



‘Mijn practice gaat de hele dag door’

Al van jongs af aan kijkt Myrna van Kemenade (51) eerder naar hoe iemand zich beweegt dan naar wat iemand zegt. Een carrière als danseres lag haar daarom goed. Tot ze als een blok viel voor Ashtanga en Vinyasa, en later ook voor Prana Flow en meditatie. Als yogadocent wil ze mensen vooral bewust aanwezig laten zijn om zo ruimte te geven aan wat er vanbinnen leeft.

TEKST Vivian de Gier FOTOGRAFIE Danique van Kesteren STYLING Tilly Hazenberg
VISAGIE Carmen Gonzalez

Terugblikkend is het niet gek dat Myrna een kleine vijftientig jaar geleden bij yoga uitkwam.

"Yoga is niet alleen maar op je matje houdingen doen. Echte yoga is kijken, voelen, bewust zijn en handelen naar je hart. Dat gaven mijn ouders me al mee. Ze lieten me vrij en gaven toch structuur. Hoe essentieel zo'n warme start is, besef ik naarmate ik ouder word steeds meer. Als jouw innerlijke stem door een trauma overschreeuwd wordt door negatieve tongen die je alleen maar negatieve dingen influisteren als 'Je bent niet goed genoeg', 'Je bent niks waard' of 'Dat kun jij niet', hoe kun je die dan horen? Dat ik dat wel kan en de vrijheid heb om mezelf te zijn en naar mijn hart te luisteren, heb ik aan mijn ouders te danken."

Vallende kwartjes

Door haar hart te volgen, kwam ze ook op het pad van yoga terecht. In 2000 had ze nog een carrière als danseres. De musical 'Chicago' liep op z'n einde, in 'Saturday Night Fever' zou ze de understudy van Chantal Janzen worden. Omdat haar relatie net was gestrand en ze tussen de twee producties zes weken vrij had, besloot ze in haar eentje te gaan backpacken in Thailand. "Ik had een adresje waar ik een detoxweek wilde doen. Iemand had namelijk tegen me gezegd: 'Daar word je lekker helder van en kun je alles op een rij zetten.'" In dat resort deed ze voor het eerst yoga, Ashtanga om precies te zijn.



"Vroeger had ik weleens Hatha gedaan, maar dat vond ik destijds suf en saai, niet fysiek en actief genoeg. Maar bij Ashtanga dacht ik: wow!" Door de twistende houdingen werd ze als het ware uitgewrongen. Er kwamen allerlei emoties, spanningen en onverwerkt verdriet los. "Ik moest huilen, tegelijkertijd voelde mijn buik juist licht. Er gebeurde van alles in al twee lessen. Niet alleen lichamelijk, ook mentaal. Ik merkte dat ik helderder ging kijken, observerend en bewust. Wat ik als kind van nature had gedaan, deed ik nu vanuit bewustzijn. Er vielen allerlei kwartjes: O, zó werkt dat, het lichaam slaat gebeurtenissen en gevoelens op als een container. O, ik heb nog van alles te verwerken.

Hé, ik kan nog veel gezonder worden. Ook dacht ik dat ik goed ademde, wat dus niet zo was. Als danser was ik gewend mijn buik in te houden, nu mocht ik die loslaten. Intrinsiek voelde ik: dit wil ik! Tegelijk dacht ik: Waarom weet niet iederéén hiervan?"

Afscheid van de dans

Het was een bepalende ervaring, die haar leven een andere richting op stuurde. En omdat ze niet alleen een gevoelige, spirituele kant heeft, maar



‘Dat alles er mag zijn, ook wat niet fijn is, is voor mij de essentie van yoga’

ook van de actie en het handelen is, was het besluit snel genomen: terug in Nederland zou ze een yoga-opleiding gaan doen. “Vanwege mijn rol in ‘Saturday Night Fever’ werd het een opleiding Poweryoga. Destijds was er nog niet zoveel, en ik wilde graag een dynamische vorm, omdat mijn lichaam dat kende van de dans. Al snel reed ik, ondanks mijn hoofdrol, elke dag met een knoop in mijn maag naar het theater. Ik wist dat mijn hart tegen mijn lijf praatte:

het was tijd om de dans los te laten.” Naast de yogi stond ook de ondernemer in haar op. In 2007 opende ze in hartje Zaandam de studio Yoga-dreams, inmiddels uitgegroeid tot een yogaschool met vier zalen, een groot docententeam en 35 lessen per week. “Daarnaast ben ik een coach-opleiding gaan doen. Het voelt voor mij als een missie, een opdracht, om anderen te leren en helpen. Ik wil dat wat ik mensen aanreik verantwoord is.” Zelf houdt Myrna van Vinyasa, maar ook van Healing yoga en diepe meditatie, en hier en daar een snuffje Kundalini. “Die variatie vind ik ook het fijne aan de docenten in mijn studio, die allemaal verschillend zijn. Want ieder mens heeft voor elke fase in het leven iets anders nodig. De een houdt van een docent met een rustige stem, de ander van een down to earth- benadering. Het een is niet beter dan het ander, het gaat erom wat bij je past.”

