

Yogadocent Nanda van Praag

# ‘Voor een weilige basis móet je je lichaam in’

Bewustwording en spiritualiteit speelden al in de jeugd van Nanda van Praag een belangrijke rol. Toch ontdekte ze yoga pas relatief laat, eerst als twintiger en pas serieus toen ze in de dertig was. Maar toen was het ook meteen helemaal raak: ‘Yoga is voor mij de basis van het leven. Het is vervoering en rust, aanvaarding en vrede, gezondheid en ontladen.’

Tekst Linda van de Paswoordt • Fotografie Danique van Kesteren  
Styling Inge Holkenborg • Visagie Carmen Zomers



M.M.V. ZARA.COM (HEMD EN BRUINE TOP), AIM'N VIA WEHKAMP.NL (FLARED YOGA BROEK)

M.M.V. UNIQLO.COM (GROEN OVERHEMD EN SOKKEN), AMERICAN VINTAGE VIA ZALANDO.NL (TRUI), GESTUZ.COM (GEBREIDE ROK), SISSY-BOY.COM (SNEAKERS)



**V**an opleidingen in stressreductie, EMDR, counseling, en psychosociale en lichaamsgerichte therapie tot allerlei soorten opleidingen in yoga, ayurveda, voeding en ademhalingstechnieken: de cv van Nanda van Praag leest als de index van een holistisch opleidingsinstituut. Toch is de yoga-docent nog steeds niet uitgeleerd. Voorheen kwam dat steeds meer willen leren ook een beetje door een gevoel van onzekerheid. Ik weet nog niet genoeg, zo hield ze zich voor, ik moet nóg dieper, nóg meer leren over dit onderwerp. Nu is ze wat kalmer geworden: "Ik probeer steeds vaker te denken: Nanda, goed is goed genoeg."

### Dubbele jeugd

Zelfreflectie is haar, gezien haar therapeutische achtergrond, niet vreemd. Maar haar onalledaagse opvoeding heeft daar ook mee te maken. "Mijn jeugd is er een met twee kanten," vertelt ze. "Enerzijds was er veel warmte, openheid en liefde, maar ik heb ook onveiligheid ervaren." Ze werd geboren als het derde kind van Erik van Praag, psycholoog en directeur van The Edge (International School for Leadership en Spirituality) en Maria Vogel, bio-energetisch therapeut. "Mijn ouders waren allebei ontheemde, onveilig gehechte mensen. Ze vonden elkaar en zijn samen heel erg op zoek gegaan naar spiritualiteit en zelfontwikkeling. Met mijn therapeutische oog van nu kan ik dat zien en begrijpen, maar als kind heb ik dat anders ervaren. Het waren de jaren zeventig, de tijd van bio-energetica en New Age. Mijn ouders maakten deel uit van The International Saturday Group, een therapeutische community. Mijn jeugd stond in het teken van die Saturday Group. Elke schoolvakantie waren we in het buitenland voor bijeenkomsten, waar mijn ouders meededen

### ONDERSTEBOVEN

"Camatkarasana, oftewel Wild Thing, is voor mij een houding van vervoering. Hij geeft me het gevoel dat ik opga in het geheel, deel uitmaak van de hele schepping, de natuur. Het is een heel levendige houding, je ziet de wereld letterlijk op z'n kop, je gaat uit je hoofd en in je lijf."

