



'Niet WETEN waar je terechtkomt, werpt je terug op JEZELF'

Hard werken en zelfstandig zijn, dat kreeg yogadocent Marjan van Lier (68) mee uit haar ouderlijk nest. Het bracht haar ver. Maar: 'Soms moet je ego even aan gruzelementen om jezelf weer opnieuw te vinden.'

TEKST Marlies Kieft **FOTOGRAFIE** Harold Pereira
STYLING Esther de Munnik **VISAGIE** Astrid Timmer
KLEDING vest, blouse, broek: Sissy Boy,
shirt/body: Cos, yogakleding: Iloveyoga.nl





Marjan geeft een
fijne yogales voor je rug en
schouders, zie [yogaonline.nl/
zittende-houdingen](https://yogaonline.nl/zittende-houdingen)

Laat het leven mij maar eens gaan leiden, in plaats van andersom, dacht Marjan rond haar zestigste. Door de jaren heen had ze zo veel mensen geadviseerd hun gevoel te volgen, dat het nu tijd werd dit op zichzelf toe te passen.

Haar leven in Amsterdam loslaten bleek niet makkelijk. De vrienden om haar heen zouden niet meer vanzelfsprekend zijn, evenmin als haar buurt, de Jordaan, waar ze veertig jaar woonde met de klanken van het carillon van de Westertoren en waar ze alle burens en winkeliers kende. En niet te vergeten waar haar levenswerk Carnac zat: een management- en bezinningscentrum gevestigd in een oud Amsterdams klooster. Maar na twintig jaar werd het beklemmend en enerverend om het centrum telkens opnieuw vorm te geven. Omdat ze er zo mee verbonden was, moest ze definitief loskomen voor ze nieuwe beslissingen kon nemen.

En dus verkocht ze het klooster, waar ze zelf ook een appartement bewoonde,

bestelde een verhuishwagen, liet haar spullen opslaan en begon te zwerven. Marjan geeft het interview in het Haagse grachtenpand waar ze na haar zwerftocht neerstreek. Ze is tenger, verzorgd en heeft een uitstraling die krachtig en kwetsbaar tegelijk is. Marjan: 'Los van alles reisde ik wat door Portugal en Italië. Dat was nog de moeilijkste tijd. Niet weten waar je heen zult gaan of terecht zult komen, werpt je helemaal terug op jezelf. Natuurlijk had ik ook een heerlijk gevoel van bevrijding, maar ik werd even vaak overvallen door onzekerheid en een gevoel van ontworteld zijn.'

FEESTVIEREN IN SAINT-TROPEZ

Marjan was juist altijd iemand die sterk aan het roer van haar eigen leven stond. Als kind al. Ze groeide op in een gezin in Delft waar ze samen met haar tweelingbroer de oudste was van zeven kinderen. 'Mijn ouders hadden een bakkerij. Al jong kreeg ik het voorbeeld van hard werken en zelfstandig zijn. Ik ging mijn eigen gang,

ook omdat mijn ouders druk waren in de zaak en mijn drie jongste broertjes veel aandacht vroegen. Op mijn dertiende knipte, krulde en föhnde ik de hele buurt voor een beetje geld. Kapper worden, dat was het voor mij. Mijn ouders boden flink weerstand, want iemand met een goed stel hersens kan toch wel meer, vonden zij.' Marjan hield vol en kwam na de kappersopleiding terecht bij de deur haar bewonderde sterrenkapper Christiaan Houtenbos, die in New York werkte. Op haar negentiende was ze zijn assistent in de Nederlandse vestigingen. Door haar werk leerde ze een jonge vrouw kennen die topmodel was en haar uitnodigde om bij haar in Parijs te wonen, dat deed ze. Zelf kreeg ze er ook wat modellenwerk. De twee mooie meisjes raakten bevriend met de schilder Karel Appel, vierden feest in Saint-Tropez, verbleven in het Londense appartement van Grace Kelly en maakten in een nachtclub kennis met de jongens van Queen.

