

Op haar twaalfde brak Nanda Lofvers haar rug. Ze besloot dat ze niet in een rolstoel zou belanden, en dat lukte – vorig jaar werd ze zelfs uitgeroepen tot Mrs. World Fitness. Nanda (40) geeft nu yogales aan kinderen die ook 'anders' zijn.

Tekst: Marlies Kieft, beeld: José van Riele, visagie: Jeannette van Bennekum

Van gehandicapte

Orlando, Florida, 14 december 2011. Tussen 64 schoonheden uit de hele wereld staat *Mrs. Netherlands*. Ze valt op: ze is een van de weinige blondines en steekt boven iedereen uit. De vrouwen, allemaal getrouwd (een voorwaarde om mee te doen), wachten in spanning. Wie zal *Mrs. World* worden, of een van de andere titels behalen? *Mrs. Photogenic* wordt genoemd, *Mrs. Congeniality* en dan *Mrs. Fitness*... Hoort ze het goed? Nanda Lofvers kijkt om zich heen en is er dan zeker van. Alle vrouwen lachen haar toe, juichen en applaudiseren. Het meisje dat op haar twaalfde haar rug brak en nooit meer zou kunnen lopen is nu *Mrs. World Fitness*.

Geen gevoel meer

Voor de kinderen aan wie ze yogales geeft, moet ze een soort engel lijken, met haar lange blonde haren en overvloed aan geduld. Deze kinderen hebben ADHD of een autistische stoornis of zijn hooggevoelig. 'Kinderen met een gave' noemt Nanda Lofvers ze. 'Ik zie vaak een lichtje om ze heen. Ze krijgen regelmatig te horen dat ze moeilijk en lastig zijn. Als ze dat maar vaak genoeg horen, gaan ze zich ernaar gedragen. Maar ik merk dat het vaak intelligente en creatieve kinderen zijn die heel sterk op yoga reageren. Ze

worden er rustiger door, krijgen meer zelfvertrouwen en hebben geen buikpijn meer als ze naar school moeten.'

Zelf werd ze geboren tijdens een sneeuwstorm. 'Dat is een bijzonder kind!' riep de kraamhulp toen ze de pasgeboren baby zag. Nanda's vader lachte en zei: 'Ieder mens is toch uniek?' Maar later zei hij tegen zijn dochter: 'De kraamhulp had gelijk. Jij bent een soort vlinder. Je vliegt over het leven heen en overal waar je gaat zitten, breng je een beetje licht.' Nanda was een kind dat graag bewoog. Ze klom in bomen, deed aan atletiek, won medailles met zwemmen. Ze was geliefd bij haar vriendinnetjes en vriendjes. Toen ze elf jaar was, verhuisde het gezin van Hilversum naar Schiermonnikoog. Nanda: 'Mijn vader is kunstenaar en had bedacht dat hij daar een jaar een project kon doen, dus werd het hele gezin op de boot gezet. Mijn broertje van vijf had er niet zoveel problemen mee, maar voor mij was dat moeilijk. Afscheid nemen van mijn klas en mijn vriendjes, en plotseling als stadskind op een geïsoleerd eiland leven. Sporten was mijn redding.' Na een jaar keerden ze terug naar Hilversum en Nanda ging naar de middelbare school. Ze was net een beetje gewend aan haar nieuwe klas, toen ze een ernstig ongeluk kreeg. Op school viel

A photograph of a blonde woman with long hair, smiling and looking to her right. She is wearing a white long-sleeved top and dark-colored pants. She is standing against a wall with a pebbled or aggregate texture. The text 'tot fitnesskoningin' is overlaid in a large, dark, sans-serif font across the middle of the image.

tot fitnesskoningin

ze van een betonnen trap naar beneden. ‘Toen ik onder aan de trap weer enigszins bijkwam, wist ik dat het mis was. In één been voelde ik prikkelingen, in het andere had ik geen gevoel meer. Mijn rug was gebroken, ik kon niets meer. Volgens de artsen zou ik in een rolstoel terecht komen.’

Ze vervolgt: ‘Ik heb toen ervaren hoe het leven in één klap kan veranderen. De wanhoop gevoeld van niet kunnen doen wat je het allerliefste doet. Maar al snel kreeg ik een soort strijdlust. Ik dacht: ik heb geen zin om weer afscheid te nemen van mijn klas, ik zal laten zien dat ik over kan gaan naar de volgende groep.’

