

‘Dit is de grootste yoga-oefening in mijn leven: accepteren en loslaten’

Ze heeft een centrum waar yoga- en meditatielessen, workshops en

trainingen worden gegeven. Zo wil

Monique de Boer mensen helpen om

een meer ontspannen, authentieke

versie van zichzelf te worden. Dat dit

niet altijd makkelijk is en dat je jezelf

onderweg soms opnieuw moet

uitvinden, weet Monique uit eigen

ervaring. DOOR ANNET VERLOUW

Monique de Boer (1969) ging na de middelbare school via uitzendbureaus aan het werk als secretaresse. ‘Maar mijn hart lag daar niet’, zegt Monique. ‘Omdat ik last had van stress ging ik op advies van de huisarts yoga doen. Ik was toen 23 jaar en ik was meteen gegrepen. Ik merkte hoe de bewegingen in combinatie met de ademhaling niet alleen mijn lichaam leniger en fitter maakten, maar ook mijn geest ontspannen. Ik ging meer lessen volgen en me verdiepen in de filosofie achter yoga, en uiteindelijk ben ik de opleiding tot yogadocent gaan volgen.’ Al snel gaf Monique zo veel les dat ze haar baan als secretaresse kon opzeggen. In 2001 richtte ze Artemis op, ‘centrum voor body & mind’ in IJsselstein. ‘Mijn doel is om mensen een plek te bieden waar ze ontspanning en verdieping kunnen vinden en kunnen werken aan hun per-

soonlijke groei.’ Het ging heel goed met het centrum en aangezien Monique zich echt ondernemer voelt, begon ze aan iets nieuws: ze ging yoga- en ontspanningsreizen organiseren.

Turkije

In die periode ging Monique vaak op vakantie naar Fethiye in Turkije. ‘Dat was voor mij als thuiskomen. De prachtige natuur, de mensen, het eten... Ik voelde me met hart en ziel verbonden met deze plek en bleef dus terugkomen. Toen in 2006 voor mij totaal onverwachts mijn relatie stukliep, was dat een enorme klap. Ik ging weer naar Fethiye om het te verwerken en realiseerde me dat het een natuurlijke stap was om daar te blijven.’ Monique vestigde zich in Turkije en ging zich nog meer richten op het organiseren van reizen. Ondertussen hield ze ook de regie over haar bedrijf in IJsselstein. ‘Het mediterrane leven is heerlijk, maar het was ook keihard werken. In het seizoen werkte ik zes tot zeven dagen per week, twaalf tot veertien uur per dag en dat zeven maanden achter elkaar. Maar ik leefde ook zonder agenda en dat is het charmante van het leven daar, er is altijd wel tijd voor een terrasje of zoiets. Dat losse mis ik heel erg in Nederland, waar alles op afspraak moet.’

Caudalaesie

Maar na elf jaar ging het kriebelen bij Monique. ‘Ik had er behoefte aan om mijn vak weer uit te oefenen in Nederland. Ik gaf in Turkije yoga- en meditatieles en ik coachte mensen, maar ik wilde mijn vakinhoudelijke kennis verdiepen en ik wilde me laten bijscholen om nog deskundiger te worden op het

gebied van coachen.’ In februari 2017 kwam ze terug naar Nederland en ging ze weer volop aan het werk als yogadocent. Maar na drie maanden kreeg ze pijn in haar rug. Een mri-scan liet zien dat er spontaan een breuk was opgetreden in haar onderste tussenwervelschijf, met als gevolg een caudalaesie. Monique moest met spoed worden geopereerd. ‘De chirurg zei tegen me: je hebt botte pech. Ik was daar ontzettend boos over, dacht: ik ben fit en zorg goed voor mijn lijf en dan overkomt me dit. Ik heb de yogamat in een hoek gesmeten en er maanden niet naar omgekeken. Boos op alles en iedereen.’

Lockdown

Na een periode van revalidatie herstelde Monique aardig goed, maar de caudalaesie bleef, met natuurlijk de nodige gevolgen. ‘Ik heb nog een tijdje yogalessen gegeven, maar kon dat niet volhouden. Ik moest steeds lessen cancelen, wat veel frustratie gaf. Op een gegeven moment dacht ik: wat doe ik mezelf aan? Ik besloot te stoppen met yogalessen. Het was een pittig proces wat ik toen doormaakte, zeg maar gerust een rouwproces.’ Monique geeft nog wel meditatielessen en yoga nidra, wat ook een soort meditatie is. ‘Ik stuur het centrum aan en ik ben aan de slag gegaan als gediplomeerd coach en trainer. Maar toen kwam de coronacrisis met zijn lockdowns, een spelbreker. Er worden alleen wat online lessen gegeven en ik maak me zorgen om het financiële gedeelte. Daar staat tegenover dat ik met de lockdowns op zich weinig problemen heb. Want als je het mij vraagt: mensen met een dwarslaesie of caudalaesie hebben allemaal al lang ervaren

wat het is om in een lockdown te zitten en op jezelf te worden teruggeworpen.’

Inleveren

Monique worstelt nog steeds met de beperkingen die de caudalaesie met zich meebrengt. ‘Zo kan ik maar een beperkte tijd lopen en niet in een rij staan. Ook moet ik erg op mijn energiepeil letten. Ik heb gemerkt dat het ontdekken van je beperkingen pas echt begint als je uit het revalidatiecentrum komt. Dan kom je er pas achter hoe je leven ten diepste is veranderd en wat er voor moeilijkheden op je pad kunnen komen. Als er in het begin iets gebeurde wat buiten mijn invloedssfeer lag, raakte ik helemaal ontregeld. Zolang ik de enige was die mijn agenda bepaalde ging het goed: letten op belasting-belastbaarheid. Maar er gebeuren ook dingen waar je zelf geen invloed op hebt, maar die wel invloed hebben op jou. Vooral de eerste jaren na mijn caudalaesie had ik veel moeite om daarmee om te gaan. Dat gaat nu een stuk beter, ik begrijp mijn lichaam beter en weet dat ik niet alles in de hand heb. Maar als je me vraagt of ik er nu klaar mee ben, is mijn antwoord: nee. Zo komt het bij mij nog hard binnen als mensen niet snappen hoe het voor mij is. Ik weet het, je ziet niets aan me. Maar ook mensen die dicht bij me staan en dus weten van mijn situatie, kunnen soms ondoordachte dingen zeggen. Nadat ik verhuisd was zei een vriend die op bezoek kwam tegen mij wat ik allemaal nog snel even zou moe-

‘Het komt hard binnen als mensen niet snappen hoe het voor mij is’

FOTO: PETRA VAN VLIET, POWERSHOOT ACADEMY

ten doen aan het huis, zich niet realiserende dat ik dat helemaal niet kán. Mensen zien me bezig, maar ze zien me niet op dagen dat ik aan het herstellen ben. Ik heb veel moeten inleveren. Het

accepteren en loslaten daarvan is de grootste yoga-oefening in mijn leven. Het verdriet over wat ik kwijtraakte mag er zijn, en verder blijf ik mijn focus houden op wat ik nog allemaal wél kan.’

