

'IK KAN NU NEDERIG ZIJN, WANT

Eerst wiet en hasj, toen xtc en speed, daarna vooral cocaïne. Yogadocent Micha van der Klis (45) was meer dan 25 jaar verslaafd aan drugs. Yoga hielp hem af te kicken en hij runt nu zijn eigen, goedlopende studio in Haarlem. 'Yoga maakt me bewust van wat me beweegt.' TEKST: MARLIES KIEFT, BEELD: HAROLD PEREIRA

IK VOEL ME VEILIG'

Paulmasana



‘Dag Miesj, tot volgende week.’ Micha heeft net een Ashtanga les gegeven in zijn studio De Yoga Tempel. Zijn studenten drinken nog een glaasje thee met honing en druppelen dan langzaam weg.

De yogadocent, gekleed in een wijde batikbroek en een zwart shirt, loopt rustig rond door zijn studio. Hij heeft kinderlijke pretogen. De manier waarop hij praat, is spiritueel en *streetwise* tegelijk – iemand die de donkere kant van het leven kent, maar heeft geknokt en bewust heeft gekozen voor de lichte kant.

Dertien jaar oud was Micha toen hij voor het eerst blowde. De joint viel in goede aarde: ‘Ik voelde me voor het eerst in mijn leven lekker.’ Dat vredige gevoel kende hij helemaal niet. Micha: ‘Mijn moeder was achttien toen ze mij kreeg. Toen ik drie jaar was, is mijn vader vertrokken; mijn broertje lag nog in de wieg. Dat was een grote klap voor haar en ze stortte helemaal in. Ik had het gevoel dat het onze schuld was dat ze zo’n rotleven had gekregen. Mijn moeder deed erg haar best voor ons, maar ze kon het niet aan. Toen ik vijf jaar was, zorgde ik al voor haar en voor mijn broertje. Ik was een eenzaam kind met een slecht zelfbeeld dat zich vreselijk in de steek gelaten voelde. Toch sluimerde er toen al

iets van spiritualiteit. Ik herinner me dat ik het universum weleens vroeg om rust en stilte. Dat hielp soms. Ik zocht het ook op in de natuur. Uren zat ik in m’n eentje te vissen in het Amsterdamse Amstelpark, vlak bij ons huis.’

Van het lekkere gevoel dat hij kreeg van het blowen, wilde Micha meer. Fronsend: ‘Laat niemand je wijsmaken dat softdrugs niet verslavend zijn. Ik was een kasplantje.’ Op zijn negentiende begon hij met xtc-pillen en speed. ‘Het was de periode van de house-muziek, ik heb me helemaal in de *party scene* ondergedompeld. Later kwam daar cocaïne bij. Dat is duurder, maar ik verdiende inmiddels goed als accountmanager. Een baan die in het begin goed te combineren was met het gebruik, omdat ik veel alleen op pad was. Ik gebruikte ook niet elke dag, maar wanneer ik gebruikte, was het veel en heftig. Cocaïne maakte dat ik me zeker voelde van mezelf. Heroïne heb ik ook gebruikt, maar cocaïne was mijn favoriete drug.’

Micha had in die jaren een vriendin. ‘De relatie was vaak slecht – niet omdat zij niet van me hield, maar omdat er met mij niet te leven viel. We hadden ook goede tijden, als ik minder gebruikte. Zij probeerde steeds door de drugs heen te kijken en mijn persoon