Twee keer in de week kwamen kinderen uit haar klas langs in het ziekenhuis, en later thuis, om haar huiswerk te brengen. Haar vader had een constructie bedacht waarmee ze vanuit haar bed kon schrijven en tekenen. Twee mentoren kwamen regelmatig langs om te vragen hoe het ging. ‘Een jaar lang hebben ze met z’n

In de loop van het derde jaar kon ze weer naar school, met krukken en een speciaal kussen om op te zitten. Klasgenoten hielpen haar met het dragen van haar schoolspullen. Haar opa bracht haar een jaar lang naar school en haalde haar ook weer op. ‘Ik zie nog steeds voor me hoe hij aan kwam rijden in zijn gele Volvo.’

Wat je wél kunt

Ondertussen was ze door het weinige bewegen ruim tien kilo zwaarder geworden. ‘Ik ging het bed in als spriet en kwam eruit met maat 42. Dat gaf als puber een flinke deuk in mijn zelfvertrouwen. Maar ook hier gold dat ik geduld moest hebben. De kilo’s zouden er weer af gaan, maar niet in een week. Op de atletiekclub durfde ik met behulp van een goede coach langzaam mijn grenzen te verleggen. Ik ging weer sprinten, hordenlopen, discuswerpen. Ik werd weer sterk, al bleef mijn rug een zwakke plek.’

Uitgaan van mogelijkheden en niet van beperkingen: dat probeert de yogadocente nu aan ‘haar’ speciale kinderen uit te dragen. ‘De kinderen die ik lesgeef zijn meester in het maskeren van hun handicap. Ik probeer ze hun anders-zijn niet te laten zien als ongewenst, maar als iets wat bij ze hoort. Dat doe ik door oefeningen waardoor ze goed leren aarden en rustig worden. Maar ook door ze mee te geven: Het is niet erg dat je minder goed kunt leren, jij blinkt ergens anders in uit. Vanuit mijn eigen levensgeschiedenis kan ik tegen ze zeggen: Stop niet alle energie in wat je niet kunt. Richt je op wat je wél kunt, daaruit haal je heel veel kracht.’

‘Moeilijk hè, lopen’

Nanda ging kunstgeschiedenis studeren in Groningen. Om haar uiterlijk bekommerde ze zich niet erg: spijkerbroek, slobbertrui, geen make-up. Maar haar broertje vond zijn zus evengoed het mooiste meisje van de wereld. In 1994 gaf hij haar met behulp van zijn moeder stiekem op voor de Nederlandse Miss Universe-verkiezingen. Nanda werd uit meer dan 250 meisjes geselecteerd voor de provincie Groningen. ‘Ik herinner me nog goed dat ik in badpak moest lopen voor de jury. Een van de mannelijke juryleden zei toen: “Moeilijk hè, lopen.” Ik ben voor hem gaan staan en heb gezegd: “Best wel, als je vanaf je twaalfde bezig bent het opnieuw te leren.” Toen ben ik weggegaan. Tot mijn stomme verbazing kreeg ik een paar dagen later te horen dat ze mij hadden uitgekoken om de provincie Groningen te vertegenwoordigen. Irene van Laar werd uiteindelijk Miss Universe, maar voor mij opende die verkiezing de deur naar werken als model en mannequin. Ik liep shows voor Frans Molenaar en Edgar Vos. Ik kon erg genieten van die glamourwereld, maar deed het ‘erbij’, naast mijn studie.

‘Toen ik onder aan de trap weer bij bewustzijn kwam, wist ik dat het mis was’

allen de school bij mij thuis gebracht. Het heeft me zo veel kracht gegeven dat mensen dat allemaal voor me overhadden.’

Dit is wat het is

Ook al bleek Nanda tijdens deze beproeving een vechter te zijn, gemakkelijk was het niet om als puber in een gipsen korset aan bed gekluisterd te zijn. ‘In het begin dacht ik geregeld: ik word gek. Dat ik mijn benen niet voelde, vond ik heel beangstigend. Op een gegeven moment berustte ik erin dat het stap voor stap ging. Dat was een pittige les die ik erg jong heb moeten leren. Ik hield het onder meer vol door mijn broertje, hij wist me altijd op te vrolijken. Dan legde hij weer een schetenkussen onder mijn hoofd, hij trok gekke bekkens of lakte mijn teennagels. Mijn moeder zei altijd tegen me: “Het komt goed. Ik heb vertrouwen in je, ik ben er voor je.” Maar ze zei ook: “Dit is wat het is. Hier moet je het beste van maken.” Daar heb ik nog steeds iets aan als het leven tegenvalt.’

