

Yoga

veranderde
mijn leven



Ze konden een groot verdriet niet verwerken en tobden met een haperend lichaam. Deze drie mensen zochten jarenlang naar balans en berusting. Niets hielp. **Tot ze yoga ontdekten.** Het transformeerde hun leven.

TEKST: RENÉE LAMBOO-KOOIJ, FOTOGRAFIE: MOON JANSEN

*'Na elke les
ben ik trots op
mijn lichaam
en op mijn geest'*



Het leven van Maya Devica Kalloe (42) vloog altijd alle kanten op. Van Miss worden met maat 36 naar morbide obesitas. Momenten van geluk, afgewisseld met groot verdriet. **Vorig jaar kwam ze eindelijk in balans dankzij Bikram Yoga.**

Ze is nog altijd mooi. En tot in de puntjes verzorgd ook. Haar nagels hebben dezelfde kleur rood als haar volle lippen. Mannen kijken, natuurlijk. Maar een relatie is nu niet meer het belangrijkste in haar leven. Dat zijn haar twee kinderen, een zoon en een dochter uit eerdere relaties, haar moeder, en zelf gelukkig zijn en blijven. Ze laat foto's zien. Van vroeger als Miss India voor Nederland. 'Ik was zo mooi en slank, maar dat zag ik toen niet.' Ze ontwikkelt op haar elfde al een eetstoornis, boulimia. Tot op het bot onzeker, over wie ze is en hoe ze eruitziet. 'Pas op mijn 24ste liet ik die houvast in mijn leven weer los. Ik raakte zwanger en kwam vijftig kilo aan, omdat ik mijn eten niet meer uitspuugde en wel bleef eten. Na de bevalling bleef ik jaren in mijn zwangerschapskleding lopen, omdat ik weigerde kleding te kopen in maat 48.'

Ze laat een foto zien uit die tijd. Ze is een andere vrouw op de foto. Het zijn niet alleen de kilo's, ook haar ogen zijn anders. Ze lijken zo mat. Haar relatie loopt stuk en er volgt een nieuwe liefde. Al is die relatie niet altijd liefdevol te noemen. 'Ik dacht: als ik me gedraag zoals hij wil, gaat hij wel van me houden.' Ze verliest zichzelf erin. Weer een nieuwe foto: van de Maya die tien jaar later net bij hem weg is gegaan. Ze oogt verloren en krachtig tegelijk. 'Met niet meer dan wat kleding en mijn kinderen ben ik de deur uitgelopen. De sprong in het diepe maken is een stuk makkelijker wanneer je niets te verliezen hebt.'

Rust en compassie

Maya woont sinds twee jaar met haar dochter bij haar moeder, in afwachting van een eigen woning. Geen ideale situatie. En toch zegt ze: 'Ik ben nu alleen en voor het eerst echt gelukkig.' Een jaar geleden liep ze voor het eerst haar inmiddels vaste yoga-school binnen. 'Iedereen zei: "Maya, dat zal je zo goed doen."

En dat was zo. Yoga heeft meer met je gevoel en innerlijk te maken dan een steplesje of een rondje hardlopen. Soms moest ik tijdens de les gewoon huilen. Niemand die het zag; het zweet loopt sowieso over je hoofd. Er kwamen dan opeens herinneringen op, oud zeer, of dingen die ik toch nog niet zo goed had verwerkt als ik dacht. Ik vecht daar niet meer tegen. Het is de reden waarom ik daar elke dag sta. Verwerking. Weer sterk worden.'

Ze begint met acht dagen Bikram Yoga achter elkaar, het worden er uiteindelijk ruim driehonderd. Niet omdat ze niet wil opgeven, maar omdat ze zichzelf voelt opbloeien. Geestelijk en lichamelijk. 'Mijn spieren zijn sterk, mijn contouren zijn terug. Geen idee hoeveel ik weeg, maar ik zie in de spiegel dat ik mezelf weer ben. Ik eet wanneer ik dat wil. Wanneer mijn lijf het nodig heeft en dat voel ik nu ook beter aan. Ik straf mezelf niet meer door me dingen te ontzeggen. Door de waardering die ik nu heb voor mijn lijf, kies ik vanzelf voor gezondere dingen. Ik zie yoga als mijn medicatie. Na elke les ben ik trots. Op mijn lichaam, op mijn geest. Yoga laat me dingen anders zien. Met meer rust en compassie voor een ander. Ik laat me niet meer zo meesleuren in de dagelijkse gekte. Yoga heeft me weer Maya gemaakt. "Ga je dit dan je hele leven volhouden?" vragen mensen weleens. Die snappen er niets van. Teruggaan naar hoe het was, dat vind ik pas een schrikbeeld. Elke dag yoga is geen uitdaging maar een beloning.'

