

# yoga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 1 2009 • €4,95

Slank  
7 oefeningen voor  
een goed figuur

Karma  
wat je doet,  
krijg je terug

Versterk je intuïtie

Actrice Monic Hendrickx  
'Yoga helpt zelfs  
bij vrijschènes'

## Creativiteit

In de Handstand zie je alles anders



**Plus:** Londen, trendy yogastad • Test: ontdek de Negen Sterren Ki Astrologie  
• Boeddhistische meditatie-oefening • Yoga vanuit een rolstoel • De spirituele  
kant van Micky Hoogendijk • Mediterraanse recepten • Mooie tops & broeken





Op zijn dertiende belandde Matthew Sanford in een rolstoel. Hij verloor het contact met het verlamde deel van zijn lichaam, maar door yoga kon hij de verbinding herstellen. Nu reist Matthew heel Amerika door om mensen te overtuigen van de kracht van de connectie tussen lichaam en geest.

Tekst: Manon Sikkel

# 'Richt je niet op wat er mist,

**H**et was een winterdag in 1978 toen de dertienjarige Matthew met zijn ouders, broer en zus na een Thanksgiving-diner naar huis reed. Het was al laat en Matthew viel in slaap op de achterbank. Hierdoor merkte hij niet dat de auto op een beïjzeld gedeelte van de weg raakte. Toen hij dagen later wakker werd uit zijn coma, kreeg hij te horen dat zijn vader (47) en zijn zus (20) het ongeluk niet hadden overleefd. Zelf had hij een gebroken rug en was hij verlamd vanaf zijn schouderbladen.

'Ik was een sportieve jongen,' vertelt Matthew. 'Een echte atleet. En van de ene op de andere dag zat ik in een rolstoel. Het was de tijd waarin de Vietnam-veteranen terugkwamen, vaak zwaargewond. In razend tempo werd Amerika aangepast aan rolstoelen. Artsen vertelden mij dat ik mijn onderlichaam maar moest vergeten en mijn bovenlichaam moest trainen om de rest mee te kunnen slepen. Ik deed dat braaf, maar op een gegeven moment voelde ik me een zwevend bovenlichaam. Het was alsof ik geen onderlichaam meer had.'

## Bevrijding

Matthew kon goed leren. Hij slaagde met hoge cijfers en ging filosofie studeren, maar tegen het eind van zijn studie kreeg hij het gevoel dat er iets miste in zijn leven. 'Mijn leven was zo grijs. Ook letterlijk: ik droeg grijze kleren, reed in een grijze

auto en ook mijn huis was helemaal grijs. De wereld om me heen reflecteerde wie ik van binnen was. Toen ik 25 werd, vertelde een vriend mij over een yogalerares die hij had ontmoet. Hij vond dat ik maar eens met haar moest gaan praten. Die vrouw, Jo Zukovich, had nog nooit met iemand in een rolstoel gewerkt. Maar ze was gespecialiseerd in Iyengar yoga, een vorm van yoga met enorm veel aandacht voor het in lijn brengen van lichaam en geest. Het eerste wat ze deed was me op de grond zetten. Ze vroeg me om met mijn handen mijn benen in een V te leggen. Twaalf jaar lang waren mijn benen niet uit elkaar geweest. De tranen stroomden over mijn wangen. Het voelde als een bevrijding. Voor het eerst sinds het ongeluk voelde ik mijn hele lichaam alsof het één geheel was. De artsen hadden me geleerd om mijn benen te negeren, omdat die het toch niet deden. Daardoor waren ze "losgeraakt" van mijn lichaam, maar ze waren natuurlijk nog steeds een deel van mij. Samen met Jo ben ik toen aan de slag gegaan.'

## Opnieuw verbonden

'Door het zitten in de rolstoel was mijn lichaam scheef geworden. Met behulp van yoga kreeg ik mijn boven- en onderlichaam weer parallel. Ik leerde beter ademen en werd soepeler, maar het belangrijkste was dat ik een verbondenheid van lichaam en geest voelde. Dat is ook het mooie van yoga, vind ik. Het is niet de

## Yoga voor een betere wereld



# maar op wat je hebt'

geest die het lichaam iets leert, maar het lichaam dat de geest iets leert. Balans, kracht en flexibiliteit, dat is wat yoga ook mij heeft gegeven. Ik kan mijn benen niet voelen, maar ik voel wel de energie door mijn hele lichaam gaan, ook door mijn benen.'

### Holistische benadering

'Die verbinding tussen lichaam en geest is het uitgangspunt geworden van alles wat ik doe. Ik geef les aan mensen in een rolstoel en heb de vereniging Mind Body Solutions opgericht. Het belangrijkste doel daarvan is de medische wereld ervan doordringen dat je lichaam en geest niet los kunt zien. Nu is er weer een lading oorlogsveteranen in Amerika. Mijn revalidatie-artsen richtten zich alleen op wat er mis was, niet op wat er goed was. Als ik de artsen ervan kan doordringen dat een lichamelijke beperking om een holistische benadering vraagt, heb ik mijn doel bereikt. Die boodschap probeer ik uit te dragen. Ik krijg vaak te horen dat ik zo dapper ben, maar het heeft niets met dapperheid te maken. Iedereen krijgt in zijn leven trauma's te verwerken. Het mijne was toevallig nogal zwaar en ik kreeg er al jong mee te maken, maar het is pas echt een trauma als je het een leven lang met je meedraagt. Ik had dit natuurlijk ook liever niet meegemaakt, maar ik ben wie ik nu ben juist door wat ik heb meegemaakt. Het leven is niet eerlijk. Het doet pijn. Maar pijn hoort bij het leven. Het gaat erom hoe je met die pijn

### Yoga voor gehandicapten

In Nederland worden op verschillende plekken yogacursussen gegeven voor mindervaliden. Onder andere bij:

- [www.iyengaryogaamsterdam.com](http://www.iyengaryogaamsterdam.com), 020-6276523. Het Iyengar Yoga Institute organiseert een *medical/therapy class* voor mensen met een lichamelijke beperking. De cursussen worden gegeven in het Engels en Nederlands.
- <http://msvnamsterdam.nl>, 020-6449214. Speciaal voor mensen met MS.
- [www.shamballa.nl](http://www.shamballa.nl), 06-14401655. De oprichter van deze yogaschool in Maartensdijk is zelf gehandicapt geraakt na een auto-ongeval en zit in een rolstoel.
- [www.yoga-studiobalans.nl](http://www.yoga-studiobalans.nl), 072-5764009. Yogastudio in Heerhugowaard, gespecialiseerd in remedial yoga voor mindervaliden.
- [www.yogacasticum.nl](http://www.yogacasticum.nl), 0251-651753. Instituut Yama geeft Iyengar yoga en medische lessen voor mensen in een rolstoel.
- [www.matthewsanford.com](http://www.matthewsanford.com)
- [www.mindbodysolutions.org](http://www.mindbodysolutions.org)
- *Waking: a memoir of trauma and transcendence* is het boek dat Matthew over zijn leven schreef. Het kwam twee jaar geleden uit en is sindsdien een bestseller in Amerika.