Marjan: 'Maar op een gegeven moment verlangde ik terug naar het kappersvak, waar ik mensen mooi en blij mocht maken, waar ik vanachter de spiegel zo veel verschillende levensverhalen hoorde. Daarnaast wilde ik mezelf meer ontwikkelen op zowel zakelijk als spiritueel gebied. Ik volgde de studie bedrijfseconomie, deed massage- en healingcursussen, en ook yoga en meditatie. Ik voelde me in beide groepen een vreemde eend, zowel bij de bankmensen als bij de geitenwollensokkentypes, maar de stof zoog ik op.'

Marjans dierbare bezittingen



Met collega Ineke zette ze een eigen kapperszaak op die al snel uit de voegen barstte, zodat ze meer manager werd dan kapper. Marjan: 'Ik had inmiddels meer geld verdiend dan ik op kon maken en kreeg het plan om een voormalig klooster in Amsterdam te kopen en daarin een bezinningscentrum op te zetten. Mijn idee was om mensen niet mooier te maken aan de buitenkant maar van binnenuit.' Zo ontstond Carnac.

VEELGEVRAAGD COACH

Hard werken, honderden ideeën en de daadkracht om ze uit te voeren, dat typeerde Marjan, die zich al snel ontwikkelde tot een veelgevraagd coach, zeker toen haar boek *Nooit meer werken* een succes werd, waarin ze een andere visie op werken biedt. Ook gaf ze in die tijd healings en yogalessen.

Haar dagelijkse meditatie in de ochtend, met op iedere knie een Siamese poes, hielp haar om stilte te krijgen in haar hoofd, waarin het altijd bruiste van de goede ideeën die vaak ook uitgevoerd moesten worden. Relaties had ze nu en dan, maar zelden lang. Marjan: 'Dan zag ik bij zo'n man toch weer vlekjes en trekjes. Misschien ook omdat die mannelijke yangkracht en zelfstandigheid in mij sterk ontwikkeld waren. Ik had genoeg aan mezelf. De yin-kant was er ook, in mijn behoefte aan schoonheid van binnen en buiten, maar de yangkracht was in die periode sterk.'

Om managers out of the box te laten denken, ontwikkelde ze cursussen van een week waarin ze hen bijvoor-



▲ BOEDDHA-AMULET

'Ik kreeg deze kleine afbeelding van een Thaise vriend die me verzekerde dat hij bescherming zou bieden. Daarom draag ik 'm al meer dan dertig jaar tussen de munten in mijn portemonnee.'



▲ BESCHADIGD BOEDDHA-BEELDJE

'Dit beeld maakt indruk omdat het al eeuwen heeft kunnen bestaan, geschonden en wel. Het toont me de schoonheid van imperfectie.'



▲ RING BETOEVERGROOTMOEDER

'Ik draag dit verlovingsringetje uit 1845 om beurten met mijn zusje. Het voelt bijzonder om via dit sieraad verbonden te zijn met een lange vrouwelijke lijn in onze familie.'

'Ieder mens heeft een andere verpakking, maar elke ziel is bijzonder'



beeld liet samenwerken met verslaafden of maaltijden liet koken voor daklozen. Marjan: 'Sommige managers waren door deze contacten zo geraakt, dat ze vanuit een behoefte aan meer zingeving ontslag namen.' Haar contacten met zowel de 'geslaagde' mensen als die aan de rand van de samenleving zetten haar aan het denken. 'Ieder mens heeft misschien een andere verpakking, maar de ziel die erin huist is mooi en bijzonder.' Het scherpte haar gevoel van mededogen en het inzicht van hoe schadelijk en onterecht oordelen zijn. Met deze spirituele lessen, haar beproefde daadkracht en haar uitgebreide netwerk zette ze in Amsterdam een microkredietbank op voor kleine, kwetsbare ondernemers en daarnaast een project in Bangladesh waar straatkinderen lessen kregen in dans, fotografie en het kappersvak.

