

# 'Mijn beroerte is de zwaarste yogaoefening'

Tekst: Dominique Haijtema, beeld: LaPeet Pijlgrom, visagie: Anita Wagner

Een paar maanden nadat yogadocent en kunstenaar Pieter Thoenes (55) een beroerte had gekregen, gaf hij alweer les. Zijn studenten merken weinig van zijn beperkingen, hijzelf des te meer.

**D**e gekleurde tekeningen uit de periode net na zijn beroerte zijn verzameld in een mapje. Ze laten een douche zien, trappen, ambulancebroeders en het ziekenhuis. Maar ook hoe hij met zijn partner, yogadocente Jolien van der Mee, arm in arm in het ziekenhuisbed ligt. Het zijn de ontroerende beelden van de herinneringen die Pieter Thoenes aan zijn beroerte heeft.

Anderhalf jaar geleden stonden Pieter en Jolien op het punt om op vakantie te gaan, toen Pieters arm plotseling niet meer deed wat hij wilde. Hij dacht dat de douche stuk was toen hij de kraan open wilde zetten. In zijn hoofd kon hij nog helder communiceren, maar Jolien had al snel door dat het mis was en belde een ambulance. In het ziekenhuis bleek het een beroerte te zijn geweest waardoor hij zijn spraakvermogen was kwijtgeraakt.

Pieter: 'Na de beroerte was ik elke vorm van houvast kwijt. Om wat helderheid te krijgen, ging ik daarom al na twee dagen op mijn hoofd in het ziekenhuisbed staan. Dat werd een enorme ravage, omdat ik nog aan allerlei infusen zat. Mijn hemd zat onder het bloed. Toen een verpleegster dit zag, zei ze droog: "Dit lijkt me geen goed idee." Maar de yogaoefeningen hielpen wel onmiddellijk.

Ik was op zo veel manieren de weg kwijt, en de houdingen hielpen mij te gronden en mijn angst los te laten. Op de vierde dag na de beroerte deed ik staande oefeningen en de Handstand. Toen de verplegers doorhadden dat het me hielp, lieten ze me begaan.'

## Een bult en een deuk

Een paar weken na de beroerte nam Pieter alweer yogales, hoewel hij nog niet kon verstaan wat er werd gezegd. Na drie maanden gaf hij bovendien zelf weer les aan studenten, terwijl hij – nog steeds – grote moeite heeft mensen te verstaan en namen te onthouden en hij continu overprikkeld raakt. Als drie mensen praten, klinkt dat voor hem alsof er honderd man aan het woord zijn en als er muziek op staat, raakt hij de kluts kwijt.

'Sinds de beroerte staan mijn zintuigen op scherp. Als ik met de fiets bij een stoplicht sta, ruik ik het parfum van talloze mensen. In de lift kan ik ruiken welke buurvrouw er net in heeft gestaan. Ik kan niet meer met de trein of de tram reizen, dat is te druk en overweldigend. Ik kan niet meer filteren. Ik moet me vaak terugtrekken en uitrusten. Een gesprek met iemand gaat prima, zolang er niet te veel achtergrondgeluiden zijn.'



## ‘Ik heb een bult opgelopen, en Jolien een deuk. Zo zitten we aan elkaar vast’

Zakelijke transacties en e-mails moet zijn partner sindsdien afhandelen. Jolien: ‘Ik ben nu een soort regelneef. Het wordt niet meer zoals het was en het blijft intensief. Zijn woordenschat moest worden afgestoft en getallen kan hij niet begrijpen. Maar we wilden meteen na de beroerte weer de wereld in om niet geïsoleerd te raken.’

Pieter: ‘Je bent ineens ontzettend afhankelijk. Dat is klote. Ik heb een bult opgelopen en Jolien een deuk. Zo zitten we nu aan elkaar vast, maar op die manier lukt het ons wel om samen door het leven te gaan.’

Jolien: ‘Toen Pieter in het ziekenhuis lag, kon ik ’s nachts niet slapen. Ik deed een soort bejaardenyoga om niet gillend gek te worden. Door de yogaoefeningen kon ik beter met de problemen en angsten omgaan. Yoga is een instrument dat je altijd met je meedraagt.’