## 'In therapie heb ik hard gewerkt om mijn jeugd te verwerken'

aan therapeutische groepsessies. Je hoorde regelmatig de volwassenen schreeuwen en huilen, of met kussens slaan om hun woede te uiten. Ik kan me voorstellen dat het voor hen goed voelde, toch heb ik deze heftige emoties als heel onprettig ervaren, ook omdat ik als vierjarige in groepjes met andere kinderen zat waarin niemand mijn taal sprak." Een dieptepunt vormde een gezinstherapie-sessie waarin Nanda en haar broer en zus tussen hun vader en moeder werden ingezet en moesten kiezen bij wie ze het liefst waren. "Mijn broer liep meteen naar mijn moeder toe. Als reactie daarop liep ik naar mijn vader. Mijn zus was langzamer en kon niet kiezen. Ik hoor haar nog huilen en zie haar immense paniek voor me." Overigens, zo haast Nanda zich te zeggen, "was het niet alleen maar zó. Mijn moeder was een ontzettend fijne, warme moeder, ik was dol op haar. We hebben van haar geleerd om open te zijn over onze gevoelens. Mijn vader las veel en dacht veel na. Van hem heb ik van alles geleerd over spiritualiteit. In therapie heb ik hard gewerkt om het een en ander uit mijn jeugd te verwerken. Daardoor kan ik nu oprecht zeggen: Mijn ouders hebben ook maar gewoon hun best gedaan."

### Wereld op z'n kop

Na een periode van angst en paniek als jonge twintiger, Nanda noemt het haar 'angstjaar', kwam ze Liekje tegen. "Ik was nog nooit verliefd geweest op een vrouw, maar ik vond haar zó leuk. Ik was al een jaar met een therapeut bezig met loslaten en gronden, en bij Liekje voelde ik me meteen geborgen. Ik was op zoek naar verbinding, zij was dat voor mij. Ik vond het heerlijk om dingen met haar samen te doen." De liefde was groots en op haar 27e trouwde Nanda met Liekje. "In het Tropenmuseum in Amsterdam, daarna een feest. >





**'Ik merk steeds  
meer dat  
kracht, zoals  
in Ashtanga,  
belangrijk is.  
Zeker als je  
ouder wordt'**

Dat feest was op Texel, in het gezelschap van al onze vrienden en familie. Samen met een leuke donorvriend hebben we twee kinderen gekregen, van wie Liekje en ik er allebei een hebben gebaard. Onze prachtige zonen zijn nu 19 en 21. We hadden het ontzettend fijn samen. Maar toen kreeg ik een nieuwe leidinggevende op de mbo-instelling waar ik les gaf in muziek en sociale vaardigheden en schoolcounselor was. Ik was, geloof ik, de laatste die doorhad dat ik verliefd op Flip was. Hij zette mijn wereld op zijn kop. Flip had een gezin, Liekje en ik hadden een gezin, de jongens waren toen pas drie en vijf jaar. Het kón niet, en was tegelijkertijd onontkoombaar. Het was ontzettend dubbel, ik was heel verliefd en ook heel verdrietig. Hoe kon ik mijn kinderen en Liekje dit aandoen? De eerste paar weken met Flip heb ik bijna alleen maar gehuild. Zo erg, dat hij op een gegeven moment zei: 'Liefje, ga toch terug, het lijkt wel alsof ik je amputeer.' Ik hoorde het, ik begreep wat hij zei, maar mijn ziel weigerde. Met Liekje had ik een hartsverbinding, met Flip een zielsverbinding. Inmiddels zijn we alweer bijna twintig jaar verder en hebben we een modus gevonden. We gaan bijna jaarlijks met elkaar op vakantie: Flip, Liekje, onze zonen, de vader van de jongens en soms zelfs een broer. We zijn met een hele groep, onze samengestelde familie."

#### **Gegrepen door yoga**

Yoga kwam op een ongewone manier in Nanda's leven toen ze ongeveer 25 was. "Tijdens een wereldreis kwamen mijn broer en zijn vriendin in

de financiële problemen en namen, stom genoeg, een aanbod aan om voor geld een stuk bagage mee te nemen naar Australië. Ze liepen tegen de lamp. In de gevangenis zocht en vond mijn broer troost in yoga met een schriftelijke cursus die hij deed. Die lessen, dat ging toen nog per post, kreeg ik van hem als hij ermee klaar was. Toen mijn moeder en ik bij hem op bezoek gingen, had ik op zijn verzoek een hele stapel boeken over meditatie, yoga, het boeddhisme en spiritualiteit meegenomen naar Australië. Door hem las ik er zelf ook veel over. Het was voor ons trouwens niet volledig onbekend terrein. We hadden in onze jeugd veel geleerd over het christendom, het jodendom, het boeddhisme en het soefisme, en er bestaan natuurlijk veel raakvlakken tussen de spirituele boodschappen en rituelen van deze stromingen en yoga."