Yoga buiten de mat

In de tijd dat ze kennismakte met yoga had ze dat fysieke nodig om naar binnen te keren. “Maar op een gegeven moment ben ik meer naar zachtheid gegaan. Toen heb ik de Prana Flow Vinyasa teacher training van Shiva Rea in Los Angeles gevolgd. Zeker nu ik ouder word, heeft

mijn lichaam een andere vorm nodig. Ik wil niet meer moeten, ik wil zacht en mild. De yogavorm die ik nu beoefen, is de Myrna-vorm. Bovendien vind ik dat je yoga zelfs kunt beoefenen zonder op de mat te staan. Mijn vader kan qua beweging alleen maar fietsen; dat doet hij dertig kilometer per dag. Mijn moeder wandelt veel. Ze luisteren allebei heel goed naar wat hun lichaam nodig heeft, ook wat betreft voeding. Ze kunnen daarbij heel duidelijk nee zeggen: vandaag heb ik even geen zin in bezoek. Dat is óók yoga, vind ik. Het zit ‘m vooral in hoe bewust en mindful je omgaat met de dagelijkse dingen. Dat probeer ik anderen mee te geven: het gebeurt niet alleen op de mat.” Laatst vroeg iemand hoe haar eigen practice er eigenlijk uitziet. Die beperkt zich dus niet tot de mat, maar gaat de hele dag door. Even een vooroverbuiging tussendoor, of juist een achteroverbuiging om het hart te openen als ze veel achter de computer heeft gezeten. Gedurende de dag regelmatig diep in- en uitademen. En langs het strand wandelen in Castricum. “Wakker worden en dan met de hond lopen, daar word ik blij van. Zo is het leven bedoeld.” En ook dat is een vorm van yoga, vindt ze. Want veel in de natuur zijn is van wezenlijk belang voor ons welzijn. >



STAANDE TWIST

"De Twist is de enige houding waarbij je je lijf, letterlijk zoals een spons, uitwringt. Dat maakt het zo'n belangrijke asana. Je wringt er alle afvalstoffen mee uit je lichaam en kneedt je darmen, wat goed is voor de spijsvertering. Ook vastzittende emoties kunnen daarbij loskomen. De achterkant van je rug draaien, kalmeert bovendien het zenuwstelsel. Zo creëer je rust."

A woman is shown from the chest up, wearing a voluminous, white, feathery or fur-like costume that covers her head and shoulders. Her arms are raised high above her head, with her hands clasped together. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a solid, warm, orange-yellow color. The overall mood is joyful and expressive.

'Vrijheid, genieten,
liefde, dankbaarheid
en volle potentie
benutten: daaraan
meet ik alles af'

En dan bedoelt ze niet op het strand liggen, maar de omgeving ervaren met al je zintuigen. "Het water zien komen en gaan, golven horen ruisen."

Innerlijke gids

Hond Mylo is ook een bewaker van rustpauzes, en dat is belangrijk, na zeventien jaar hard bouwen aan Yogadreams. Sterker nog, voldoende rust inbouwen is een must om creatief te blijven, goed te kunnen voelen en er te kunnen zijn voor anderen. Alleen dan blijft ze dicht bij zichzelf. "Ik heb vijf waardes: vrijheid, genieten, liefde, dankbaarheid en volle potentie benutten. Dat is waar ik alles aan afmeet. Als ik ergens over twijfel omdat het niet matcht met drie van die vijf kernwaardes, weet ik wat me te doen staat."

Zo laat ze zich leiden door haar innerlijke gids en dat heeft veel moois te weeggebracht. De studio is als een thuis. "We vormen een community waar mensen blij vandaan komen en elkaar vinden. In coronatijd kwam ik vaste bezoekers in tranen tegen in de supermarkt: 'Ik mis de lessen, maar ik mis vooral jullie, de mensen, de vrienden die ik daar heb gemaakt,' zeiden ze. Yogadreams is een plek waar mensen zichzelf mogen zijn en zich kwetsbaar kunnen opstellen. De studio is dienend aan een groter geheel."

