

Gezin IN BALANS

Grootouders, kinderen, stiefkinderen – yoga met de hele familie helpt om verbinding te maken. **'Ik voelde meteen: dit is goed. Wat een rust en balans.'**

*Marieska, Annelies,
Simon, Lucas & Anna*

'De nieuwe vriendin van mijn ex vroeg laatst of ze ook mee mag doen'



'Yoga voelt als een moment dat écht van ons twee is'

Myrna & Amy



WENDYONLINE.NL 111

Yuna & Angeley

'Samen yoga doen is een en al aandacht voor je lijf en elkaar'



MARIESKA VISSER (41) YOGAAT MET HAAR EX-SCHOONMOEDER ANNELIES (67) EN HAAR KINDEREN SIMON (5), LUCAS (10) EN ANNA (13).

Het is een lieflijk ritueel in huis, zeker één keer per week: drie paar blote kindervoeten, één paar moedervoeten en één paar omavoeten. Ieder een matje, uitgerold in de tuin, of bij minder weer in de ruime slaapkamer van oma. De yoga was er al ver voordat de kinderen geboren werden, vertelt Marieska: 'Ik ging bijna twintig jaar geleden met mijn schoonmoeder op yogales. Ik voelde meteen: dit is goed. Wat een rust en balans. Nadat mijn relatie met haar zoon stuk was gelopen, hield de yoga ons samen.' Het verbindt niet alleen Marieska en haar ex-schoonmoeder, ook de nieuwe vriendin van haar ex is yoga-fanatiek. 'Ze vroeg laatst of ze ook eens mee mag doen met ons familieritueel. Ik zei dat ze meer dan welkom was.' Voor de kinderen is het een groot cadeau. Een gezin dat, ondanks dat het anders liep dan ooit gehoopt en gedacht, in zijn nieuwe vorm nog altijd hecht is. Yoga helpt daarbij. Ook helpt het de kinderen fysiek. Jongste zoon Simon is hypermobiel. Zijn banden en pezen zijn te soepel. Door de yoga leert hij hoe zijn lichaam werkt: 'Hij is extreem flexibel, oma leert hem tijdens de yoga hoe ver hij daarin kan gaan.' Yoga is ook fijn voor middelste kind Lucas, de rustigste van het stel. Even écht samen zijn zonder te hoeven communiceren. En oudste dochter Anna helpt het bij het weren van huiswerkstress. Oma vindt het natuurlijk gewoon één groot feest om haar grote passie te kunnen delen met haar kleinkinderen. En Marieska zelf: 'Ik heb drie kinderen, ik werk, ik wil gezond koken en mijn huis aan kant hebben. De rust die yoga me brengt, is dan heel welkom.'

TEKST: RENEE LAMBROG-KOOLJ. FOTOGRAFIE: CHANTALARIENS. STYLING: ANNEHEIKE PAHLBERG. YOGALEIDING: TAMBETHREULL.NL. MET DANK AAN DE DEBIJENKORPERBAR.

YOGALERARES MYRNA VAN KEMENADE (45) LIET HAAR DOCHTER AMY (14) OPGROEIEN MET YOGA.

Veertien jaar geleden stond er in de hoek van Myrna's leslokaal vaak een Maxi-Cosi. Daarin lag dochter Amy vredig te slapen, sabbelend op haar speentje. Myrna: 'Ik geloof dat het kwam door de ontspannende energie van de yoga.' Myrna had een leven als danseres in de musicals van Joop van den Ende achter zich gelaten voor yoga. Het paste beter bij haar lijf en bij haar wens om moeder te worden. Toen Amy vier was, begon Myrna haar eigen yogastudio, Yogadreams, in Zaandam. En daar liep Amy geregeld rond. Myrna: 'Ik vergeet nooit hoe ze eens, voor de les begon, aan iemand aanbood om haar even les te geven. Zo deed mijn vierjarige dochter de volwassen vrouw yogahoudingen voor.' Inmiddels is Amy veertien. Yoga vond ze de laatste tijd maar saai, zoals het een puber betaamt. Maar sinds kort helpt ze als bijbaantje af en toe in Myrna's studio. Matjes uitrollen, kaarsen aansteken, muziek starten. Myrna: 'Woensdagavond deden we na het werk samen een yin-yang-yoga, een combinatie van ontspanning en actieve oefeningen, die goed bij mijn dochter past. De verbinding voelen met mijn kind vind ik nu lastiger dan toen ze klein was. Dingen samen doen, zoals yoga, helpt daarbij. Dat voelt als een moment dat écht van ons twee is. Dat is me heel dierbaar.'



YUNA (32) DOET MET HAAR STIEFDICHTER ANGELEY (9) AAN ACROYOGA.

Ze noemt Angeley niet haar stiefdochter, maar 'liefdochter' – 'Dat klinkt minder streng.' Het meisje was net vier jaar toen ze Yuna's leven binnenwandelde. Een nieuwsgierige kleuter met prachtige, donkere krullen. Die alle yogaspullen die Yuna in huis had, maar wat interessant vond. Yuna hoefde haar niet eens aan te moedigen. Angeley rolde het matje zelf al uit, pakte een kinderyogaboekje uit de kast en deed de houdingen op de plaatjes na. De yoga brak het ijs tussen deze twee mensen, eentje groot en eentje klein, die zonder daarom gevraagd te hebben, tot elkaar veroordeeld waren. Inmiddels is haar liefdochter alweer bijna tien jaar oud. Yuna's liefde voor haar vader bleef, net als die voor haar cadeaukind. 'We zijn echt dik met elkaar.' Om het weekend en iedere dinsdag is Angeley in hun Amsterdams huisje. Waar ze, ondanks dat het er klein is, een mooi kamertje voor haar hebben weten te maken. Al is Angeley ook heel vaak op het bed van haar vader en Yuna te vinden: 'We doen sinds twee jaar samen aan acroyoga. Dat is een combinatie van acrobatiek en yoga. Dat doen we vaak op bed, zodat we zacht landen.' Yoga is meer dan een hobby, meer dan ontspanning of inspanning. Het bracht verbinding tussen Yuna en Angeley. 'Samen yoga doen is een en al aandacht voor je lijf en elkaar. Zeker acroyoga. Het is ook het gevoel dat yoga geeft: zoals het nu is, is het goed. Jij bent goed, ik ben goed. Het moment is goed. Dat gevoel geef ik Angeley heel graag.'