Toch zou het nog ongeveer tien jaar duren voordat Nanda werkelijk werd gegrepen door yoga, in de periode waarin ze net gescheiden was van Liekje. Eerst met dvd's in de woonkamer, daarna begon ze lessen te volgen en opleidingen te doen.

"Ik hoorde elke keer iets nieuws en wilde dáár dan ook weer van alles over weten, want ik duik ergens graag helemaal in. Vinyasa Flow staat voor mij voor vervoering. In Ashtanga zit voor mij alles. Ik houd van het ritueel, van de openings- en sluitingmantra's, en van het idee dat een sessie elke keer anders is, ook al doe je hetzelfde. Bovendien merk ik steeds meer dat kracht, zoals in Ashtanga belangrijk is, zeker als je ouder wordt. Van Critical Alignment leerde ik meer over de structuur van het lichaam, over techniek en aanpassingen. En van Yin yoga, mijn hartekindje, leerde ik loslaten. >

#### **IN DE BASIS**

"Deze houding, die ik Home Base noem, heb ik zelf bedacht. Ik gebruik de posture in yogalessen en leer 'm ook therapie-cliënten weleens aan. Je ligt op je rug op grond, net als in Savasana, maar met je benen gebogen en je voeten plat op de vloer. Zo kantelt het bekken een klein beetje, wat de lage rugwervels meer in lijn brengt. Bij elke uitademing druk je vervolgens zachtjes je onder-rug in de vloer. Dit heeft effect op de hele rug én geeft een solide gevoel van basis."



Dat moment van stoppen met vechten, overgave, daar zit magie in. Yin is ook perfect om te leren focussen. Om naar iets toe te gaan óf juist uit te zoomen en open je eigen toestand te monitoren. Als je luistert, vertelt je lichaam wel hoe je eraan toe bent. En voor een veilige basis, móet je je lichaam in.” Ze lacht: “Aan een kleinkunstopleiding waar ik piano speelde, hadden we een docent die ons eerst anderhalf uur warming-up en ademhalings-oefeningen liet doen. Pas onlangs besepte ik: dat was yoga!”

Inmiddels is yoga voor Nanda verweven met het leven. “Het is de background, de basis. Het is het ervaren van verbinding, het gevoel van opgenomen zijn in iets groters. Het is vervoering en rust, aanvaarding en vrede, en ook gezondheid en ontladen. De vervoering, dat geluksgevoel, dat je door een drug als xtc kunt ervaren, kan ik ook ervaren in yoga. Eerst was dat klein en subtiel, later soms ook overweldigend. Ik heb het gevoel dat hoe langer ik yoga beoefen, hoe sensitiever ik word.” Een relevant onderdeel van de yogafilosofie is voor Nanda ook het liefdevol zijn, naar jezelf en naar elkaar. “Het achtvoudige pad is deels erg naar binnen toe gericht, en dat is zeker belangrijk. We moeten allemaal dealen met het leven. Toch vind ik aardig zijn tegen elkaar ook echt belangrijk, hoewel dat zwaar wordt onderschat.”

### Laat het los

Tegenwoordig begeleidt Nanda cliënten en leerlingen op allerlei manieren, als yogadocent, via haar werk als GGZ-praktijkondersteuner bij een huisartsenpraktijk, als counselor en als lichaamsgericht therapeut. Op haar site staat dat ze veel heeft meegemaakt en niet snel iets gek vindt. “Als je op je achtste op een strand in Amerika

### GOED GESTEUND

“Aarde is echt mijn element. Aarde is grond en veiligheid. Ik loop graag met blote voeten op het strand of zelfs in het bos als dat kan. De aarde zorgt voor ontladen en opladen, draagt ons letterlijk en biedt steun. Ik zeg het ook vaak tijdens de yogales, als we in Savasana liggen. Ontspan, laat los, het kan: er is nog een hele aarde achter je, je wordt gesteund.”

