



Henny: 'De yogalessen zijn eigenlijk hetzelfde als mijn reguliere lessen.'



Tot besluit een ontspanningsoefening

## IN DE ROLSTOEL

Voor yoga hoef je niet superlenig te zijn – je hoeft er niet eens voor te kunnen lopen. Iedereen kan yoga doen, ook wie in een rolstoel zit of anderszins beperkingen heeft. TEKST: KARIN VAN KOOTEN, BEELD: CEES VAN ALTEN

In Nederland geeft een handvol yogadocenten wekelijks les aan mensen die je misschien niet direct in een yogales zou verwachten, zoals mensen in een rolstoel, verstandelijk gehandicapten en mensen met een visuele beperking.

Henny Hollander (62) doet dit bijvoorbeeld. Bij haar yogalessen in een activiteitscentrum van De Noorderbrug in Groningen, druppelt een heel gevarieerde groep leerlingen binnen. Een jongen van twintig, een vrouw van 75. Van mensen die met één kruk lopen tot een jongeman in een rolstoel, die communiceert met een spraakcomputer en amper kan bewegen, Henny: 'Die vertelde laatst lachend dat hij de afgelopen week zelf negen uur yoga had geoefend.' De jongen is verlamd en heeft sinds zijn geboorte spasmen. Maar geestelijk is hij oké. Bij zijn havo-examen hielp yoga hem enorm, bijvoorbeeld de buikademhaling en concentratieoefeningen die hij van Henny had geleerd.

Henny: 'Het klinkt misschien gek, maar mijn yogalessen voor deze groep zijn bijna hetzelfde als mijn reguliere yogalessen.' Ook al zit iedereen tijdens de les op een stoel, alle onderdelen van Hatha yoga komen aan bod. Ademhalingsoefeningen, concentratie,

ontspanning, meditatie, houdingen. 'Mensen in een stoel kunnen veel yogahoudingen prima doen. Zoals torsies, vooroverbuigingen en oefeningen met armen, benen, nek en schouders.'

Vaak assisteren vrijwilligers bij haar lessen, om leerlingen waar nodig te helpen beter in houdingen te komen. 'En als mensen echt niet zelf kunnen bewegen, vraag ik hun de bewegingen in gedachten te maken.' Dat blijkt wonderwel te werken. Dit is ook wetenschappelijk bewezen: zelfs als mensen alleen in gedachten en met aandacht een (yoga)oefening doen, heeft dat effect. Mensen die bijvoorbeeld hun voeten niet meer kunnen bewegen, kunnen daar dan toch nog gevoelens ervaren.

Achttien jaar geleden, bij een van haar eerste yogalessen voor zo'n groep, opperde Henny nog uiterst voorzichtig bij de ontspanning: 'Probeer

je voor te stellen dat je op het strand loopt...' Of zo'n opmerking wel goed zou vallen bij mensen die niet meer kunnen lopen, wist ze niet zeker. 'Ik dacht: nou, zien welke kruk ik straks naar mijn hoofd gegooid krijg.' Maar nee. Integendeel. 'Die mensen waren zó blij na de les. Een vrouw zei stralend: "Henny, ik voelde het zand tussen mijn tenen!"'

'DE  
BEWEGINGEN  
ALLEEN IN  
GEDACHTEN  
MAKEN,  
WERKT AL'

## OP DE MAT

### Been stukje omhoog

Henny: 'Ieder mens kan yoga doen. Dat is mijn insteek. We vergeten vaak dat we yoga veel verfijnder kunnen beoefenen. Je hebt bijvoorbeeld beweging die je ziet en beweging die je niet ziet, zoals je gedachten. En je ademhaling.' Haar leerlingen genezen niet door yoga, maar gaan er wel prettiger van functioneren. Dat is fijn, 'want bij deze groep mensen is het leven vaak al zo beperkt.' Het effect van haar lessen? Mensen ontspannen gemakkelijker, hebben meer energie. 'Mijn leerlingen met MS konden 's middags eerst echt niet zonder een uurtje rust. Maar ze kwamen na de yoga met zo veel energie thuis. Dan gingen ze opeens die middag de auto wassen of in de tuin werken. Ze deden weer iets!'

Ook bij de jongen in de rolstoel ziet ze vooruitgang. Trots: 'Dan zie ik in een les opeens zijn been een klein stukje zelfstandig omhoogkomen.' Daarnaast helpt yoga haar leerlingen bij de bewustwording van hun lichaam. 'En het helpt ze te leren accepteren wie ze zijn, en daarmee om te gaan. Bij yoga leren ze ook grenzen ontdekken. Ook dat kunnen ze vaak goed toepassen in hun privéleven.'

Toen Henny ooit begon met lesgeven aan chronisch zieken en gehandicapten, bestond daar nog geen gespecialiseerde opleiding voor. Toch begon ze. Omdat ze ervoor gevraagd werd. Omdat het goed voelde. En omdat een yogaleerlinge die een spierziekte had gekregen, haar het volste vertrouwen gaf en stimuleerde met de woorden: 'Dat ga jij doen, dat moet jij doen en dat kun jij doen.'

Henny is nog steeds dankbaar voor de enorme hoeveelheid kennis die ze meekreeg bij haar yogaopleiding, Saswitha. Daarnaast leerde

ze bij door alles wat ze niet wist op te zoeken. Dat doet ze nog steeds. 'Ik pluis alles na, zoek contact met wetenschappers, praat er veel over, ook met goede collega's.' Het heeft haar leven verrijkt, en elke les is een mooie ervaring. 'Het zou heel mooi zijn als ik die kennis ooit kan doorgeven, al is het maar aan één iemand.' ●

### WAT KUN JIJ DOEN ?

- Er zijn regelmatig vrijwilligers nodig om te assisteren bij yogalessen voor mensen met beperkingen of handicaps. Bijvoorbeeld bij Henny, [www.hennyyoga.nl](http://www.hennyyoga.nl), en bij yoga voor visueel gehandicapten in Doorn, [www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)
- Yogadocenten kunnen zich bijscholen tot docent voor mensen met beperkingen en handicaps bij [www.yoga-saswitha.nl](http://www.yoga-saswitha.nl). Of bij Matthew Sandford, die zelf in een rolstoel zit, via [www.mindbodysolutions.org](http://www.mindbodysolutions.org)
- Yogadocente Henny, [www.hennyyoga.nl](http://www.hennyyoga.nl), komt graag in contact met ervaren yogadocenten die iets soortgelijks doen, om kennis en ervaringen uit te wisselen.
- Meer docenten met deze specialisatie vind je via [www.yoganederland.nl](http://www.yoganederland.nl). Voor yogales aan kinderen met een beperking zie [www.dekinderyogajuf.nl](http://www.dekinderyogajuf.nl)