Myrna van Kemenade

'Kwetsbaarheid is ook een kracht'

Als danseres schitterde MYRNA VAN KEMENADE (44) op het toneel in musicals als *Chicago* en *Saturday Night Fever*. Na een beslissende reis door Thailand verruilde ze de uiterlijke wereld van de dans voor de innerlijke wereld van yoga. 'Door yoga heb ik anderen pas echt leren begrijpen.'

'Ik heb weer moeten leren om soms achterover te leunen'

Mijn ex-man woont weer samen, heeft een kindje, een hond en nog een baby op komst. Amy vindt die reuring van een gezin wel fijn. Kan ik haar in m'n eentje wel genoeg bieden? – dat vraag ik me af op onzekere momenten. Een tijdlang heb ik geprobeerd haar te pleasen met een toegeeflijke houding, maar dat werkt niet met een tiener. Nu geef ik meer regels en structuur en dat gaat veel beter. Ik probeer steeds met haar in contact te blijven, al vindt ze veel stom. Zoals mijn studio en de yoga. Ik snap het ook wel. Ik stop daar zo veel tijd in, die soms ten koste gaat van contact met haar. Mijn grootste angst is dat ze straks zegt: "Mama was er wel voor anderen, maar niet voor mij." Dus als Amy bij mij is, probeer ik ook echt aanwezig te zijn.'

Sinds vorig jaar zomer heeft Myrna een nieuwe vriend. 'Ik kan goed alleen zijn, maar het is ook fijn om weer te kunnen delen. In het begin zei hij dat hij wel kon zien dat ik lang alleen was geweest. Hij kreeg de kans niet om de deur voor mij open te houden. Ik heb echt weer moeten leren om soms achterover te leunen. Ik zie dat ook terug in de lessen, vooral bij vrouwen. Met achteroverbuigingen, overgave, hebben wij letterlijk moeite. We vinden het vaak gemakkelijker in de houding te staan voor als we nodig zijn. In het vliegtuig moet je eerst zelf een zuurstofmasker opzetten vóór je een ander kunt helpen. Zo is het ook in het gewone leven.'

www.yogadreams.nl ▸

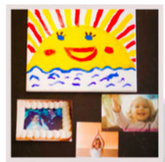


FOTO EN SCHILDERIJ VAN AMY
'Op de foto staat Amy, mijn trots, als peuter. Ze kijkt zo lekker onbezonnen uit haar ogen. Blijf alsjeblieft altijd dat nieuwsgierige kind. Die levenslust kan zo gemakkelijk ondergesneeuwd raken door het gevoel van verantwoordelijkheid dat je krijgt als je ouder bent. Dat zie ik bij mezelf soms ook gebeuren. Van het schilderij met de grote zon word ik ook altijd blij. Amy schilderde het als negenjarige. Het typeert haar vrolijke natuur.'

BEELDJE UIT THAILAND
'Dit beeldje staat voor mijn overgang van dans naar yoga. Op het Thaise eiland Koh Samui kwam ik in aanraking met yoga en meditatie. Voor het eerst keerde ik daar echt naar mijn binnenwereld; dansen is natuurlijk ook veel buitenkant. Al heb ik gekozen voor het pad van yoga, ik dans nog steeds graag. Maar dan vrij, net als vroeger, toen ik als klein meisje het liefst als een elfje danste.'

