

# YOGA

## *veranderde mijn leven*

Bijna iedereen heeft weleens oefeningen op zo'n matje gedaan. Maar voor Marlene, Lianne en Linda werkte de 'downward facing dog' zo bevrijdend, dat het een ommekeer was in hun leven.

tekst DENISE MOSBACH fotografie CHANTAL SPIEARD visagie CARMEN ZOMERS

### **MARLENE Smits (41)**

Marlene, samenwonend, had een flitsende carrière als journalist tot ze flauwviel en uren bewusteloos in haar badkamer lag. Meditatie en yoga hielpen haar erbovenop. Nu geeft ze yogales en heeft ze een eigen kledinglijn.

**Ik was freelance journalist...** "Voor diverse modebladen. En omdat ik een half-Bulgaarse moeder heb, werd ik gevraagd om tijdschrift *Elle* in Bulgarije op te zetten en te leiden. Een stressvolle baan. Ik kreeg veel last van mijn nek en schouders, en begon daarom met yoga. Dat hielp. Maar het was bepaald geen liefde op het eerste gezicht. Ik vond het maar 'geitenwollensok'-gedoe. Toch voelde ik direct dat het goed voor me was."

**Mijn volgende baan...** "Was bij een groot internationaal reclamebureau. Daar werkte ik zo'n beetje 24/7 op projecten waarmee miljoenen waren gemoeid. Ook dat gaf

een enorme druk. Op een gegeven moment stortte ik in. Letterlijk. Ik viel flauw in mijn badkamer en heb daar uren bewusteloos op de grond gelegen. Daarna kon ik niet meer staan of lopen, zo duizelig was ik. Van een energieke vrouw die alles deed, kon ik plotseling niks meer."

**Ik kroop langs de muren...** "Omdat ik anders zou vallen. Maandenlang heb ik thuis gezeten en ik was het vertrouwen in mijn lichaam volledig kwijt. Maar ik wist dat yoga goed voor me was. Bij Kundalini Yoga beweeg je laag bij de grond, dus ik dacht: als ik dan een keer val, is het niet zo erg. Zo ben ik er al mediterend en

yogaënd weer bovenop gekomen."

**Yoga gaf me het inzicht...** "Dat ik veel te ver was gegaan en beter voor mezelf moest zorgen. Dat ik maar één lichaam heb en daar zuinig mee om moet gaan. Yoga bracht me weer in contact met mijn lichaam. Ik ben er zeker van dat ik zonder die oefeningen fysiek niet zo sterk zou zijn als ik nu ben."

**Ik heb afscheid genomen...** "Van mijn oude werk. Ik besepte dat dit het niet voor me was. Nu geef ik zelf yogales bij Delight Yoga in Amsterdam en ben ik mijn eigen yogakledinglijn begonnen: Urban Goddess. Want die drive zit nog steeds in me. Alleen weet ik nu precies waar mijn grenzen liggen en wanneer ik rust moet nemen. Met mijn kledinglijn komt eigenlijk alles samen: mijn liefde voor mode en mijn liefde voor yoga." 



**Marlene (41)**

*Ik vond yoga  
'geitenwollensok'-  
gedoe, maar voelde  
direct dat het goed  
voor me was*