



# ‘Zonder beweging kun je niet genezen’

Pas als je accepteert wat er is, kun je verder komen. Dat leerde yogadocent SKADI VAN PAASSCHEN (52) als tiener toen een polsbreuk een eind maakte aan haar turncarrière. Vijf jaar geleden kreeg ze opnieuw een ongeluk. Dankzij Yin yoga én yang energie geeft ze inmiddels weer les. “Voor een gezond lichaam en een gezonde geest hebben we beide nodig.”

TEKST Linda van de Parvoordt FOTOGRAFIE Danique van Resteren

**V**ijf jaar geleden. "Ik was in India voor een yoga retreat. Er was geen les die dag en ik besloot te gaan zwemmen. In de buurt van mijn hotel lag een strandje. Vaak waren de golven daar hoog, maar die ochtend was het water heerlijk rustig. Ik genoot van de rust en de stilte. Het was sereen. Ineens kwam er, vanuit het niets, een enorme golf. Ik werd met kracht meegenomen en klapte met mijn borst op een onderzeese zandbank. Tegelijkertijd werd mijn onderlichaam achterover meegenomen in de krul van de golf. Mijn billen eindigden bij mijn achterhoofd. Het duurde heel lang, en tegelijk ook niet. Al die tijd was ik onder water. Ik weet nog dat ik dacht: oké, dit was het. *Sumender.*"

Skadi van Paasschen groeide op in een dorp bij Deventer. Haar vader was zeeman, haar moeder lerares op de Vrije School. "Mijn moeder was een hardwerkende, wijze vrouw. Mijn vader was vaak weg. Als hij thuis was, was hij streng, alsof het een inhaalrace was om ons 'goed' op te voeden. Toen ik ruim vier jaar was, scheidden mijn ouders en daarna zag ik mijn vader weinig. Wat hij me wel heeft meegegeven: sparen. Want, zo zei hij altijd: 'Een slimme meid is op haar toekomst voorbereid'. Mijn liefde voor sport en beweging heb ik ook van hem." Samen met haar moeder en haar broer ging ze verder. "We hadden een fijne jeugd. Mijn moeder had een licht antroposofische inslag en zorgde ervoor dat we gezond en vaak

biologisch aten. We woonden eerst in een omgebouwde boerderij met een grote tuin, en na de scheiding in een nieuwbouwwijk met veel ruimte om ons heen. Ik keek op tegen mijn drie jaar oudere broer en ging vaak met hem op pad. We klommen in bomen, bouwden hutten en gingen bij de boeren langs. Ik was stoer, maar speelde ook met poppen. Van mijn moeder mochten we veel, maar ze gaf ons mee om zelf na te denken. "Tuurlijk mag je dat doen, maar wat zijn de gevolgen? En wil je dat?"

### Kantelpunt

Met haar dyslexie ging het op de lagere school niet altijd vanzelf, maar Skadi bleek wel een enorme bewegingsintelligentie te hebben. Op elfjarige leeftijd ontpopte ze zich tot turntalent. "Mijn moeder wilde niet dat ik op turnen ging. Ze zag dat ik talent had en wist hoe hard de turnwereld is. Omdat ik zó graag wilde,

mocht ik uiteindelijk op turnles, onder de voorwaarde dat ik ermee zou stoppen zodra ik het niet meer leuk vond." Skadi werd gescout, zat in Jong Oranje en ging een pad op dat richting wereldkampioenschappen en Olympische Spelen moest leiden. Tot een ongeluk haar droom verwoestte. Ze viel op haar pols. De breuk werd in het ziekenhuis lang over het hoofd gezien. Ondanks de pijn trainde ze een jaar lang door, tot ze logeerde bij haar oma, die haar meenam naar een andere arts. Hij stelde de juiste diagnose. Vijf operaties volgden, maar de conclusie was: het komt nooit meer goed. "Ik werd daardoor afgewezen voor het nationale team. Het was een kantelpunt in mijn leven. Ik had altijd hoop gehouden, maar nu lag mijn droom in duigen. Ik heb veel gehuild. Tot ik dacht: dit kan zo niet verder. Ik was pas veertien en wilde nog zo veel. Ik ging pupillen trainen, choreografieën maken en warming-



# 'Wat operaties en jaren van fysiotherapie niet hadden gedaan voor mijn pols, lukte Yin yoga wel'

ups ontwerpen. Die periode heeft mij een diepe les gegeven. Als iets niet gaat zoals je wilt, is accepteren de enige manier. Geef je over aan wat is."