### Luis in de pels

In de yogagemeente was Pieters beroerte een behoorlijke schok. Jolien: ‘Yogadocenten horen niet ziek te zijn, ze hebben een voorbeeldfunctie en ze leven toch gezond? Pieter was nooit ziek. Dan is een beroerte of kanker wel beangstigend, of bedreigend. Het laat zien hoe kwetsbaar mensen zijn, ook als ze hun best doen. Er werd meteen gesuggereerd dat het wel ergens goed voor zal zijn. Dat je er wel iets van zult leren. Behoorlijk aanmatigend. Je krijgt daarmee geen tijd om de klap te verwerken.’

Pieter: ‘Ik ben veel sociale contacten kwijtgeraakt. Er zijn een heleboel mensen langs geweest die niet met mijn beperkingen konden omgaan. Die zeiden opgewekt: “Het komt wel goed, hè?”, om daarna nooit meer terug te komen. En ik merk het ook wel aan de reacties in de sportscholen waar ik lesgeef. Sommige mensen duiken weg als ze mij zien. Die vinden zo’n handicap griezelig. De meeste mensen willen niet geconfronteerd worden met gebreken of ziektes. In de sportscholen zie je allemaal posters van verkrampde mensen die maar jong, fit en gelukkig willen overkomen. De belofte van de eeuwige jeugd. Van het ene succes naar het volgende, terwijl we maar jong en aantrekkelijk blijven. Een krankzinnige nieuwe religie, een duivelse mix van commercie en gezondheidscultus. Ik geef daar graag les, voel me een soort luis in de pels. Het is voor mij wel een nachtmerrie als ik aan kom fietsen

en er wordt een les Bodypump gegeven met muziek. Als een klein riddertje moet ik me langs de draken en het keiharde lawaai naar binnen wurmen. De sfeer is opgefokt en het stinkt naar zweet.’

### Relativeren

Zo’n beroerte heeft ook voordelen, zegt Pieter. ‘Zo bevrijdt het me van verplichtingen als familiefestjes en heb ik meer inspiratie voor mijn kunstprojecten. Ik kan voortdurend de hele wereld versieren. Maar ik heb wel minder taal en energie tot mijn beschikking. Mijn beste uren van de dag zijn de uren waarin ik yogales geef of volg. Dan ben ik alleen maar bezig met de yoga en die technieken zijn altijd hetzelfde. Ik krijg veel ruis te verwerken, maar met yoga kan ik ‘tunen’, me letterlijk weer afstemmen – dit is wel een reclamepraatje voor yoga. Ik weet zeker dat de beroerte veel harder was aangekomen als ik niet aan yoga had gedaan, en dat het herstel minder voorspoedig was verlopen. Sommige functies ben ik voorgoed kwijt, maar zonder yoga had ik het allemaal niet getrokken.’

Ik ben wel beducht voor verhalen waarin mensen vertellen dat zij een goed mens zijn geworden dankzij de yoga. Dit soort onzin of beloftes kunnen niet waargemaakt worden. Yoga en Vipassana meditatie gaan over hetzelfde: je worstelt met jezelf, je lichaam of je ego. De technieken helpen om te relateren. De beroerte was geen mooie toestand, maar is feitelijk een gigantische yogaoefening. Tijdens de yoga en door *bandha*’s leer je om energie vast te zetten en vervolgens te richten. Als energie vastloopt, is er geen kracht meer. Net als bij een moeras. Maar als je een sluisje maakt, kan het water weer stromen. Dat is wat er bij mij langzaam weer gebeurt. Yoga gaat om patronen doorbreken. Je hebt maar twee opties: doorgaan met je patronen of deze doorbreken. Ik heb camerawerk gedaan voor het project *Survivors of the Shoah* van Steven Spielberg. Daar heb ik holocaust-overlevenden leren kennen die zoiets verschrikkelijks hebben meegemaakt, dat ze zich daarna geheel met hun verdriet identificeerden. Een halve eeuw later hielden sommigen nog vast aan hun ongeluk, terwijl anderen in staat waren om er afstand van te nemen en daardoor meer vrijheid en ruimte te ervaren. De patronen die ons beperken geven natuurlijk houvast. Wij denken dat het de realiteit is, maar het is maar een perceptie. Het is angst.’