LEVEN OPNIEUW VORMGEVEN

Hoewel de dingen die ze had aangepakt altijd tot bloei kwamen, verlangde ze er nu naar om het roer los te laten en naar binnen te keren, hoe spannend dat ook was. Na de grote stap van het loslaten, moest ze in Den Haag, waar ze bijna niemand kende, haar leven opnieuw vorm en zin geven. 'Dat wat ik deed, had altijd

voor een groot deel mijn identiteit bepaald. Nu, los van mijn status, stelde ik ineens niets meer voor, ik had alleen dit huis. Soms moet je ego even aan gruzelementen om jezelf weer opnieuw te vinden. Yin is belangrijker voor me geworden: stilte en de verbinding met boven. Mededogen is nog steeds een leidraad in mijn leven, maar misschien op een andere manier dan vroeger. Bij de yogalessen die ik geef, zie en voel ik altijd meteen waar het bij iemand aan schort. Vroeger zou ik er meer bovenop zijn gaan zitten, met het doel iemand verder te helpen. Nu laat ik het, want iedereen heeft zijn eigen tempo en ontwikkeling, ik kan hooguit proberen de juiste vragen te stellen. Het enige waarin ik stuur, is de adem.' Een aantal van haar yogacursisten heeft gezondheidsproblemen en die

geeft ze nu healings. 'Ik ben verrast om terug te horen dat chronische pijnen er voor een paar weken door verdwijnen. Dat geeft mijn leven heel veel zin. Uiteindelijk zijn de twee tegenpolen in mij meer in balans geraakt.' Fijntjes lachend: 'Nu yin meer ruimte heeft, ben ik ook best nieuwsgierig naar wat een mannelijke yang-energie in mijn leven zou doen. Ik sta ervoor open, maar ga er niet achteraan. De meeste mannen in mijn leven ontmoette ik toen ik even de andere kant op keek.' Meer mededogen heeft ze ook met zichzelf. 'Het kan niet anders dan dat wanneer je meer wordt opgenomen door de liefdesenergie van boven, er ook iets van doorsijpelt naar jezelf. Al blijf ik iemand die gemakkelijker geeft dan ontvangt.'

DURF JEZELF TE LATEN ZIEN

Marjan: 'De volgende houdingen gaan over de twee kanten van het leven, die voor mij erg bij elkaar horen. Naar binnen keren om jezelf op te laden, en jezelf durven te laten zien en te handelen als dat nodig is.'

GESTREKTE VOOROVERBUIGING (PRASARITA PADOTTANASA) MET MUDRA

Ga in een lichte spreidstand staan en strek je knieën. ♦ Strengel je vingers achter je rug ineen en breng je armen omhoog, zodat je je borst opent. Adem uit en buig vanuit de heupen naar voren terwijl je je armen zo ver mogelijk omhoog strekt. Houd de rug lang. ♦ Wanneer je lichaam een hoek van negentig graden heeft, laat je je hoofd hangen en laat je je armen vanuit de schouders op elke uitademing nog wat verder naar voren komen. ♦ Om uit de houding te komen, til je je hoofd op en kom je langzaam staan. Laat je handen los en draai je schouders naar achteren. Laat je armen ontspannen hangen met de handen open naar voren. Voel je voeten aarden.



Het hoofd buigt voor het hart. Zorgt voor een soepele rug.



Opent de flanken en het bekken, en is goed voor de spijsvertering.