te zien.’ Micha was 32 toen ze een zoon kregen, Noah. ‘Door mijn verslaving heb ik de eerste acht jaar van zijn leven gemist. Ik was alleen maar fysiek aanwezig, en zelfs dat vaak niet eens. Daar zit veel verdriet. Als ik kinderfoto’s van Noah bekijk, komt dat soms heel hard binnen. Dan denk ik: wat een mooi ventje, en ik kan me er niets van herinneren. Ik kan het niet goedmaken, maar ik kan wel proberen mijn verantwoordelijkheid te nemen voor wat ik heb gedaan. Hij weet van mijn verslaving en ik heb tegen hem gezegd: “Ik weet nog niet zo goed hoe ik een goede papa moet zijn, maar ik ben heel hard aan het leren.” Hij antwoordde: “Jij leert wel snel, hè?” Sinds ik vijf jaar geleden afkickte, ben ik er voor hem. Als vader en als mannelijk voorbeeld. Tegen zijn moeder heb ik gezegd: “Hoe kan ik sorry zeggen voor iets wat tien jaar is doorgegaan?” Zij zei: “Ik zie dat je het meent.” Acceptatie dat het zo geweest is en daar je verantwoordelijkheid voor nemen is moeilijk, maar wel productiever dan je schuldig voelen.’ De relatie hield uiteindelijk geen stand, maar ze hebben nu wel een goed contact en zorgen samen voor Noah.

Op een gegeven moment kon Micha zijn werk niet meer combineren met zijn drugsgebruik. Hij meldde zich voortdurend ziek.



‘IK HEB DE EERSTE
ACHT JAAR VAN
MIJN ZOONS LEVEN
GEMIST. DAAR ZIT
VEEL VERDRIET’

‘GANESHA HELPT OBSTAKELS TE VERWIJDEREN.

ZELFGEMAAKT NOTITIEBLOK

‘Noah, mijn zoon van dertien, heeft niets met meditatie en yoga. Als ik thuis zit te mediteren, zegt hij: “Papa zit weer stom te doen.” Daarom vond ik het zo ontroerend dat hij mij dit zelfgemaakte notitieblok gaf bij de opening van mijn yogastudio. Op een board had hij een foto van zichzelf geplakt, een notitiescheurblokje en een briefje van hem aan mij.’

KAARTJE

‘Op het kaartje staan een beer en een kind op de rug afgebeeld, met een arm om elkaar heen geslagen. Ik heb het gekregen van mijn trainer Toon, bij de afsluiting van mijn coachingopleiding. Hij is de beer en ik ben het kindje dat bescherming zoekt. Hij heeft zich zes jaar lang als een vader over mij ontfermd, al moest ik keihard werken. Op het kaartje schreef hij dat ik nu op eigen benen de wereld in kan, maar “dat er

altijd steun is en blijft”. Het kaartje staat ook symbool voor alle andere mensen die me hebben gesteund tijdens mijn herstel. Ik ben ze zeer dankbaar.’

GEBORDUURDE SPREUK

‘Ik hou van mijn moeder, zonder haar was ik niet de persoon geworden die nu ben. Ze gaf me deze zelfgebordeurde spreuk toen ik uit de ontwenningskliniek kwam. Het eerste jaar was een nachtmerrie, omdat ik zo’n

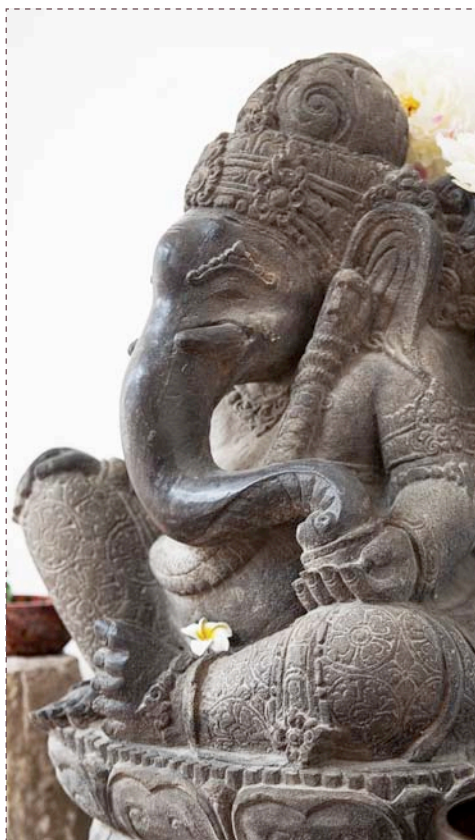
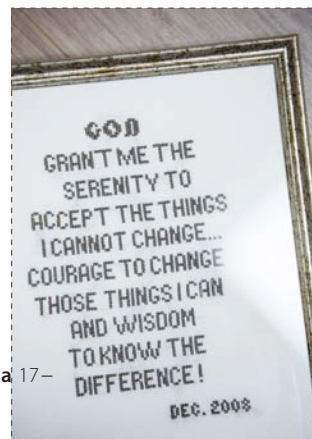
NOU, DAAR HAD IK ER WEL EEN PAAR VAN’