"Het leek die ochtend in India alsof ik eindeloos onder water was en tegelijkertijd ook niet. Tijd bestond niet. Je hoort weleens dat het mensen zwart voor de ogen wordt - bij mij was alles wit. En ik had er vrede mee. Maar opeens kwam ik met een grote ademteug boven water. Ik zag vissers op het strand en riep om hulp, want ik kon mijn benen niet bewegen. Eerst had niemand door dat ik hulp nodig had. Uiteindelijk haalde een man mij uit het water. Dat heeft me gered, ik ben hem nog altijd dankbaar. Op een zonnebedje als brancard werd ik naar mijn hotel gebracht. Van daaruit ging ik naar het ziekenhuis. Ik moest direct geopereerd worden. Een ruggenwervel bleek gebroken en ik had meerdere breuken in mijn rechterbeen, bij de heup. Het liefst wilde ik direct naar Nederland, maar ik mocht niet vliegen. Toevallig was mijn toenmalige partner orthopeed. Hij heeft vanuit Nederland samen met de artsen het best mogelijke scenario uitgedacht. Met ijzerdraad en pinnen is het een en ander weer rechtgezet. De dag na de operatie vroeg ik om een fysiotherapeut, maar hun richtlijn was: de eerste weken rust.

Ik heb hemel en aarde bewogen en vond gelukkig een fysiotherapeut die met me aan de slag wilde. Vanwege mijn vroegere werk in de revalidatiezorg en mijn ervaring als yogadocent wist ik: wat er ook gebeurt, om te herstellen moet ik blijven bewegen."

## Stuntvrouw

Beweging loopt als een rode draad door Skadi's leven. Na de havo wilde ze fysiotherapeut worden, maar dat kon niet met haar pols, die nooit goed genezen is. Ze koos voor de studie mensendieck, een oefentherapie die zich bezighoudt met lichaamshouding en ademhaling. Zo'n tien jaar werkte ze als therapeut in een sport- en revalidatiecentrum. "Op een gegeven moment werden er steeds meer strikte protocollen ingevoerd, en dat belemmerde me om mensen écht te helpen op een manier die bij de persoon past." Voor de lol had Skadi zich ingeschreven bij een castingbureau. Vanwege haar geringe lengte (1,52 meter) werd ze al snel gevraagd als stand-in voor kinderfilms. Tijdens een van deze klussen werd ze, vanwege haar gymnastische achtergrond, aan regisseur Dick Maas getipt voor het doen van een stunt. "Aanvankelijk wilde ik niet, ik was toch wat voorzichtig, maar uiteindelijk bleek ik het heel leuk te vinden. Met mijn achtergrond in turnen en mijn

ervaring als lichaamstherapeut kon ik dit. Die stoere meid die in bomen klom, kwam weer naar boven. Om het stuntwerk goed te kunnen doen moest ik ook gevechtvaardigheden leren. Toen ik op de sportschool een les Tae Bo wilde volgen, ging die les niet door. Of ik interesse had in een les Poweryoga?"

## Alles komt samen

De rest is geschiedenis. "Ik was verkocht, en ik zat meteen bij de beste yogaleraren van Amsterdam: Patrick Vermeulen, Gösta van Dam en Katiza Satya. Diepe backbends, op je handen staan: bij de advanced Vinyasa yoga was ik helemaal op mijn plek. Bij mensendieck mocht dat soort dingen niet, terwijl ik graag de extremen opzocht. Tegelijkertijd voelde ik dat de docenten niet 'zomaar' iets deden. Ze wisten veel van het menselijk lichaam, dat kon ik als therapeut goed beoordelen. Voor mij kwam alles samen bij yoga: turnen, stunts, mijn kennis van het bewegingsapparaat, ademhaling en voeding."

Het was haar moeder die zei: "Waarom ga je geen opleiding doen tot yogadocent?" Skadi werkte toen nog deels in de horeca omdat stuntwerk alleen niet alle rekeningen betaalde. "Toen de kok weer eens aan het zeuren was, zette ik de borden neer en zei: 'Doe




**FAVORIETE YANG HOUDING**  
**HANDSTAND**

"Deze pose activeert je hartmeridiaan en stimuleert vreugde. Als ik aan het einde van een les voor gevorderde yogi's een Handstand invoeg, komen mensen altijd vrolijk en energiek uit de les. Het stimuleert bovendien kracht en een gevoel van zelfvertrouwen."

