

*De puzzelstukjes die leiden tot*  
OPTIMALE  
GEZONDHEID EN  
AUTONOMIE

‘Het combineren van  
verschillende bronnen  
van kennis levert het  
meeste op.’

Suze Retera is een yogi-duizendpoot die zich continu blijft ontwikkelen. Ze is doctorandus in de Psychologie en combineert die kennis in haar therapie sessies en trainingen met yoga, Yoga Nidra, en TRE®. Binnenkort voegt ze daar Orthomoleculaire therapie aan toe, want de holistische gezondheidszorg trekt. Daarnaast richtte ze Global Flow Retreats op, een internationaal yoga-eventbedrijf, en Oil & Ohm, een holistische lichaamsolielijn. Dat klinkt heel divers, maar volgens Suze is het allemaal verbonden.

Tekst **Marciel Witteman** | Fotografie **Jeannette Huisman**

*‘Bruggen slaan tussen  
lichaam en geest,  
psychologie en yoga,  
en westerse geneeskunde  
en natuurgeneeskunde’*



## Wat mij opvalt zijn je visie en onderzoekende waarheidsdrang. Wat is jouw visie op yoga en gezondheid in a nutshell?

‘Wat waar is als het om yoga en gezondheid gaat, is deels aantoonbaar met onderzoek, maar dat verliest zijn waarde als er geen ruimte overblijft voor persoonlijke ervaring. Om onderzoek te kunnen doen, moeten we categoriseren en versimpelen zodat we conclusies kunnen trekken en protocollen op kunnen stellen. Tegelijkertijd is ieder mens een unieke combinatie van onderling samenwerkende systemen en omgevingsfactoren. Wanneer je daar aandacht aan besteedt, zowel in yoga als in de gezondheidszorg, opent dat de deur voor flexibiliteit en samenwerking tussen verschillende vormen van zorg maar ook tussen zorgverlener en ontvanger. Vanuit die samenwerking haal je het meeste uit alle beschikbaar kennis.’

## Hoe zie je die samenwerking voor je? Welke rol speelt yoga hierin?

‘Ik studeer graag en sla vervolgens bruggen: tussen lichaam en geest, maar ook tussen psychologie en yoga, of westerse geneeskunde en natuurgeneeskunde. Kortom, een holistische of integrale aanpak. Meestal ligt de oplossing namelijk niet volledig bij één van deze zienswijzen, maar bevatten ze allemaal een stukje van de puzzel.

De periodes in mijn eigen leven waarin ik hulp nodig had of moest genezen, lag de oplossing nooit enkel op één vlak. Of het nu ging om het verwerken van jeugdervaringen, verlies van een ouder, het verwerken van een moeilijke relatie of gezondheidsproblemen, het betrof mijn hele systeem. Dan ligt het best voor de hand dat de oplossing ook het hele systeem moet omvatten. Dat de relatie tussen zorgverlener en zorgontvanger op samenwerking gebaseerd is, is erg belangrijk. In dit geval zie ik yogadocenten en yogatherapeuten ook als zorgverleners. We zijn uiteindelijk allemaal verantwoordelijk voor ons eigen welzijn en we kunnen zelf veel doen om ons lichaam beter te leren voelen en te vertrouwen. Ik ken mijn lichaam beter dan de best opgeleide arts. Wanneer ik ziek ben, werk ik graag samen met zorgverleners met verschillende disciplines, maar ik richt me ook op mijn eigen ervaring en hoe ik middels mijn leefstijl mijn gezondheid weer in eigen hand kan nemen. Dat betekent soms ook dat ik een andere koers

vaar dan een regulier arts zou willen of dat ik aandring op onderzoek dat buiten hun protocol valt. Een beetje eigenwijs zijn mag best.’

## Waar komt je drive vandaan?

‘Mijn interesse in gezondheid en sport zijn deels met de paplepel ingegoten. Mijn moeder is verpleegkundige en mijn vader was sportleraar. Ik zie verschillende vormen van sport en fysieke uitdaging dan ook net zo goed als therapie. Daarnaast ben ik altijd erg nieuwsgierig geweest. Ik wilde altijd alles zelf uitproberen. Niet altijd met goed resultaat, als ik de verhalen moet geloven. De *drive* om dieper te duiken in zelfontwikkeling en optimalisering van het leven, is mijn strategie om om te gaan met de dingen die ik lastig vind in het leven en deze te begrijpen. Ik vind het leven heel leuk, dus als het dat even niet is, ga ik op zoek naar de waarde van die ervaring. Maar ook naar wat ik kan doen om het leven weer leuk te maken.’