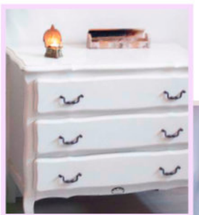
Aan de stevige balken op de zolder van studio Yogadreams hangen grote witte doeken. Een winterse zon schijnt door het dakraam op de houten vloer van het voormalige armenweeshuis. Het zijn nog dezelfde planken als zo'n 150 jaar geleden. Toen sliepen hier de weeskinderen in rijen naast elkaar. Nu beoefenen cursisten van Yogadreams in de schommelende doeken hun Aerial yogahoudingen. Zouden ze iets met elkaar gemeen hebben, de weeskinderen en de yogastudenten?, vraag ik me vluchtig af. Hoeveel dromen zijn hier gedroomd, zo dicht onder de nok?
Yogadocente Myrna (44) danst alweer voor me uit. Steeds huurde ze er een verdieping bij, tot het gehele Zaanse monumentale pand gevuld was met yogaruimten. Elke verdieping heeft een studio, een kleedkamer en een lounge waar de cursisten voor en na de les thee kunnen drinken. Ze danst omdat ze trots is op 'haar' gebouw. Ze danst ook omdat ze nu eenmaal zo loopt. Vroeger was ze professioneel danseres. Dansen leerde ze bijna net zo snel als lopen, vertelt ze als we later tegenover elkaar aan tafel zitten. Granenkoekjes, muntthee; een oosterse lamp beschijnt het plafond met gouden spikkeltjes.
Myrna: 'Eigenlijk is mijn lichaam niet helemaal gebouwd voor het dansen. Sommige dingen kan ik echt niet, ik moest heel creatief zijn om het gewenste resultaat te behalen. Als kind droomde ik vaak dat ik, floep, zo in een spagaat sprong. Als ik dan wakker werd, huilde ik omdat het maar een droom was.'
Ze lacht er nu om, een beetje verteerd. 'Toen ik afstudeerde aan de balletacademie zei een docent: "Jij kunt straks vast goed lesgeven, omdat je lichaam zo tegensputterde." Hij bedoelde dat ik door mijn eigen worsteling begrip zou kunnen hebben voor die van anderen.'

MILDER WORDEN

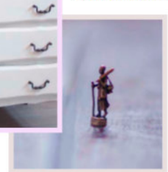
Op fysiek vlak had hij gelijk, maar begrip hebben voor de emotionele moeilijkheden van een ander leerde Myrna pas echt door yoga. 'Vroeger dacht ik, als iemand depressief was: wat zeur je nou. Ik vond dat zo iemand gewoon een schop onder zijn kont nodig had. Nu denk ik weleens: oh Myr, dat kan best hard overgekomen zijn. Zelf was ik een zondagskind. Vrolijk, energiek, met een sterke wil. Ik had ouders die me altijd stimuleerden om mijn hart te volgen. Nu weet ik dat als je zo'n positief basisgevoel mist, het leven een hele kluif kan zijn.'
In haar yogalessen kwam ze ze allemaal tegen. Mensen die verlichting zochten voor hun onzekerheid, burnout, depressie, relatieproblemen. Het maakte dat ze milder werd in haar oordeel, begripvoller.
Vond ze als kind haar eigen warme, onbezorgde jeugd normaal, nu voelt ze dat anders. 'Mijn vader zei altijd dat hij het leed al voor ons had geleden, dat we het daarom nu zo goed konden hebben. Toen hij in dienst zat, kreeg hij een ongeluk met een vrachtwagen die in brand vloog. Hij liep brandwonden op en een ernstige blijvende beschadiging aan zijn been. Toen hij later trouwde, kreeg zijn zwangere vrouw een auto-ongeluk. Zij en het ongeboren kindje waren op slag dood. Zijn driejarige zoontje werd uit de auto geslingerd en mankeerde niets, hij werd opgevangen door een boer. Een paar maanden na deze tragedie ontmoette hij mijn moeder. Met haar kreeg hij mijn zus en mij. Mijn broer heeft dus een andere moeder, maar hij voelt gewoon helemaal als mijn broer.' Ze is stil. Heeft tranen in haar ogen. 'Dit is allemaal gebeurd vóór mijn geboorte, maar het zijn wel de wortels waar ik uit voortkom. Als ik kijk naar deze geschiedenis voel ik heel veel dankbaarheid voor mijn jeugd.'

