



Lisette Sevens was aanvoerder van het vrouwenhockeyteam dat in de jaren tachtig van de vorige eeuw Europees en wereldkampioen werd. In 1984 won het team op de Olympische Spelen in Los Angeles het felbegeerde goud. Keihard werken, nooit opgeven, was haar handelsmerk. De gedreven sportvrouw van toen leidde een stressvol leven nadien. In 2002 werd ze getroffen door een hartstilstand. Na haar herstel op de intensive care kwam het inzicht dat het totaal anders moest. Ze werd yogalerares en homeopaat met een eigen praktijk. In Twente wil ze cursussen geven om beter te leren ademen.

door Gerard Smink
foto Charel van Tendeloo

Adem is leven. „Door beter te leren ademen kun je de stress in je lichaam steeds meer opruimen”, zegt Lisette Sevens. „Mijn eigen leven is zoveel lichter geworden. Ik was voorheen zo serieus en ook een echte control-freak. Ik kan nu meer loslaten en beter lachen om mezelf. Ik ben veel stress kwijtgeraakt, gewoon, door anders te ademen. Daarmee blaas je alle stof weg die op jouw mooie spiegel is gekomen.” Onlangs verhuisde ze van Amsterdam, waar ze 43 jaar heeft gewoond, naar Lochem. „Heerlijk, die rust hier. En wat een prachtige omgeving”, zegt ze in haar nieuwe woning met riante tuin. Lisette Sevens heeft een bewogen leven achter de rug. De geboren Brabantse ging na het gymnasium studeren in Amsterdam. Ze ging hockeyen bij HBS in Bloemendaal en later bij Amsterdam. Ze debuteerde op haar 25e in Oranje. Haar eerste interland was op Wembley met 60.000 kinderen op de tribune. Haar sportieve loopbaan verliep voorspoedig, met als klap op de vuurpijl olympisch goud in Los Angeles. „We waren zo sterk op de Spelen, op het arrogante af. Ik was niet de vrouw met de supergoede techniek. Ik gaf wel de mooie passes. Ik merkte ook dat ik anderen kon motiveren. Verliezen stond niet in mijn woordenboek. Ik werd vergeleken met Johan Neeskens van het Nederlands voetbalelftal. Ik gaf nooit op.” Ze was bezeten van het spelletje. Maar na het hockeyen op het aller-

hoogste niveau viel ze in het beruchte zwarte gat. Ze wist niet waar ze goed in was. Haar dienstverband bij Studio Sport als presentator duurde welgeteld zeven uitzendingen. „Ik was zo zenuwachtig dat ik de woorden bijna niet uit mijn strot kreeg. Ze stuurden me zelfs naar logopedie.” Sevens had het vooral ook moeilijk met zichzelf. Ze kreeg een commerciële baan, maar voelde zich daarin niet gelukkig. Haar relatie liep op de klippen. Ze had het gevoel dat ze zich te veel liet overheersen door haar dominante partner. In 2002 gaf haar hart het ineens op. Twintig seconden was ze weg van de wereld. Ze kwam op de intensive care terecht. De ommekeer in haar leven zou snel volgen. De voorheen prestatiegerichte

Adem

mijn adem

Lisette Sevens volgde een ademcursus bij Art of Living, een wereldwijde vrijwilligersorganisatie. „Art of Living wil de lach op ieders gezicht laten terugkeren. Door goed te ademen verwijder je veel stress uit je lichaam.” Nu geeft ze die cursussen zelf en treedt op als vrijwilliger voor deze organisatie. Haar hartproblemen kwamen niet meer terug. „Mijn hart zei destijds: jij luistert niet naar mij, nu luister ik even niet naar jou.” Tegen het uitdrukkelijke advies van haar behandelend cardioloog in besloot ze af te zien van een pacemaker. Ze moest een formulier tekenen waarmee het ziekenhuis van elke verantwoordelijkheid werd ontslagen en dat deed ze. Sinds haar verhuizing naar Lochem gloort een nieuw leven aan de horizon. In de uitbouw van haar nieuwe woning ‘met lekker veel lichtinval’ wil ze straks yogalessen geven. In Twente wil ze de ademcursussen van Art of Living introduceren. „Het geven van deze cursussen is mijn bijdrage aan een betere wereld,” zegt ze. „Kijk eens hoe een baby ademt. Met zijn hele rompje! Zo moet het. Mensen zijn veel te gespannen. Ze gebruiken maar dertig procent van hun ademcapaciteit, omdat ze ingehouden ademen.” „Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 95 procent van alle ziekten ontstaat door stress. Mensen kunnen hun gezondheid zelf beïnvloeden, door anders te ademen. Met een paar simpele technieken gaat het zelfherstellend vermogen wat ieder mens heeft vanzelf om-

hoog. Waar ik het meest blij van word, is als ik zie hoe gezichten weer ontspannen gaan kijken, dat mensen weer kunnen lachen.” Lisette Sevens doet enkele oefeningen voor. „Van deze oefening bijvoorbeeld krijg ik veel energie.” Ze steekt haar armen in de lucht en trekt ze heel snel tegen de borst aan en herhaalt dat enkele malen. Het is maar een voorbeeld van hoe het kan, hoe je volgens haar je eigen energiehuishouding snel kunt verbeteren. „Als je niet van jezelf houdt, kun je ook niet van een ander houden. Ik heb die dingen in mijn leven moeten leren. Leef vanuit je hart!” Het leven is een groot toneelstuk, dat bedoelt ze. „Je moet ernaar kijken, maar niet er middenin zitten. Voorheen vond ik het belangrijk om aardig gevonden te worden. Nu veel minder. Door beter te leren ademen krijg je contact met je hart. Ik won in Los Angeles een gouden medaille. Iedereen heeft goud in zichzelf en kan dit opdelen. Kijk naar je mogelijkheden en focus je niet op ellende om je heen. Je leert op school veel, maar niet hoe je met emoties moet omgaan. Ik hoop dat mensen door mij geïnspireerd raken om de handvatten op te pakken voor een lichter leven. De adem is onze belangrijkste bron van energie.” ◀

Van 27 tot en met 30 oktober geeft Lisette Sevens ademcursussen in ‘Ruimte voor Balans’ aan de Potsweg 15 in Enschede. Voor meer info: lisette.sevens@aofl.nl of 06-11414759