

VRIJHEID IN BEWEGING MARJON PARMENTIER

Vrijheid is voor Myrna van Kemenade, yogadocente en eigenaar van Yogadreams in Zaandam, groots goed en staat voor haar - na Liefde - op nummer 2. Vrijheid stroomt bij haar door alles heen!



“Als ik in vrijheid kan leven dan voel ik dat ik in balans ben, zoals we in de yoga ‘in de flow’ noemen. Daaruit komen de mooiste en beste beslissingen.”

ALS IK IN VRIJHEID KAN LEVEN DAN VOEL IK DAT IK IN BALANS BEN

Volg je hart

Het volgen van je hart, en het leven leiden dat je wilt leiden is ultieme vrijheid voor Myrna. Op die manier ontstaat kracht en de mooiste dingen. “Voor mij is vrijheid dat je kunt doen wat je écht leuk vindt, waar je hart naar uitgaat.” Toen Myrna jaren geleden op een punt in haar leven kwam dat ze dat niet meer voelde, gaf

yoga haar de vrijheid terug.

Van dans naar yoga

Van jongs af aan voelde ze de vrijheid in beweging en is dansen haar passie. Dat gevoel van vrij en creatief zijn, wilde ze omzetten in een beroep. Ze werd danseres en trad onder meer op in musicals van Joop van den Ende. “De eerste maanden kon ik al mijn creativiteit kwijt in een nieuwe rol. Maar toen elke avond hetzelfde werd en elke danspas vooraf vast stond, ging het me tegenstaan. Zelfs toen ik de hoofdrol had! Ik ervaaarde geen vrijheid en kreeg er letterlijk een knoop van in mijn maag. De passie voor dansen: mezelf vrij en creatief uiten, voelde ik niet meer.” Dat was voor haar het punt

dat er iets moest veranderen. Tijdens een reis naar Thailand kwam ze in aanraking met yoga en voelde dezelfde ervaring die ze als kind had: vrijheid in beweging. “Dit is fijn, ik mag weer doen wat mijn lichaam aangeeft. Voor mij was dit gevoel, tezamen met de eerdere knoop in mijn maag, een duidelijk signaal. Van dans naar yoga voelde als een mooie overgang, want het is beide een bewegingsvorm en bewustwording.”

Meer vrijheid door yoga

Myrna begon met (krachtige) Asthanga yoga dat dichtbij dansen ligt, maar ervaart nu in (zachte) Yin yoga de meeste vrijheid, vooral in de achteroverbuigingen, de rug ondersteund door een bolster. “In mijn bedrijf ben ik veel mentaal bezig. Yin yoga gaat over overgave en voelen, in plaats van managen en denken, en geeft balans.”

Ze gelooft heel sterk dat er niet één juiste vorm van yoga bestaat. Je hebt de vrijheid om uit yoga te halen wat voor jou werkt, en dat is voor iedereen anders. Yoga is een persoonlijke reis.

“Ik zie dat mensen door yoga vrijheid gaan ervaren en dichter bij zichzelf komen te staan, en gaan leven op een manier die bij ze past. Dat is vrijheid!”