trek in cocaïne had. Telkens wanneer ik verlangde naar drugs, sprak ik in mezelf dit gebed uit, als een mantra. Na het eindeloos herhalen van de tekst verdween de trek. Met dit cadeau gaf ze me ook erkenning voor mijn ernstige verslaving en de kracht die ik had om eraf te komen.’

BEELD VAN GANESHA

‘Ganesha is een krachtige god die helpt obstakels te verwijderen. Nou, daar had ik er wel een paar van. Ik heb via inter-

net de hele wereld afgezocht naar een geschikt beeld voor in mijn studio. Eindelijk vond ik er een op een Amerikaanse site. En waar bleek het te staan? In Soest. Mijn vader, een succesvolle zakenman, heeft niets met yoga. Maar hij zei: “Ik zie dat het goed met je gaat, Ganesha krijg je van mij voor in je studio.” Het beeld heb ik versierd met bloemen die ik van mijn moeder kreeg. Ganesha staat achter me als ik lesgeef. Zo word ik gevoed door mijn achtergrond.’





‘MET YOGA GING IK VERSLAAFD OM: ZES KEER PER WEEK LES, CONSTANT BLESSURES’

Ondertussen probeerde hij van alles om af te kicken, omdat hij steeds vaker angstpsychosen kreeg door de cocaïne. De verslaving was een hel geworden.

Hij ging naar de organisatie Landmark voor een cursus persoonlijke ontwikkeling, kwam terecht in de Jellinek kliniek, maar niets hielp blijvend. Hij begon een coachingopleiding. ‘Toon, de trainer, gaf mij een hand en keek me aan alsof hij alles van me wist. Doodeng. Toch ben ik begonnen.’

Het eerste studiejaar was hij nog verslaafd, het tweede jaar merkte hij dat die opleiding en cocaïne niet meer samengingen. De angstpsychosen begonnen zijn leven te bepalen. ‘Mijn vriendin en zoon maakten dat mee. Ik raakte buiten mezelf van angst door vreselijke hallucinaties. Dat was voor hen heel bedreigend. Op een ochtend zag ik weer de angst in hun ogen en toen knapte er iets in me. Ik meldde me aan bij een afkickkliniek in Schotland. Ik moest nog een maand wachten, het is me gelukt clean te blijven tot twee dagen vóór vertrek. Onmiddellijk had ik weer een psychose.’

Hij volgde een ontwenningprogramma van drie maanden. In de afkickkliniek werden yogalessen aangeboden. ‘Ik besloot het te proberen, maar vooral omdat de yogajuf zo knap was.’ De houdingen brachten hem naar een stilte diep van binnen, iets waar hij als kind al naar had verlangd. Maar de yoga was niet alleen maar prettig: de oefeningen maakten hem ook onrustig. ‘Yoga confronteert je met jezelf, en dat is het laatste wat een drugsverslaafde wil.’ Dus deed hij wel mee, maar niet zo vaak. Toch werd tijdens die lessen een zaadje geplant.

