



yoga

Zonder
was ik verlamd
geweest

Zeven keer sloeg haar auto over de kop. De artsen hadden haar al opgegeven, maar haar door yoga getrainde lichaam gaf niet op. Dankzij haar oefeningen leeft Oona Giesen nog.

Tekst: Maureen Welscher, beeld: Harold Pereira, visagie: Manonne Boerema



‘Als je vertrouwen hebt in de helende kracht van je lichaam is er zoveel mogelijk’

‘H et is inmiddels zeven jaar geleden. Jaren die Oona Giesen (42) in haar herinneringen nauwelijks kan terughalen. Alleen de constante pijn staat haar nog bij, pijn die ze met zware pijnstillers en met yoga iets hanteerbaarder kon maken.

Nog dagelijks is ze dankbaar dat ze als kind al met yoga in aanraking kwam. Haar moeder, Jeanne Buntinx, was in de jaren zeventig een van de eersten in Nederland die naar India vertrok om les te krijgen van de vermaarde yogi B.K.S. Iyengar. Terug in Nederland startte ze een van de eerste yogascholen, en de achtjarige Oona deed vrolijk mee. Al die jaren bleef Oona trouw aan yoga, omdat ze zich er lekker bij voelde en omdat het een rustpunt was in het hectische reclame- en televisiewereldje waar ze later in terecht kwam.

Oona: ‘In 1997 besloot ik zelf yogalessen te geven, volgens de principes van Iyengar, maar met een persoonlijke benadering die veel zachter was dan Iyengar voorschreef. Niet iedereen is even lenig of is geschikt voor deze manier van yoga. Ik vond het

hoofd. Omdat ik lopend het ziekenhuis in was gekomen, was er niemand die aan een beschadigde wervel dacht. Achttien uur na het ongeluk werd ik per helikopter naar Athene gebracht. Daar werd een scan gemaakt en daarop was te zien dat één ruggenwervel totaal verbrijzeld was. De wervels erboven en eronder waren niet boven op elkaar, maar naast elkaar terechtgekomen. Geen arts begreep er iets van: hoe was het mogelijk dat ik nog liep? Ik had een dwarslaesie moeten hebben.

Uiteindelijk kwamen ze erachter dat er door mijn ruggenmerg geen vloeistof liep, maar een soort rubberachtige substantie. De enige verklaring die de artsen hiervoor konden geven was dat door mijn intensieve yogabeoefening – favoriete oefeningen van mij waren twists die de rug heel sterk maken – de ruggenmergvloeistof dikker was geworden, als een soort kauwgom in plaats van waterachtig. De artsen hadden dit in ieder geval nog nooit eerder gezien. Yoga heeft werkelijk mijn leven gered. Zonder yoga was ik vanaf mijn tenen tot aan mijn hart verlamd geweest.’

Terugvechten

‘Op dat moment in Athene gaven de artsen me echter totaal geen overlevingskans. Op foto’s was te zien dat al mijn organen flink beschadigd waren, ik had heel veel bloed verloren en niemand durfde het aan om me te opereren. Mijn ouders werden gebeld met de mededeling dat ik op sterven lag. Samen met een groepje vrienden hebben ze de artsen gesmeekt me een kans te geven en me te opereren. Na tien dagen zagen de artsen tot hun verbazing dat mijn lichaam terug begon te vechten en besloten ze toch te opereren. Er werd een soort kooitje van titanium geplaatst ter vervanging van de verbrijzelde wervel. De wervels erboven en eronder werden zo goed mogelijk weer op hun normale plek gezet en het geheel werd met platen en schroeven vastgezet. Mijn klaplong zorgde voor ondraaglijke pijn, maar met ademhalingsoefeningen lukte het me om meer ruimte in mijn longen te maken en de pijn iets te verminderen. Zonder erbij na te hoeven denken begon ik die ademhalingsoefeningen te doen, gewoon op de automatische piloot. Door mijn jarenlange ervaring met yoga nam mijn lichaam de regie over en ik accepteerde het – ook iets wat bij yoga hoort.’

Eigen therapie

‘Tijdens de eerste paar weken in het ziekenhuis werd me verteld dat ik voor de rest van mijn leven in een rolstoel zou zitten. En dat ik nooit zwanger zou kunnen worden, omdat er van binnen

te veel beschadigd was. Op zo’n moment accepteer je dat, ik was ongelooflijk blij dat ik er nog was. Binnen in me zei iets: het maakt niet uit of je in een rolstoel zit, zelfs dan kun je iets met yoga doen. Ik was ervan overtuigd dat ik genoeg kracht had om vanuit mijn rolstoel mensen hun yogaoefeningen in te praten. Na de operatie moest ik vier maanden in het ziekenhuis blijven. Hoewel artsen hadden gezegd dat ik nooit meer zou kunnen lopen, voelde ik dat mijn lichaam behoefte had aan beweging. Dus elke dag oefende ik met fietsbewegingen in de lucht. Omdat ik door yoga geleerd had naar mijn lichaam te luisteren, het te vertrouwen, begon ik mijn eigen therapie te ontwikkelen, in mijn eigen tempo. Ik deed kleine oefeningen, waarbij het vooral ging om mijn ruggengraat verlengen en mijn onderlichaam sterker maken. De fysiotherapeut die me moest helpen bij mijn revalidatie zag dat hij er weinig aan toe te voegen had en kwam steeds minder vaak langs. Alles bleek boven verwachting nog te werken en na een paar maanden begon ik, veel sneller dan artsen hadden gedacht, mijn eerste stapjes te zetten.’

