SELLE POSTMA



Doorgroeien van mat naar leven

Tekst **Marciel Witteman**
Foto's **Mirjam Hagendijk @mrjm_h**



Selle Postma is inmiddels een bekend en geliefd criticalalignment-yogadocenten leraar. Aanvankelijk studeerde ze biologie, en kreeg RSI klachten. Ze kwam terecht bij Gert van Leeuwen en de Critical Alignment Yogaschool; daar kreeg ze de antwoorden waar ze naar op zoek was.



‘Maar later ben ik Acroyoga gaan doen en daarna veel Thaise Yoga Massage en ontmoette ik veel vrije vogels, dat heeft me ook zeker beïnvloed.’





Ik volgde pas geleden een online les bij Selle, maar ik kende haar al van zo'n 18 jaar geleden, toen ze begon les te geven als prille afgestudeerde Critical Alignment-yoga docent. Zij viel op: de rust, haar mooie glimlach en hele goede lessen voor een beginner! Ze vertelt: 'Gert van Leeuwen was de eerste die kwam met een verklaring voor mijn RSI klachten, de rest had allemaal alleen maar iets gezegd over "niet te veel achter de computer zitten", en "een goede stoel", maar niemand had een duidelijk idee over de oorzaak of een structurele oplossing. Dat van Leeuwen daar wel duidelijke ideeën over had was zo een opluchting! Ook tijdens de lessen vond ik het ontzettend fijn dat de waarom-vraag altijd beantwoord werd. En toen de klachten minder waren, was ik inmiddels verslaafd, gewoon omdat het zo goed voelde.'

Doorgroeien

Gert van Leeuwen was haar eerste grote inspiratiebron, en zijn denken vormt nog steeds de basis van haar lessen. 'Maar later ben ik Acroyoga gaan doen en daarna veel Thaise Yoga Massage en ontmoette ik veel vrije vogels, dat heeft me ook zeker beïnvloed. Tenslotte ben ik de afgelopen jaren student geweest van Fenneke Dam, zij geeft ademwerk, en dat heeft mijn leven en ook mijn lesgeven weer heel erg veranderd. Ik denk dat ik yoga lang gebruikte om me vooral beter te voelen, wat meestal werkte, maar waarmee ik ook gevoelens onder de mat kon vegen. Nu probeer ik gevoelens meer te vóelen, en ook in de yoga en in mijn lesgeven probeer ik dat te integreren. Niet reiken naar het je lekkerder voelen, maar juist kunnen zijn met het ongemak. En dat past ook weer heel mooi bij Critical Alignment Yoga (hierna: CAY), juist omdat je daar altijd op zoek gaat naar de stijfheid (en dus het ongemak) in je lijf. Kan je daarin nog steeds ademen en aanwezig zijn?'

Is daar een rode draad te ontdekken?

'Ik denk dat de rode draad in mijn practice altijd het vertrouwen is geweest in de mensen om mij heen. Mijn studie biologie was vooral nog een keuze voor natuur, juist een beetje tégen mensen. Hoewel ik in Wageningen, waar ik studeerde, wel hele leuke mensen ontmoette. Ik voelde me daar veel meer thuis dan in Amsterdam waar ik was opgegroeid. Later verhuisde ik terug naar Amsterdam om de Yogaopleiding te doen bij Gert van Leeuwen. Hoewel yoga iets is wat je alléén doet op je mat, was het voor mij een stap in het openen naar mensen en om milder te worden naar zowel anderen als mijzelf. Acro Yoga ging daar nog véél dieper in, dat gaat eigenlijk alleen maar over vertrouwen en samenwerken met anderen. Dat vond - en vind - ik heel moeilijk: wat vinden ze van mij? Kan ik me wel - letterlijk - laten dragen door iemand? In mijn dagelijks leven deed ik nog steeds veel alleen: ik had in mijn eentje een yogastudio en had nooit lange relaties. Pas later, toen ik eens een boek over hechtingsstijlen las, viel alles een beetje op zijn plek. Toen kon ik me pas echt openstellen voor een relatie, en nu heb ik een man, een kind, een huis en een hond, best veel voor iemand met bindingsangst. En sámen met Sonja Gerritsen run ik de Yogatuin in Deventer. Nog steeds is het mijn default hoor, om alles lekker in mijn eentje te doen, maar ik denk vaak aan het gezegde: '*if you want to go fast, go alone, if you want to go far, go together.*'

Was er bij jou ook een lastige periode die leidde tot verdere groei?