**FAVORIETE YIN HOUDING**  
**SADDLE POSE**

"Die pose is voor mij persoonlijk heel fijn. Na een knieoperatie heb ik last van spierverklevingen in mijn bovenbenen, en het rekken van mijn quadriceps tijdens die houding helpt me enorm."



'In de ochtend  
deed ik Ashtanga,  
in de avond Yin yoga.  
Het bracht me  
letterlijk in balans'



Doe mee



## Ontspannen

Wil je ook een lichaam dat soepel en ontspannen is? Ga naar [yogaonline.nl/yinyang](http://yogaonline.nl/yinyang) of scan de QR-code.



“het zelf maar, ik ga weg!” Ik mocht instromen in een yoga teacher training die net begonnen was bij Yoga Moves in Utrecht.” Toen ze de week erna op haar eigen yogaschool kwam om een les te volgen, was de docent uitgevallen. Of zij wilde invallen? Skadi lacht: “Met de belofte aan de cursisten dat ze hun geld terugkregen als de les niet aan hun verwachtingen voldeed. Maar dat gebeurde gelukkig niet, iedereen was heel positief. Sindsdien heb ik altijd lesgegeven.”

### Ook heel goed

Weer een vraag, weer van haar moeder, bracht haar naar het Oosten: “Ze vroeg: ‘Waarom ga je niet voor verdieping naar India?’ Ik vond dat best spannend, maar ik ging. Voor een Ashtanga opleiding. Ook weer een echte yang yogavorm: krachtig, sterk. Ik voelde me net een jonge hond, ik wilde alles proberen. Tijdens die reis ontmoette ik iemand die aan Yin yoga deed. Ik ging een keer mee en... wow, dit was óók heel goed! En precies wat mijn lichaam nodig had. Om zes uur 's ochtends ging ik naar Ashtanga, om zes uur 's avonds had ik Yin yoga's. Het bracht me letterlijk in balans. Na een paar weken was mijn pols weer helemaal flexibel. Wat operaties en jaren van fysiotherapie niet hadden gedaan, lukte Yin yoga wel. Yin yoga werd mijn tweede yogaliefde.”

Ze verdiepte zich verder in Yin yoga, ging in de leer bij onder anderen Paul Grilley en Sarah Powers. “Yin yoga werkt niet alleen fysiek heel diep, in het bindweefsel, waar de meridianen en waterlijnen lopen, maar ook op mentaal en emotioneel vlak. Als je in

een pose zit, ga je je verzetten. Je voelt weerstand, irritatie, je zet je schrap. Dan wordt het alleen nog maar meer een marteling. Op een gegeven moment zegt het zenuwstelsel: dit heeft geen zin meer, en geeft het zich over. Het is een soort turbomeditatie. Letterlijk en figuurlijk word je op je zere plek gewezen. Als je daarin weet te ontspannen, krijg je veel meer rust in je hoofd. De belangrijkste les die ik geleerd heb en wil doorgeven is: als je niet beweegt, sta je stil. In je gezondheid, je leven, je groei, je spiritualiteit. Zonder beweging kun je niet genezen. Yang-vormen stimuleren en maken de spieren sterker en met yin kom je dieper, op plekken in het bindweefsel waar stagnatie kan zitten. Voor een gezond lichaam en een gezonde mind hebben we ze allebei nodig.”

“De verzekeringsmaatschappij wilde mijn vlucht naar huis - ik moest na mijn operatie liggend vervoerd worden van India naar Nederland - eerst niet vergoeden. Uiteindelijk heb ik de reis zelf betaald. Want met dank aan de les van mijn vader had ik een klein spaarpotje achter de hand. Eenmaal thuis heb ik toegepast wat ik als therapeut en yogadocent heb geleerd.

*Na een maand stond ik weer voor de klas. Mijn lichaam is niet meer de oude, maar door de combinatie van yin en yang in mijn practice kan ik heel goed functioneren.”*

### Karma

Skadi heeft meer ongelukken gehad in haar leven. Als we alles zouden willen doornemen, hebben we aan één interview niet genoeg. “Een astroloog zei ooit tegen mij: ‘Je planeten vertellen dat je veel ongelukken zult hebben. Daardoor bouw je karma op, waarmee je mensen kunt helpen.’ Als ik nu weer eens een ongeluk heb, denk ik: o ja, de planeten. Blijkbaar moet ik deze ervaringen hebben, om anderen verder te kunnen helpen. Maar het is niet zo dat ik het opzoek, ik ben wel steeds voorzichtiger geworden, hoor!”