Clean keerde hij terug naar Nederland. ‘Daar stond ik op het Centraal Station in Amsterdam als een naakt jongetje van vier. Ik dacht: Nu moet ik iets zoeken om me af te reageren en iets om in balans te blijven. Dat werden beachvolleybal en yoga.’ Het eerste jaar na de kliniek was zwaar, omdat hij zo graag weer wilde gebruiken. ‘Als drugsverslaafde bouw je ook een verslaafde

persoonlijkheid op. Ik bleef dan wel van de drugs af, maar ik scheerde langs koopverslaving, internetverslaving, seksverslaving. Eigenlijk heb ik altijd een gat in mezelf willen vullen. Ook bij Yogadreams in Zaandam, waar ik lessen volgde, ging ik op die manier met yoga om. Zes keer per week Poweryoga, ik móest met mijn neus op mijn knieën komen. Ik had voortdurend blessures. Yoga brengt energie in beweging en dat voelt lekker, net als drugs. De docenten daar hebben me op yogarantsoen gezet, ik moest eerst maar eens rustig opbouwen.’ Hij lacht. ‘Eigenlijk heb ik pas goed yoga leren doen toen ik een heftige armblessure had. Ik deed de *practice* met één arm, waardoor ik niet vanuit kracht, maar vanuit zachtheid werkte. Het was een openbaring, ik kwam ineens zoveel dieper in de houdingen zonder er moeite voor te doen. Op dat moment realiseerde ik me ook dat yoga helemaal niet draait om kracht en flexibiliteit, maar om bewustwording en acceptatie. Deze ervaring gebruik ik nog steeds in mijn lessen.’

Langzaam begon Micha het gat van binnen te dichtten. Het gat dat was ontstaan door zijn gevoel klein en onbelangrijk te zijn. Hij liep niet langer weg voor de confrontatie met zichzelf. Hij maakte zijn coachingopleiding af en volgde de opleiding tot Ashtanga yogadocent. Hij probeerde een vader-zoonband op te bouwen, niet alleen met zijn zoon, maar ook met zijn eigen vader. Hij ging op pelgrimstocht naar India. Kreeg een nieuwe relatie. De trek in cocaïne werd minder: ‘Het past niet meer in mijn leven.’

En nu bevindt zich in een straatje in het centrum van Haarlem de Yoga Tempel, gerund door Micha. Hij geeft er samen met andere docenten yogalessen en heeft er zijn praktijk als coach en familie-opsteller. Ook mensen met een verslavingsprobleem weten hem te vinden. Micha: ‘Door mijn eigen ervaring sla ik niet snel steil achterover van wat iemand vertelt en ik ben ook geen zachte heelmeester. Ik heb het meteen door als iemand een mooi verhaaltje vertelt.’ Hij schatert. ‘Zelf was ik daar ook heel goed in.’

Micha zwaait naar iemand die langs het raam van zijn studio loopt en vervolgt: ‘Yoga maakt me bewust van wat me beweegt en hoe ik beweeg. Hoe meer ik in mijn kracht en op mijn plek sta, hoe meer alles gaat stromen. Als ik les wil geven en ik voel me niet lekker, ga ik stevig op mijn mat staan, ik verbind me met de yogatraditie en dan stroomt het zo door me heen. Ik kan me op zo’n moment heel dankbaar en nederig voelen. Ik kán nu ook nederig zijn, omdat ik me veilig voel in mezelf. Aan het eind van de les zeg ik dan: “Dankjewel dat jullie les van me wilden hebben.” Dat had ik jaren geleden niet kunnen bedenken. Toen had ik een ego dat niet eens in deze studio paste.’