Nanda weigerde in een rolstoel te gaan zitten. Ze was bang dat ze er dan nooit meer uit zou komen. ‘Mijn fysiotherapeut had zijn praktijk aan het einde van onze straat. Ik ging daar op krukken naartoe. Ik deed er wel een uur over en kwam er uitgeput aan. Maar het gaf me ook zelfvertrouwen om te weten dat ik met veel inspanning nog iets zelf kon.’

Daarom werd ik er niet in meegezogen. Ik heb weleens een casting gehad waar ze zeiden: "Er moet wel een paar kilo af." Dan zei ik: "Dit is Nanda. Hier moet je 't mee doen, en anders maar niet."

Na haar studie kwam ze terecht in de mediawereld. Ze werd personal assistent van Robert Jensen en Ivo Niehe en later ook omroepster en presentatrice bij Veronica. Ook in dit wereldje bleef ze met beide benen op de grond staan. 'Ik liep niet alle feestjes af. Was een beetje een vreemde eend in de bijt, maar werd wel geaccepteerd. Ik kan van die wereld van het uiterlijk genieten dankzij mijn eigen nuchterheid, maar ook door de yoga, die me de kracht geeft steeds terug te keren naar mezelf.'

Samen met haar dochter

Nanda was inmiddels getrouwd. Ze werd zwanger en kreeg een dochter, Dana. De bevalling was moeilijk. 'Ik heb de artsen gesmeekt om een keizersnede, omdat mijn rug door de breuk deels was vergroeid. Maar ze zeiden: "Dat ongeluk is al zo lang

geleden, we doen een natuurlijke geboorte, het komt goed.'" Ik liep een zware bekkeninstabiliteit en een dubbele hernia op, waardoor ik voor de tweede keer in mijn leven invalide raakte. Eerst was ik boos op de artsen, toen schakelde ik weer over op mijn vertrouwde vechtmodus. Ik was mijn baan kwijt, maar ik zou als een gezonde mama zelf achter de kinderkarren lopen. De manueel therapeute raadde me yoga aan. Ik kon me niet voorstellen dat mijn lijf zich in die ingewikkelde poses kon draaien, maar ik probeerde het en was verkocht. Ik werd fitter en had minder snel pijn.'

Ook Dana, nu acht jaar, bleek een bijzonder kind. Nanda: 'Ze was erg gevoelig voor indrukken van buitenaf. Daardoor was ze soms onrustig. Ik was ondertussen actief met de yoga bezig, rolde mijn matje vaak ook thuis uit. Dana ging als peuter spontaan meedoen met "yokka". Samen deden we de Hond, de Brug, de Kaars. Ik ontdekte dat ze daar veel rustiger van werd. Ik ben toen opleidingen gaan doen voor holistische en therapeutische kinderyoga.'

Geen kinderen meer, dat kan je lichaam niet meer aan, hadden de artsen haar na de geboorte van Dana op het hart gedrukt. Maar zoiets moet je tegen Nanda niet zeggen. Ze kreeg nog een meisje en een jongen. Allebei met een keizersnee, 'fluitje van een cent'.

Mooi, met compassie

Via haar werk als kinderyogadocente kwam ze in aanraking met de organisatrice van de Mrs. World verkiezing. Die vond Nanda de ideale kandidaat: niet alleen mooi, maar ook vol compassie voor anderen. Het winnen van de titel van Mrs. Fitness betekent voor Nanda de kroon op haar werk tot nu toe. Ze heeft inmiddels haar eigen yogapraktijk voor bijzondere kinderen. Met liefde praat ze over het autistische jongetje dat door niemand aangeraakt wilde worden, zelfs niet door zijn ouders. 'Met behulp van yogaoefeningen en een handpop heb ik heel langzaam zijn vertrouwen weten te winnen. Via die pop liet hij zich meevoeren naar een magische wereld waarin hij zichzelf even kon vergeten. Na verloop van tijd mocht de pop hem zelfs even over zijn hoofd aaien. Nog later heb ik hem laten zien dat het mijn hand was die in de pop zat en heb ik hem de pop gegeven en gezegd: "Die pop, dat ben jij zelf." Het kostte tijd en geduld, maar nu kan hij gewoon aangeraakt worden. Bij kinderen die "iets" hebben zit er soms een gordijntje voor hun ware kern. Dat gordijntje wil ik helpen wegschuiven.' ●

'Ik leer kinderen: anders zijn is niet erg, het hoort bij jou'