'De RSI was dus voor mij de reden om met yoga te beginnen, en die RSI was denk ik ook weer een uiting van dat ik alles zo serieus nam en perfectionistisch was. Dat ik met Ademwerk begon was trouwens ook weer zo'n periode. Ik had een kind, maar vond het zó lastig om moeder te zijn! Mijn zoon heeft een heel eigen wil, precies zoals ik, en dat botst enorm. Al mijn rust, vrijheid en controle, de mechanismen waar ik me normaal mee overeind hield, waren ineens weg. En waar mijn normale reactie was om gewoon mijn eigen weg te gaan en uít de relatie te stappen, kon dat met mijn zoon niet. Dat was een van de belangrijkste redenen om toen met een cursus ademwerk te beginnen, daardoor is er nu echt veel veranderd.'









En wat denk je zelf wat jouw kracht is, waarom naar de opleiding van Selle?

'Die opleiding geven is zo leuk! Mijn kracht is - denkt na - om te gaan doen wat ik leuk vind? Ergens heb ik blijkbaar meegekregen dat je andere mensen niet zo kan vertrouwen, maar ook dat ik mezelf wél kan vertrouwen.
Vanuit daar ben ik gaan bouwen.
Het lesgeven in de opleiding vind ik van tevoren vaak nog steeds spannend, maar zodra we bij elkaar zitten in de lerarenles, gaat het eigenlijk heel erg vanzelf. De CAY zit na 20 jaar lesgeven zo ín mij gebakken, dat het makkelijk is om boven de stof te staan en te zien wat er nodig is in het moment.'

Zelfstandig ondernemer

Ik vraag me af hoe het is om zelfstandig ondernemer te zijn met een yogaschool?
'Het ondernemen is gewoon beginnen. Ik vond yoga het leukste wat er was en begon met een klein zaaltje dat ik per les huurde en een advertentie in de krant, toen had ik gelijk een heleboel leerlingen. Ik was ook jong toen ik begon, had geen hypotheek, geen kinderen, geen verantwoordelijkheden, hoefde alleen te zorgen dat ik eten had en mijn huur kon betalen.
Dat lukte en vanuit daar kon ik steeds uitbreiden, eerst antikraak, daarna een 'echt' pand dat ik huurde. Als je zelf een yogaschool begint, ben je half ondernemer, en half yogadocent. Dus je moet het lesgeven leuk vinden, maar alles eromheen ook. Zoals een website bijhouden, een administratiesysteem, een boekhouding. Ik vind dat allemaal óók leuke dingen, dus daarom past het goed. Juist die afwisseling is voor mij heerlijk. En voor mij was het natuurlijk altijd fijn om veel alleen te doen, en alles precies zo te doen als ik wilde. De prijs is natuurlijk dat je weinig collega's hebt, en veel tijd in je eentje doorbrengt, daar moet je een beetje van houden.'

'Het eerste kenmerk van Critical Alignment Yoga vind ik de onderzoekende kant ervan, altijd open om iets nieuws te leren.'

Dromen

En afsluitend, is het altijd mooi om te horen of er nog iets te dromen of te groeien valt? 'We zijn met de Stichting Critical Alignment bezig om CAY meer op de kaart te zetten. Onder andere met een serie goede Engelstalige filmjes die binnenkort op YouTube verschijnen. Ik denk echt dat CAY de kracht heeft om meer diepgang te geven, ook aan andere yogastijlen.
Hoewel ik die diepgang inmiddels ook in andere yogastijlen zie ontstaan hoor! Tegelijkertijd zie ik dat er ook binnen de CAY ruimte is voor verbetering en invloeden uit andere disciplines, en ik denk dat de stijl zich daar ook voor leent. Het eerste kenmerk van CAY vind ik de onderzoekende kant ervan, altijd open om iets nieuws te leren.' En lachend: 'Verder hoop ik dat ik nog veel Yogaopleidingen mag gaan geven, want dat vind ik echt zo fijn, en dan wellicht dus met nog meer mooie samenwerkingen!'

Meer over Selle en de opleidingen?
Yogatuin.nl