### Volg gratis een les van Nanda!

Met haar nieuwe stress release lessen help je jezelf te ontdoen van opgebouwde lichaamsspanning.

[yogaonline.nl/stressrelease](https://yogaonline.nl/stressrelease)



staat waar een groot ritueel uitgevoerd wordt, waarna iedereen elkaar in de armen valt, dan is dat je referentiekader. En als je op de lagere school een vriendinnetje mee naar huis neemt terwijl er uit de werkkamer van je moeder geschreeuw en gehuil klinkt, dan leg je gewoon uit dat je moeder een cliënt heeft. Het heeft ervoor gezorgd dat ik eigenlijk geen standaard van ‘normaal’ heb. Ik ben erg open-minded en gedij niet goed bij regelmaat en voorspelbaarheid. Ik houd van verandering. Toch blijven angst en het zoeken naar veiligheid grote thema's voor me. Mijn jeugd beïnvloedt op die manier nog steeds mijn leven, en ik begeleid nu mensen die met dezelfde thema's worstelen. Andere belangrijke onderwerpen zijn voor mij druk en vrijheid. Ik wil zelf graag zonder druk leven, maar zie hoe veel mensen zichzelf steeds onder druk zetten. Ik vind het belangrijk dat mensen zien dat er ook andere wegen zijn. Ik had zelf eens een heel intens moment tijdens een yogales toen ik in scheiding lag met Liekje. Ik worstelde enorm. Ik was mijn baan kwijt, had geen huis meer, wist niet wat ik moest gaan doen. Bovendien was ik een moeder die haar kinderen verliet. Alle emoties kwamen voorbij. Ik kon het ervaren, voelen en doorleven, tot het moment dat ik tegen mezelf kon zeggen: je hóeft niets te doen. Dit is wat het is. Stop met vechten. Het was levensveranderend, omdat het me het inzicht gaf dat opgeven ook positief kan zijn. Ik zeg het nu weleens in een les: ‘Je mag het ook opgeven.’ Ik krijg dan soms de vraag of ik overgave bedoel. Maar nee, ik bedoel opgeven. Stoppen met vechten. Het hoeft niet meer. Laat het los.” Lacht: “Mijn vader zei altijd: ‘You teach best what you need to learn the most.’ Daar had hij zeker gelijk in.” ★

## Nanda's favorieten



### ◀ MAN EN VROUW

“Dit zijn mijn trouwringen, van mijn huidige man Flip en van mijn andere grote liefde Liekje. Ze vertegenwoordigen mijn man en mijn vrouw. Omdat ik ze niet lekker vind zitten, ik houd niet van dingen op of aan mijn lichaam, draag ik ze maar zelden. Maar soms doe ik ze om, af en toe ook allebei tegelijk.”

### ◀ MEDAILLON

“Ik had een heel diepe band met mijn moeder. In de laatste periode van haar leven had ze alzheimer, toch ging ze tot op het laatst overal met haar rollator naartoe. Ze droeg altijd dit medaillon, dat ze voor haar sterven aan me heeft gegeven. Er zitten nu een foto van haar en eentje van mijn twee zoons in.”



### ▲ BOEK

“‘Zien door Yoga’, een boek over yogaspreuken van Patanjali, heb ik voor het eerst tijdens mijn burn-out gelezen en later nog eens in de covid-periode. Het is nog steeds mijn handleiding.”



### ▲ EFFORTLESSNESS

“Effortlessness, oftewel inspanningsloosheid, is een belangrijk thema voor me: stoppen met je best doen. Het is goed zoals het is. Je bent oké zoals je bent. Ik ben erg fan van ‘Wie A zegt, hoeft geen B te zeggen.’”