Wat zijn Skadi's hoop en dromen voor de toekomst? “Dat heb ik eigenlijk losgelaten.” Er volgt een stilte, dan: “Nee, dat zeg ik verkeerd. Hoop heb ik! Ik hoop dat er meer balans in de wereld komt. Dat de studenten die ik lesgeef, proberen gelukkig te zijn met wat er is. Als iedereen vrede heeft en gelukkig is met zichzelf, wordt de wereld automatisch een betere plek. Maar dromen en verwachtingen voor mijn eigen leven heb ik niet meer. Die heb ik echt losgelaten, een les die ik al op mijn veertiende leerde. Ik wil in het hier en nu leven. Mijn ervaring is dat goede dingen mij vinden. Ik hoef er niet naar op zoek. Ik kijk wel wat er op mijn pad komt.” ★

Meer informatie over Skadi vind je op [skadiyoga.com](http://skadiyoga.com)

### ► MOEDERS RING

"Drie jaar geleden is mijn moeder overleden. Deze ring symboliseert voor mij haar wijsheid. Volgens sommige theorieën blijft de energie van degene die hem gedragen heeft, in de ring zitten. Ik heb hem aan een ketting gehangen en als ik de kracht en wijsheid van mijn moeder nodig heb, draag ik hem."



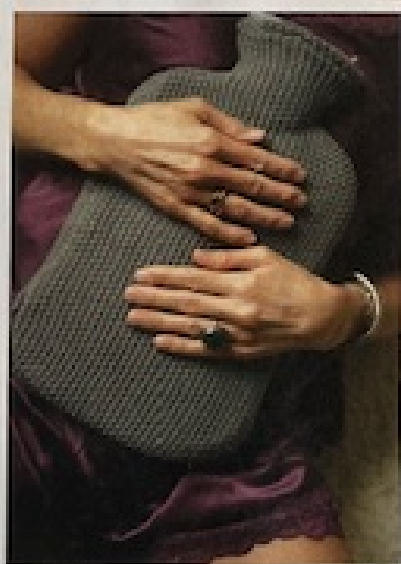
### ♥ PORTRET VAN SISSI

"De films over keizerin Sissi keek ik altijd samen met mijn oma. Het is een stoere meid die haar eigen zin doet. Ze maakt een periode door waarin ze beknot wordt, maar daarna vindt ze weer haar eigen, authentieke en krachtige zelf. Nog steeds een inspirerend verhaal. Ik kocht haar portret tijdens mijn eerste yoga retreat op Corfu, waar ze gewoond heeft."

## Skadi's favorieten

### TONGSCHRAPER ►

"Je mond is het begin van je spijsverteringskanaal en een tongscraper kan helpen om een goede balans te houden binnen de bacteriën in je mond. Ik gebruik al een tongscraper sinds mijn eerste yoga retreat in India."



### ▲ WARME KRUIK

"Die leg ik 's avonds op mijn buik. Warmte op je buik kalmeert het zenuwstelsel. Het zorgt ervoor dat ik makkelijker in slaap val. Als kind had ik een rode; deze heeft een gebreid hoesje, lekker zacht."

### ▲ HART VAN ROZENKHARTS

"Rozenkwarts staat voor liefde, rust en bij jezelf komen. Ik kon een beetje sceptisch staan tegenover de werking van stenen, maar dat veranderde toen ik een experiment deed met gekookte rijst die ik verschillende intenties meegaf. De rijst die ik negatieve intenties meegaf (haat, negeren) werd zwart en groen. De rijst die ik liefde meegaf, bleef heel lang wit. En toen ik er rozenkwarts naast legde, kleurde de rijst op een gegeven moment roze! Ondanks mijn vaak nuchtere, Nederlandse houding kan ik nu dus oprecht zeggen: ik geloof in de kracht van de steen."



# yoga

by **happinez**

**Gratis  
les  
Tantra  
yoga**

**Zomer-  
horoscoop**  
+ yogahouding  
per sterrenbeeld

**Verliefd**  
op je yogaleraar

**Stralend de zomer in**  
met face yoga

**Voed je ziel**  
retreat op Sardinië

**Wakker je vuur aan**  
met Samana Vayu

**Sunny  
side up**

nr. 2 2024  
7,99



**Skadi van Paaschen:** 'Pas als je accepteert wat er is, kun je verder komen'