Volg vanaf eind september een les van Micha op Yogatv, zie www.yogatv.nl



MICHA'S FAVORIETE SERIE

Adho Mukha Svanasana Prasarita Padottanasana

Micha: ‘De Neerwaartse Hond is een van mijn favoriete houdingen. In het begin vond ik het zwaar en hoopte ik altijd dat ik snel verder mocht. Nu ervaar ik hoe de pose het lichaam activeert en tegelijkertijd laat uitrusten. Ook de Hoofdstand doe ik graag, die is goed voor het hele lichaam. Leer deze moeilijke houding met respect voor jezelf – dat deed ik niet – en een ervaren leraar. De Lotushouding gebruik ik aan het begin van de yogales om me bewust te worden van mijn lichaam, en aan het eind als reflectie en volledige acceptatie van wat er is. In al deze houdingen is ademhaling het belangrijkste. Wanneer het je lukt om je lichaam je ademhaling te laten volgen, kan de yoga een actieve meditatie worden. Met de Ujjayi ademhaling kun je dit goed reguleren.’

1. NEERWAARTSE HOND

(Adho Mukha Svanasana)

Ga op handen en knieën zitten, je handen staan recht onder je schouders, je knieën recht onder je heupen. Spreid je vingers en druk al je vingertoppen in de grond. Je middelvingers wijzen naar voren. Krul je tenen, duw je handen in de grond en breng op een uitademing je heupen omhoog en je billen naar achteren. Laat je hielen naar de grond komen. Als dat te intens is, buig je je knieën een klein beetje. Het is belangrijker je rug te strekken dan je benen. Span je buikspieren en anus licht aan en adem rustig.

2. STAANDE HOEK

(Prasarita Padottanasana)

Sta in een ruime spreidstand en draai je voeten licht naar binnen. Zet je handen in je zij en open op een inademing je borst, breng je schouders naar achteren. Span je beenspieren aan. Buig op de uitademing naar voren vanuit de heupen en plaats je handen op schouderbreedte tussen je voeten op de grond. Strek op een inademing nogmaals op en kijk naar voren. Zet op een uitademing je kruin rustig op de mat. Je ellebogen staan nu boven je polsen. Verdeel je gewicht over je voeten, breng niet te veel gewicht op de hielen. Kijk naar je neus, span je buikspieren en anus licht aan.

3. ZITTENDE HOEK

(Upavistha Konasana)

Ga rechtop zitten en spreid je benen, zorg dat je benen en billen op de grond blijven rusten. Zet je handen achter je heupen op de grond en strek je rug goed op. Buig op een uitademing vanuit je heupen naar voren en pak de zijkanten van je voeten of je tenen vast. Als dat nog niet gaat, houd je je handen achter je heupen op de grond en duw je jezelf vanuit je heupen – niet vanuit de rug – naar voren. Eenmaal in de houding kan ook de rug licht gebogen worden. Span je buikspieren en anus licht aan. Adem rustig en gelijkmatig.

4. HOOFDSTAND

(Sirsasana)

Ga op handen en knieën zitten, zet je onderarmen op schouderbreedte op de grond en pak je ellebogen vast. Laat je ellebogen staan, open je onderarmen en strengel je vingers ineen. Druk je armen goed in de grond en houd je schouders bij je oren weg, dit is de basis waar het grootste gedeelte van je gewicht op komt te staan. Zet de kruin van je hoofd in het kommetje van je handen met je duimen op je achterhoofd op de grond. Krul je tenen onder je, ga op je voeten staan en loop naar je handen toe. Als je heupen voorbij je schouders komen, krijg je tegengewicht en kun je rustig je benen met gebogen knieën intrekken en vervolgens omhoogstrekken.

5. LOTUSHOUDING

(Padmasana)

Ga met gestrekte benen op de grond zitten, buig je rechterbeen en plaats je voet hoog aan de bovenkant van je linkerdij met de hiel dicht bij je navel. Leg op dezelfde manier je linkervoet op je rechterdij. De voetzolen wijzen omhoog. Als dit nog niet lekker voelt, laat je het bij een Halve Lotus. Zit rechtop en breng je schouders naar achteren, maar zorg dat je onderste ribben niet naar voren komen. Breng je kin en borstbeen naar elkaar toe. Span je buikspieren en anus licht aan. Richt je in deze houding enige tijd op je ademhaling. ●

Upavistha Konasana Sirsasana Padmasana