GEDRAAIDE HOOFD-NAAR-KNIEHOUDING (PARIVRTTA JANU SIRSASANA)

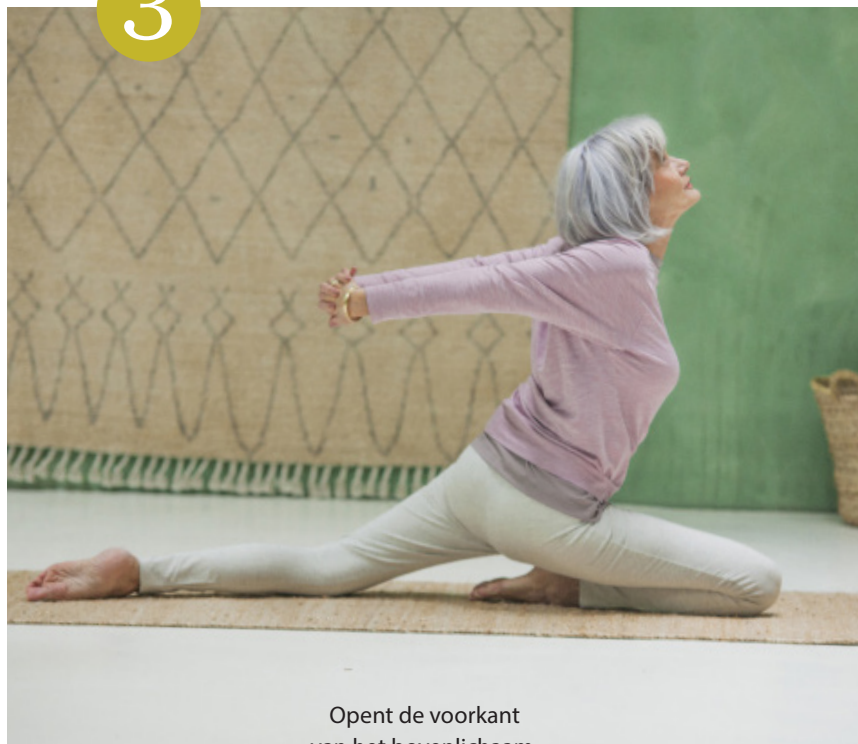
Vanuit de lotushouding breng je het rechterbeen gestrekt opzij en plaats je je linkervoet tegen de rechterdij. ♦ Trek je tenen van de rechervoet naar je toe en draai je bovenlichaam wat verder naar links. Pak met je rechterhand je tenen vast, je enkel of scheenbeen. ♦ Draai de linkerarm over je hoofd naar de rechterhand of arm. Je rechteroor leg je op je rechterbovenarm. Je ademt diep door naar de linkerflank. Bij iedere uitademing probeer je iets verder te komen. ♦ Kom terug in de lotushouding en voel even na. ♦ Wissel van kant.

DUIF (EKA PADA RAJAKAPOTASANA)

Ga zitten op handen en knieën. Schuif je gebogen rechterknie naar voren, tussen je handen. Breng je linkerbeen gestrekt naar achteren. ♦ Zak op een uitademing verder door in het bekken, draai de rechtervoet iets naar het midden zodat je met de hiel steun vindt op het schaambeentje. ♦ Nu zijn er verschillende opties: loop met je handen naar je heupen en leg je hoofd in je nek. Of: leg je handen dicht bij je lies op het bovenbeen waardoor je de borstkas wat verder opent. Wanneer je een stevige balans voelt, kun je de armen naar achter brengen en de handen vouwen. ♦ Terugkomend ga je op de rechterheup zitten, leg je de armen gebogen voor je op de grond en drapeer je het bovenlichaam op het bovenbeen. Blijf even liggen terwijl je diep doorademt om de rug te ontspannen. ♦ Wissel van kant.

Helpt met het vinden van rust in jezelf, activeert de bloedsomloop in de rug en het spijsverteringskanaal.

3



Opent de voorkant van het bovenlichaam, de heupen en het bekken. Activeert de werking van de nieren.