### Rand van het graf

‘Pas in de maanden na de beroerte ben ik me bewust geworden van wat er allemaal is gebeurd en hoe dicht ik bij de dood ben geweest. Voor mijn gevoel heb ik aan de rand van het graf gestaan en is het

nog steeds geopend. Het blijft een beetje tochten. Iedereen zal gedurende zijn leven nare dingen meemaken of klappen krijgen, zoals dierbaren verliezen of een ziekte krijgen. Yoga voorkomt die klappen niet, maar helpt om beperkingen en angsten onder ogen te zien en langzaam op te ruimen of weg te werken.

Het is wel hard werken. Mocht je denken dat je gevorderd bent, lijkt je zelfs na dertig jaar nog steeds vooral op een invalide insect in de houdingen. Als je bijvoorbeeld een poes van een muurtje ziet springen, zie je pas echte soepelheid, veerkracht en gratie.

Mijn eerste les Iyengar yoga in 1986 vond ik vreselijk. Het deed pijn en de leraar was onaardig. Maar toen ik uit de les kwam, voelde ik me opgeruimd en lichtvoetiger. Het was een goede remedie tegen mijn neerslachtigheid. Tijdens de yoga had ik even geen kopzorgen. Het hielp me te relateren en haalde de scherpe kanten van mijn agressie. Ook de fysieke gevolgen waren evident. Sinds mijn puberteit had ik een verkrampde lichaamshouding met opgetrokken schouders. Mijn houding werd steeds beter. Ik ging meer rechtop staan. Alles werd uitgerekt en geopend.’

### Voortdurend op weg

‘Het is mooi om mensen tijdens de lessen te zien groeien en daarbij betrokken te zijn. Je hebt contact zonder woorden. Via de yoga zijn we allemaal bezig met dezelfde muziek. Wat ik wel zie, is dat mensen te veel en te hard werken. Ze zijn bezig met doelstellingen en resultaten, terwijl je vaak pas terugkijkend kunt zien wat je hebt bereikt. Yoga gaat juist over voortdurend op weg zijn. Het gaat over de processen en niet over de bestemming.

Bij Iyengar yoga wordt weinig uitgelegd, er zijn geen praatjes of muziek. Ik was zelf de eerste jaren niet bezig met reflectie, alleen met doen. Het was heilgymnastiek. Je krijgt geen complimenten, alleen maar kritiek. Daar had ik moeite mee. Maar mijn leraren zeiden dat je met complimenten niets opschiet en alleen maar emotionele afhankelijkheid creëert. Daar zit wat in, maar het is wel erg gereformeerd.

Ik wilde zelf absoluut geen yogadocent worden. Yoga was eindelijk iets waar ik niets hoefde. Er was geen ambitie, ik hoefde niets te bereiken en ik was vrij. Ik deed de lerarenopleiding om meer lessen te volgen en mezelf te ontwikkelen. Mijn leraar was echter slim. Die liep dan tijdens de les ineens weg en liet mij de les afmaken. Dat gebeurde steeds vaker en ik kreeg de smaak te pakken. Ik heb nu drie manieren van leren: zelf oefenen, les nemen en les geven. Die drie gebieden versterken elkaar.

Nu vind ik het prachtig. Het is alsof je naar een groep kinderen kijkt die op het strand spelen en gekke dingen doen. Of mensen



‘Ik krijg veel ruis te verwerken, en met yoga kan ik me weer afstemmen’

die met elkaar muziek maken. Het is een situatie waarin mensen onschuldig zijn. Het is mild en vreedzaam. Een heel ander beeld dan wanneer ik hier door de Kalverstraat loop of fiets, waar je wordt uitgescholden.

Afgelopen zomer deden we yogalessen op plekken in de stad, zoals voor het Muziekgebouw aan ’t IJ. Door mijn werk als audiovisueel kunstenaar kijk ik altijd naar plekken en ruimtes met een bijzondere spanning of lading. Als je met twintig man yoga doet op een betonnen kade bij ’t IJ, kun je midden in de herrie rust creëren. Een stilte-eiland. Daar fietst of loopt niemand zomaar doorheen. Daarmee wil ik laten zien dat de wereld bespeelbaar is. Het kost niets en is voor iedereen toegankelijk. Je kunt de eenzaamheid even doorbreken, omdat het een gemeenschappelijke ervaring is. 🌱

Pieter Thoenes geeft samen met Jolien van der Mee yogales op verschillende locaties in Amsterdam en in Frankrijk, zie [www.intoyoga.nl](http://www.intoyoga.nl)