Broodje ham/broodje kaas

‘De jaren die volgden heb ik grotendeels in een roes beleefd. Ik had ondraaglijke pijnen die alleen met zware pijnstillers en met yoga beheersbaar waren. Zeven jaar lang heb ik niet kunnen zitten, omdat dit te veel pijn veroorzaakte. Dan liep ik maar weer door de stad te sjouwen. De enige rustpunten waren mijn dagelijkse yogaoefeningen. Een van de oefeningen waar ik ongelooflijk veel aan heb gehad is de Hond. Dan maakte ik een riem vast aan de deur die mijn gewicht kon opvangen en liet ik mezelf naar beneden hangen. Ook een simpele oefening waarbij ik op de grond ging liggen en mijn benen tegen de muur omhooghield, zorgde dat de pijn verminderde.

Ik was altijd iemand geweest die kon zeuren over kleine dingetjes. “Broodje ham/broodje kaas” noemde ik dat zelf altijd. Maar in deze moeilijke periode waren vrienden stomverbaasd dat er geen enkele klacht over mijn lippen kwam. Wanneer je ternauwernood aan de dood bent ontsnapt, ga je alles in een ander perspectief zien. Nog steeds ben ik me ervan bewust dat

‘Geen arts begreep hoe het kon dat ik nog liep. Ik had een dwarslaesie moeten hebben’

zo leuk om les te geven dat ik er een fulltime baan van wilde maken. Elk jaar kwam ik op het Griekse eiland Paros, waar mijn ouders altijd hetzelfde huis huurden, en ik wilde er graag in de zomermaanden yogales gaan geven. Ik was toe aan iets nieuws.’

Godsonmogelijk

Maar in de herfst van 1998 werd alles anders. De eerste regen was gevallen op Paros. Het asfalt was spekglad geworden en de jeep waarin Oona met een vriendin reed, slipte van de weg. Zeven keer sloeg de auto over de kop, om uiteindelijk ondersteboven achter een hoge struik tot stilstand te komen.

Oona: ‘Uren na het ongeluk werden we uiteindelijk gevonden door een buschauffeur die hoog in zijn cabine zat en ons daarom zag liggen. We zijn met een auto naar de eerstehulp post op het eiland gebracht en ik ben zelf het ziekenhuis in gelopen. Achteraf gezien was dat een godsonmogelijke prestatie. Ik bleek een verbrijzelde ruggenwervel te hebben, een aantal gebroken ribben, een klaplong en een enorme hoofdmond. In eerste instantie keken de artsen alleen maar naar mijn heftig bloedende

elke dag een cadeautje is. Vroeger was het glas eerder halfleeg dan halfvol; nu is het andersom. Ik maak me niet meer zo druk om relaties, financiën, gezondheid, terwijl ik vroeger enorm kon tobben, overal spoken op mijn weg zag. Nu laat ik alles gewoon op me af komen in de wetenschap dat alles meevalt na wat ik heb meegemaakt.’

‘Kijk wat ik kan!’

‘Tweeënhalve jaar na de eerste operatie moest ik opnieuw geopereerd worden. De metalen constructie was gebroken en zakte steeds meer in. Een van de gebroken schroeven duwde tegen mijn hartslagader aan en de wand van die ader zou met iedere hartslag dunner worden en uiteindelijk stukgaan. Weer volgde een lange periode van herstel en heel veel pijn. Ik was alleen maar bezig met overleven, de dagelijkse pijn beheersbaar proberen te krijgen. De enige lichtpuntjes waren de yogalessen die ik weer was gaan volgen om onder de mensen te komen. Ook begon ik zelf weer met een heel klein yogaklasje op vrijblijvende basis. Voelde ik me niet goed dan ging de les niet door.

Drie jaar na de tweede operatie vonden artsen dat het tijd werd voor een derde operatie. Ze maakten zich ongerust over het ijzer dat het niet hield, het zakte in. De hoek van veertig graden in mijn ruggenwervel zou steeds groter worden, met fatale gevolgen.

Maar voordat die operatie plaatsvond, voelde ik dat er in mijn lichaam iets was veranderd. De dagelijkse pijn was ineens een stuk minder geworden en ik merkte dat ik voor het eerst in zeven jaar weer kon zitten. “Laten we die operatie nog even uitstellen, ik wil eerst een nieuwe foto van mijn rug. Volgens mij is er bot aangegroeid”, zei ik tegen mijn arts. Die antwoordde dat dit absoluut onmogelijk was. Na zoveel jaren kon er geen bot meer groeien. Maar op de foto bleek inderdaad een heel nieuw stuk bot te zijn aangegroeid dat nu het implantaat ondersteunt. Tegen artsen die nog twijfelden riep ik: “Een operatie is helemaal niet nodig. Kijk wat ik allemaal kan met mijn lichaam!” En dan deed ik op de grond een paar yogaoefeningen voor. Die artsen trokken van schrik wit weg. Doodeng vonden ze het wat ik met mijn lichaam doe. Bij elke controle krijg ik het weer te horen: “Mevrouw, we snappen niet hoe u het allemaal doet, medisch gezien is het onmogelijk. Maar gaat u vooral op dezelfde voet door.” Voor de artsen was ik – en ben ik eigenlijk nog steeds – een wandelend medisch raadsel. Ikzelf ben ervan