Vermogensbeheerder Ricardo (46) leefde zijn leven in sneltreinvaart. Tot hij 38 jaar werd en zich lichamelijk 60 voelde. **De oplossing vond hij dichterbij dan gedacht: in de yogaschool om de hoek.**

Ricardo leefde zijn leven alsof het oneindig was. En van zijn lijf verwachtte hij dat het al zijn ambities zou faciliteren. Achteraf gezien geeft hij toe: hij putte het uit. 'Ik werkte doordeweeks veel meer dan fulltime, maakte het in het weekend laat met vrienden in de stad. Drank, sigaretten. En dan op zondag uitrusten van die hele week, maar wel achter mijn computer om te weten wat er op de beurs was gebeurd, zodat ik maandag weer scherp op mijn werk kon verschijnen.'

Ricardo werkte als vermogensbeheerder bij een Amerikaanse effectenbank. Niet het gangbaarste type voor in de yogaschool, zou je zeggen. Maar hij moet iets, wanneer hij op zijn 38ste het gevoel krijgt dat zijn lichaam het aan het opgeven is. Zijn rug doet pijn door alle uren die hij achter de computer heeft doorgebracht. Er is meer: chronische astma, slapeloosheid, twee ontstoken schouders. Uiteindelijk zelfs een longembolie waardoor hij in kritieke toestand in het ziekenhuis belandt. Zijn buik is tot zwangerschapsproporties opgezwollen door de medicatie. Revalideren in de sportschool lukt niet. Dus stapt hij binnen bij de yogaschool die al jaren om de hoek van zijn huis zit. 'Achteraf denk ik: bijzonder dat ik na al die jaren de

yogaschool voorbij te zijn gelopen, op een dag wél naar binnen ging. Alsof het toen zo moest zijn, alsof mijn lichaam en geest eraan toe waren.'

Levenskracht

Hij hoort eigenlijk al zijn leven lang dat yoga hem kan helpen. Als jongen al wanneer de Indiase priesters, die hij door zijn Hindoestaanse afkomst af en toe ontmoet, hem zien worstelen met zijn astma. 'Maar ik ben verwesterd en dacht: dat is de cultuur van die oude mannen. Hoe kan yoga nu helpen bij astma? Ik hield me aan de voorgeschreven medicatie voor mijn problemen en dacht dat dat alles was wat ik kon doen.' Na zijn eerste les Bikram Yoga, nu acht maanden geleden, verandert er iets. 'Ik had het altijd koud, waar ik ook was, hoe ik ook gekleed ging. Na die eerste les was dat weg. Voor het eerst voelde mijn lijf warm en aangenaam.'

Sindsdien gaat hij elke dag terug. Bikram Yoga is zwaar, minstens zo zwaar als alle sporten die hij eerder deed, maar zachter voor zijn lijf: 'Ik heb nog nooit spierpijn gehad na een les. Dat komt doordat je Bikram Yoga bij veertig graden doet, waardoor je spieren warm zijn en beter doorbloed. Bikram Yoga is heel uitdagend voor je lijf, maar op een andere manier. Een manier die beter bij mij past. Die Indiase priesters hadden toch gelijk.' Ricardo noemt yoga het begin van zijn herstel. Het was geen wondermiddel. Ho! Hij heeft er keihard voor moeten werken. De ontstekingen in zijn schouders zijn weg. De slapeloosheid is minder, zijn bloeddruk lager. Soms gaat Ricardo wel twee keer per dag naar de yogaschool, zo goed voelt het. Hij zit minder achter zijn bureau en is meer in beweging. Het is niet alleen zijn lichaam dat is veranderd, strakker en gezonder is geworden. Ook zijn geest doet mee. Zijn levenskracht keert terug, al besluit hij deze tegenwoordig anders aan te wenden: 'Ik ben niet meer gehaast, voel me niet meer opgejaagd door alle mogelijkheden van het leven. Ik ben al drie jaar vrijgezel en vind het wel prima zo. Ik besteed veel tijd en aandacht aan mijn zoontje van zes jaar. En aan het in balans houden van mijn lichaam en geest. Ondanks dat mijn leven niet meer zo vol is als toen, voelt het wel veel rijker. Dat is nog een cadeau dat yoga me gaf.' >



'Mijn leven is niet meer zo vol als toen, maar het voelt wel veel rijker'



*'Het was
alsof ik de
verbinding met
m mezelf
terugvond'*

VISAGIE: WILMA SCHOLTE

Ellen van der Valk (40) droomde samen met haar man jarenlang van een baby. Maar haar lijf werkt niet mee. Na tien jaar, en nog veel meer ziekenhuisbezoeken, stoppen ze met de behandelingen. **In yoga vond Ellen de kracht om met dit verdriet om te gaan.**