## Kan je een voorbeeld geven van een ingrijpende gebeurtenis waarbij je dit in de praktijk bracht?

‘Eerder dit jaar ben ik gediagnostiseerd met Hashimoto's Hypothyroidie. Dit is een auto-immuun ziekte die de schildklier aanvalt waardoor deze niet, of niet goed meer functioneert. Ondanks dat ik al heel lang klachten had, kwam de diagnose als een verrassing. Niet alleen voor mij, maar vooral ook voor de arts. Ik paste namelijk niet in het plaatje; mijn gewicht was te laag en ik was veel te actief en ‘fit’ voor mijn bloedwaarden. Hierdoor is het helaas jarenlang over het hoofd gezien. Vanuit de reguliere geneeskunde is de aanpak het hormoon aan te vullen dat de schildklier niet meer maakt. Op mijn vraag wat ik zelf kon doen op het gebied van leefstijl om ook de onderliggende auto-immuun ziekte aan te pakken, kwam de internist niet verder dan “rustig aan doen”. Dat is het startpunt geworden van mijn eigen onderzoek. Gelukkig kon ik veel antwoorden op mijn vragen vinden in de integrale en orthomoleculaire geneeskunde, maar ook in de therapieën en practices die ik in mijn eigen praktijk toepas. Het verschil is inmiddels enorm. Ik slik nog steeds medicatie. Ook dat is één van de puzzel-stukjes, al hoop ik snel af te kunnen bouwen. Ik heb de auto-immuun ziekte grotendeels onder controle. En misschien nog belangrijker: ik voel me stukken beter!’

## Wat zijn auto-immuun ziektes ook alweer precies? En komt dat veel voor?

‘Auto-immuun ziektes zijn chronische ziektes waarbij je immuunsysteem je eigen lichaam aanvalt. Welk orgaan hieronder leidt en wat de gevolgen zijn, is afhankelijk van de vorm. Veel voorkomende chronische en/of auto-immuun ziektes zijn Hashimoto's, diabetes, astma en reuma. Hoewel we in Nederland steeds ouder worden met een gemiddelde levensverwachting van 82, nemen chronische ziektes toe: 58 procent van de bevolking

kampt met een chronische ziekte. Dit treft niet alleen ouderen, maar ook ruim 40 procent van mensen onder de 40. Het percentage ligt met 61 procent ook wat hoger bij vrouwen dan bij mannen waarvan 54 procent een chronische ziekte heeft. Vaak spelen verschillende factoren een rol bij het ontwikkelen van een auto-immuun ziekte. Deels is het genetische aanleg, maar trauma, stress, dieet en leefstijl spelen ook een cruciale rol. Je hebt het dus niet altijd voor het zeggen of je het krijgt, maar je kunt wel proactief aan herstel of het managen van je auto-immuun ziekte werken.’

## Wat doe je precies in jouw eigen praktijk?

‘Ik ontvang mensen met een breed scala aan problemen of klachten: van trauma en burn-out tot frozen shoulder en ziekteherstel. Ik begin bijna altijd met het lichaam. Ons hoofd is goed in het vertellen van verhalen, maar het lichaam is eerlijker. In de sessies richt ik me op het ontladen van spanning uit het lichaam, meestal met TRE®. Dat staat voor Trauma Release Exercises en maakt gebruik van het natuurlijk tril-mechanisme van het lichaam. Yogaoefeningen kunnen ook een onderdeel zijn van de sessie. Daarnaast zet ik Yoga Nidra in voor diepe ontspanning en om los te komen van vaste gedachtepatronen. De psychologische gesprekken zijn hierna een stuk effectiever.’

## Wat zijn je hopen of dromen voor, pakweg, de komende 5 jaar?

Ik hoop dat de gezondheidszorg steeds meer holistisch wordt en zich op samenwerking zal gaan richten. Dat de focus ook meer op preventie en leefstijl komt te liggen. Als trainer ben ik verbonden aan The Yoga Therapy Network, een vakopleiding voor yogatherapeuten, opgericht door Montserrat G. Mukherjee. Dat dit vakgebied groeit is denk ik heel belangrijk en een waardevolle toevoeging aan de gezondheidszorg in Nederland.

In mijn eigen praktijk voeg ik Orthomoleculaire en Epigenetische therapie toe aan het zorg aanbod. Ik hoop dat ik wetenschappelijke kennis kan blijven combineren met mijn eigen ervaring op het gebied van heling en gezondheid en op basis daarvan mensen kan ondersteunen in hun zoektocht naar hun unieke versie van een optimaal leven.’

‘Ons hoofd is goed in het vertellen van verhalen, maar het lichaam is eerlijker’