4



SCHILDPAD (KURMASANA)

Zittend op je matje breng je de voetzolen tegen elkaar. De knieën zijn gebogen. Maak je rug recht en zo lang mogelijk. De adem zit in de onderrug. ♦ Schuif je onderarmen tussen je benen en kom naar de grond. Draai je armen onder de kuiten door naar buiten en leg de handen op de bovenkant van de voeten of pak de tenen vast. ♦ Ga nu op iedere uitademing afwisselend met de voeten wat meer naar voren en daarna met je hoofd wat meer naar de hielen. Blijf in beweging: langzaam en diep ademend naar de onderrug en steeds wat verder naar voren. ♦ Terugkomend laat je op een uitademing de voeten los, breng je de armen terug en ga je rechtop zitten in de lotushouding.

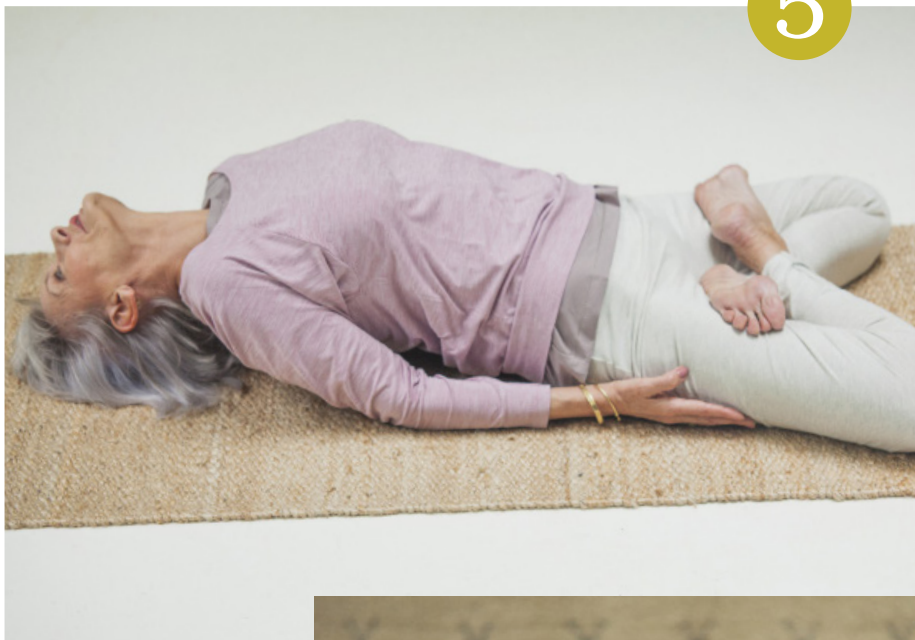
Opent de hals en borstkas. Activeert de longen, lever, gal en maag.



5

VIS (MATSYASANA)

Kom in lotus-zit met de voeten in de liezen gedrukt. ♦ Plaats de handen naast de heupen en buig op een uitademing langzaam naar achteren. ♦ Leg de onderarmen op de grond en de ellebogen zo dicht mogelijk onder de rug bij elkaar. ♦ Buig je hoofd naar achteren en plaats je kruin op de grond. Ontspan de kaken en adem diep door naar de hals en borstkas. ♦ Terugkomend til je eerst het hoofd op. Daarna kom je verder omhoog. Ontspan de benen en blijf met je ogen dicht nog even zitten.



6

Activeert zelfvertrouwen. Stimuleert het spijsverteringskanaal, de blaas en de heupen. Maakt de onder-rug losser.



KOEIENKOP (GOMUKHASANA)

Vanuit zit schuif je de voet van je gebogen rechterbeen onder je linkerbeen door. Buig het linkerbeen, zodat beide knieën naar voren wijzen. ♦ Maak de rug langer door de armen te strekken. ♦ Kom op een uitademing met een rechte rug naar voren. Wanneer je buik het bovenbeen raakt, kun je de bovenrug en het hoofd ontspannen. Adem diep door en kom bij iedere uitademing wat verder naar voren. ♦ Richt je op de energie die vrijkomt vanuit het bekken, via de wervels omhooggaat en via de armen naar de voeten en terug naar het bekken stroomt. ♦ Terugkomend ga je rechtop zitten. Voel na en wissel de benen. ★