KNOOP IN DE MAAG

Zestien jaar geleden, in de periode dat Myrna yoga ontdekte, was ze een succesvol danseres. Ze had net een grote rol in de musical Chicago gehad en zou over zes weken beginnen met dansen bij *Saturday Night Fever*. 'Vóór die tijd ging ik in m'n eentje naar Thailand op reis. Op het eiland Koh Samui maakte ik kennis met Ashtanga yoga. Die pittige yogavorm beviel me goed, want ik was nogal beweeglijk – dat ben ik nog steeds, trouwens. Mediteren vond ik een stuk moeilijker. Maar toch, het kijken in mijn binnenwereld maakte los wat er in de kern zat. Mijn relatie was net verbroken en ik voelde me als een kind dat heeft gehoord dat Sinterklaas niet bestaat. Ik had mijn ouders als voorbeeld gehad, zij zijn nu nog steeds verliefd op elkaar.



COMMODE
'Op deze commode begon mijn leven. Toen ik zwanger was van mijn dochter Amy vroeg ik mijn moeder of ik 'r mocht hebben. Toen lag mijn baby'tje er dus weer op. De commode heeft een mooi plekje in de yogastudio gekregen, omdat ze symbool staat voor een goed begin.'



DE REIZIGER
'Dit piepkleine bronzen beeldje kreeg ik vorig jaar zomer van mijn vriend. We waren nog niet zo lang samen en ik zou in mijn eentje naar New York gaan om inspiratie op te doen voor nieuwe yogavormen. Met dit cadeautje liet hij zien dat hij begrijpt dat ik iemand ben die graag de wereld wil ontdekken. De reiziger zou me beschermen, en zo zou mijn vriend ook een beetje bij me zijn.'

In m'n eentje op het strand kon ik dat verdriet toelaten. Door yoga en meditatie gaat je hart meer openstaan. Dat is eng, maar kwetsbaarheid is ook een kracht.'
Na haar reis danste Myrna in *Saturday Night Fever*, maar steeds meer met een knoop in haar maag. 'Ik vond mezelf een verwend kreng, omdat ik met dit werk zo bevoorrecht was. Maar ik wilde toch echt meer de diepte in.' Zoals haar ouders haar dat hadden geleerd, koos ze voor haar hart. Ze zegde de professionele danswereld vaarwel en begon een opleiding tot docent Poweryoga. Ondertussen had ze een nieuwe vriend gekregen, met wie ze na anderhalf jaar dochter Amy kreeg. Ze begonnen yogastudio Yogadreams, die ze een paar jaar samen runden.

IN CONTACT BLIJVEN

Amy is nu een mondige dertienjarige en de vriend is inmiddels haar ex-man. De reacties op hun scheiding vijf jaar geleden waren geschokt: 'Als jullie het al niet redden...' Myrna: 'Het is bijna alsof een yogi niet mag scheiden. Zo voelde ik dat zelf ook. Ik probeerde de relatieproblemen ook heel zen te benaderen; het was een bevrijding toen ik mezelf toestond om af en toe gewoon te schreeuwen of met deuren te smijten.' Ze zucht. 'We maakten elkaar niet meer gelukkig als geliefden. We hebben de moed gehad elkaar vrij te laten en elkaar nieuw geluk te gunnen. Mijn worsteling zit meer bij Amy. Ze is heel sterk en vrolijk, maar zij heeft niet om die scheiding gevraagd. Hebben we haar daar niet mee beschadigd?

'Met het dansen was ik bevoorrecht – maar ik wilde meer de diepte in'

TEKST Marlies Kiel | **FOTOGRAFIE** Harold Pereira **STYLING** Nicole de Wert **KLEDING** American Apparel (pak), Forever 21 (shirt)

Myrna's favoriete oefeningen

DIEP ONTSPANNEN IN 3 MINUTEN

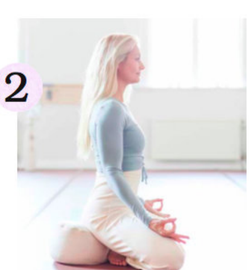
Myrna: 'Sinds kort geef ik les in Barre yoga, een vorm die ik zelf heb ontwikkeld. Met de balletbarre als steun worden houdingen lichter en kun je ze langer volhouden. Hier komen mijn passies, dans en yoga, bij elkaar. De houdingen die ik voor mezelf doe, kies ik op basis van wat mijn lichaam vraagt. Het hoeft niet altijd een uur te duren, soms kunnen de oefeningen gewoon tussendoor. Drie minuten hebben we allemaal wel.'

