwekkend wat dit martelwerktuig voor elkaar krijgt.*

Ze besloot haar negatieve gedachten over mannen uit haar hoofd te zetten en zich te concentreren op de mogelijkheid dat ze iemand zou ontmoeten die haar verwachtingen, gebaseerd op tien jaar daten in New

York, zou overtreffen. Het konden toch niet allemaal proleten zijn. Er moest er minstens een zijn die afweek van de traditie.

Ze nam haar gezicht nog één keer onder de loep en smeed de spiegel terug in haar bureaula. Ze stond op en rekte zich uit; haar nek en rug kraakten als *rice crispies*. ‘Ik moet gemasseerd worden,’ zei ze hardop tegen haar lege kantoor. Ze stapelde de manuscripten voor het weekend in haar tas en ritste haar jas dicht.

‘Hup, Terriërs!’ fluisterde ze sarcastisch tegen haar oude sportteam van de universiteit. Ze knipte haar lamp uit en ging op weg naar de gekte van midtown.