De baby. Alles in het leven van Ellen draaide erom. De baby die er nog niet was. En waarvan niemand wist of hij er ooit zou komen. Na jaren van proberen overschaduwde Ellens wens om moeder te worden alles in haar leven: 'Ik was zo bezig met het laten uitkomen van die droom, dat de rest vervaagde. Ik zag niet meer hoeveel andere mooie dingen ik had. Mijn familie, mijn vrienden, mijn relatie, maar ook mijn andere dromen. Ik vergat dat ik ooit gelukkig was zonder kind. Die wijsheid komt niet opeens aanwaaien. Het is een proces om daar te komen.'

Yoga helpt. Tien jaar geleden begint ze met één lesje per week. 'Na elke keer merkte ik dat ik me beter voelde. Mijn hoofd was rustiger en ik was blijer. Het voelde alsof ik de verbinding met mezelf in de yogaschool terugvond. Ik ging steeds meer leven vanuit mijn hart, minder vanuit mijn hoofd.' Als ze er zo blij van wordt, moet ze er dan niet meer mee doen, vraagt Ellen zich af. Ze volgt meer lessen, een extra workshop af en toe en toch is dat niet genoeg. In de zomer van 2010 spreekt ze voor het eerst uit tegen een vriendin dat yogalerares worden haar geweldig lijkt. 'Maar ik zei ook meteen: Daar kan ik nú natuurlijk niet aan beginnen. Ik was volop in behandeling in het ziekenhuis. Wat als ik zwanger zou worden? Mijn vriendin zei: "Houd op! Je kunt je leven niet op pauze zetten omdat je misschien ooit zwanger wordt. Ga door

met leven, zoek nieuwe uitdagingen. Daar word je gelukkig van." En ik wist: ze heeft gelijk.'

Liefde, inspiratie en vertrouwen

Tijdens haar opleiding ontmoet ze haar leraar Robert Boustany, een 63-jarige Amerikaan die haar bij de hand neemt. Op weg naar een afgeronde opleiding, maar ook naar een rustigere ziel: 'Ik vond hem in het begin doodeng, want ik wist: hij kijkt zó door me heen. Ik wilde in die tijd vooral niet dat mensen mijn verdriet zagen, maar bij hem was toneelspelen geen optie.' Het maakt veel emoties in Ellen los. Niet zelden rollen de tranen over haar wangen tijdens de lessen. 'Een keer zei Robert tegen me: *'Don't miss your life.'* Die was raak. Want dat was precies wat ik deed. Mijn leven ging aan me voorbij, terwijl ik droomde van iets waarvan onduidelijk was of het ooit zou gaan gebeuren. En ondertussen genoot ik nergens meer van.' De artsen weten niet waardoor het niet lukt om zwanger te raken. Na zes pogingen iui, zonder resultaat, is ivf de volgende stap. Ze mogen het drie keer proberen maar besluiten al na één poging te stoppen: 'Al die hormonen in mijn gezonde lijf; het voelde onnatuurlijk. Bij elke spuit voelde ik verzet. Het lag voor de hand om door te gaan, maar na die eerste keer wisten mijn man en ik: nee, dit past niet bij ons. In dit proces moeten we onszelf niet verliezen. Yoga heeft mij geholpen die keuze te maken. Ik durfde op mijn gevoel te vertrouwen. Het 'hoofddenken', over percentages en kansberekening, deed er niet meer toe.'

Samen hakken ze de knoop door: dit was het. Natuurlijk vloeien er tranen, natuurlijk blijft ergens die hoop dat het spontaan toch een keer raak is. De jaren gaan voorbij en 't wonder klopt niet bij ze aan. Ellens kinderwens verdwijnt niet, maar yoga helpt haar 'het verdriet te overstijgen', zoals ze het noemt. 'In het zwarte gat vond ik uiteindelijk liefde, inspiratie en het diepe vertrouwen in het verdere verloop van mijn leven. Met of zonder kind.' Ellen geeft nu yogales aan andere vrouwen met vruchtbaarheidsproblemen. En ze geniet enorm van de kinderen van vrienden en familie. 'Soms komt mijn buurmeisje me een knuffel geven. Vroeger dacht ik op zo'n moment vooral aan het gemis van een eigen kind. Dat is weg. Ik voel nu alleen maar diep geluk.'

Ellen schreef 'Baby in mijn hoofd', een boek over geluk en zingeving vinden bij tegenspoed, babyinmijnhoofd.nl