1

1. Neerwaartse Hond aan de barre (of aan tafel)

Zet je voeten op heupbreedte, recht onder de heupen. Leg je handen op de balletbarre of op een tafel, hou je armen licht gebogen en laat je hart zakken naar de vloer. Je kunt inademend iets omhoogkomen. Uitademend verleng je de rug weer. Zorg dat je je lage buikspieren aanspant, hiermee ondersteun je je rug. Myrna: 'Door de hulp van de barre of tafel haal je de spanning uit je schouders, dat maakt de houding lichter. Je kunt haar zo langer aanhouden. Deze houding opent je hart en je krijgt letterlijk en figuurlijk meer lucht en ruimte.'

2



2. Zitmeditatie

Gebruik eventueel een meditatiekussen, zodat je knieën lager liggen dan je bekken. Ga rechtop zitten, maak jezelf lang vanuit je staartbeen tot aan je kruin, met je kin iets naar beneden zodat de achterkant van je nek lang is. Leg je handen ontspannen op je benen of knieën. Hoe voelen je spieren, je gedachten, en waar zit je ademhaling op dit moment? Concentreer je op je ademhaling en adem steeds rustiger en dieper in en uit. Om niet te veel afgeleid te worden door gedachten kun je de mantra *'So Hum'* ('Ik ben') herhalen. *'So'* bij de inademing, *'Hum'* bij de uitademing.
Myrna: 'Vroeger kon ik niet stilzitten en kreeg ik na een minuut al last van mijn rug. Tegenwoordig vind ik het heerlijk om gewoon te zitten en te zijn. Maar langer dan twintig minuten hoeft van mij nog steeds niet, ik ben en blijf een beweger.'

3. Rugmassage met ballen

Ga op je rug liggen op een mat. Leg twee (kleine) 'therapy balls', of tennisballen, in een zakje of los, aan weerszijden van je wervelkolom. Rol nu naar voren en naar achteren over de ballen heen, zodat je rug een diepe massage krijgt. Adem rustig in en uit. Dit kun je ook op je armen, benen en voeten toepassen. 'Per toeval belandde ik in New York in een Yoga Tune Up les, waarin wordt gewerkt met zogenoemde Therapy Balls, en ik was meteen verkocht. Door de ballen in combinatie met yogaoefeningen krijg je echt een diepe massage. Het kan eerst wat pijnlijk voelen, maar daarna ervaar je een diepe ontspanning in de spieren. Sporters passen het steeds meer toe om verzuring tegen te gaan.'

3

4

4. Liggende Twist

Ga op je rug liggen, kruis je rechterknie over de linkerknie, breng je knieën naar links en draai helemaal door naar je linkerschouder. Hou met je linkerhand de knieën zo veel mogelijk richting de grond en open je rechterarm naar rechts. Zink met elke uitademing dieper in de houding. Wissel van kant. 'Voor mij is dit samen met de achterwaartse buiging de Rolls Royce onder de houdingen. Het haalt spanning uit je schouders en rug en kalmeert je zenuwstelsel. 's Morgens ideaal om de ochtendstijfheid uit je lichaam te halen, en aan het eind van de dag om spanning los te laten, zodat je rustig kunt gaan slapen.'

5

5. Achterwaartse buiging over een bolster

Leg een yogabolster of een opgerolde deken onder je schouderbladen en vouw je rug daar voorzichtig overheen. Je handpalmen liggen naar boven. Plaats je voetzolen tegen elkaar zodat je knieën naar buiten vallen. Adem diep in, in zowel je buik als je middenrif en borstkas. Laat je op de uitademing steeds dieper naar beneden zinken. 'Zie de bolster ook maar als symbool dat je jezelf best mag laten ondersteunen. Je hoeft het niet altijd alleen te doen, je mag hulp vragen en gebruiken. Dat is geen zwakte, maar een kracht.'