Wat ze vooral nastreeft, bijvoorbeeld in de retreats die ze begeleidt, is mensen bewust aanwezig te laten zijn. Kijken, voelen, proeven, horen: alle zintuigen gebruiken en ervaren.

En zo ruimte geven aan wat er vanbinnen leeft. "Dat kan confronterend zijn. Tegen mensen die met yoga beginnen, zeg ik dan ook altijd meteen: een bewustwordingsproces is niet per definitie leuk. Dan schrikken ze. Maar het is nu eenmaal zo dat je in het begin gewoon niet altijd lekker voelt. Je komt op plekken waar je liever niet wilt komen. Zeker in het begin kan het heel zwart voelen. Want de pijn die verstopt zit, komt naar voren. Maar dat is voor mij de essentie van yoga: dat alles er mag zijn. Dus ook alles wat niet zo fijn is. Yoga leert je te dealen met de rauwe werkelijkheid."

Op gevoel

Naarmate ze zelf verder kwam, ontdekte Myrna dat ze veel aanvoelt, dat ze als het ware in staat is om anderen energetisch te lezen. Helderwetend, zoals iemand ooit opmerkte. Maar ze is er terughoudend in dat zo te benoemen, omdat anderen zich daarvoor ongemakkelijk of bedreigd kunnen voelen. "Soms komen er tijdens lessen of in gesprekken woorden in me op waarvan ik niet weet waar die vandaan komen. Alsof het informatie is die de ander op dat moment kan gebruiken. Achteraf hoor ik dan vaak dat het precies was wat diegene nodig had, bijvoorbeeld om een beslissing te kunnen nemen."

Hoe een diep spiritueel mens tegelijk een bruisende en commerciële ondernemer kan zijn is, wordt trouwens niet altijd begrepen. Maar dat is slechts een ogenschijnlijk contrast,

Doe mee



De basis

Starten met yoga? Laat je inspireren door acht lessen van Myrna van Kemenade op yogaonline.nl/starten-met-yoga/



vindt Myrna. "Geld verdienen is iets vies in de yogawereld. Voor mij is geld energie en vrijheid, en daarom stroomt het ook en heb ik altijd genoeg. Ik betaal er mijn mensen mee, zorg ervoor dat het dak niet lekt, kan retreats geven en er zijn voor mijn dochter en mijn aan depressies lijdende man. Bovendien kan ik lessen aanbieden op tijden waarop niet zoveel mensen komen. Zo'n les vind ik net zo belangrijk als de les die helemaal vol zit."

Yogadreams staat als een huis, maar dat betekent niet dat ze op haar l auwen gaat rusten. "Het echte bouwen hoeft niet meer, maar ik blijf wel verantwoordelijk voor het reilen en zeilen, en geef retreats. Daarbij vraag ik me steeds opnieuw af hoe ik anderen nog meer van dienst kan zijn. Dus ik ben nieuwsgierig naar wat er op mijn pad zal komen." ★

MYLO ▶

"Mijn hond Mylo, een kooiker, kwam drie jaar geleden in mijn leven. Met hem over het strand en door de duinen wandelen, is echt yoga want ik ben dan helemaal in het moment. En als ik dat niet ben, voelt hij dat en gaat er als een speer vandoor. Hij is een spiegel en een leermeester."



▼ SCHILDERIJ

"Mom's Garden heet dit schilderij. De bloemen staan voor mijn gezin: mijn dochter Amy, hond Mylo, Quinn, zijn dochter Mia, Quinns hond Lex en ikzelf. Het is mijn tuin met allemaal lieve mensen om mee heen. Samen vormen we een mooie bos."

Myrna's dierbare items

▼ BEELDJE

"Dit beeldje kreeg ik van mijn man Quinn. Op papier leken we totaal geen match, toch klopt alles. Dit beeldje staat voor ons. De persoon die zit is down en out, de ander houdt hem vast. Als Quinn last heeft van een depressie, ben ik degene die hem omhoogtrekt. Maar hij is die figuur ook, want hij staat naast, voor en achter mij als ik hem nodig heb."



◀ LEVEN IN LIEFDE

"Dit boek van Deepak Chopra kocht ik in 2000, toen mijn eerste relatie net uit was. Het is als een bijbel voor me: er zijn heel veel hoekjes omgevouwen. Vanuit liefde leven en communiceren is wat ik probeer te doen, ook op moeilijke momenten. Het belangrijkste inzicht dat ik eruit opdeed, was dat als een relatie uitgaat de liefde kan blijven. Die vriend is nu inderdaad mijn beste maatje."