

# De helende kracht **van yoga**

**H-yoga is een yogaprogramma, speciaal voor (ex-) kankerpatiënten, ontwikkeld door Josette van Leeuwen. Zij is bevoegd Hatha-yogadocent en ervaringsdeskundige. Na herstel van borstkanker, is Josette de yogapraktijk JYO gestart en verzorgt zij yogalessen in Amsterdam, waaronder H-yoga. In een interview vertelt zij over de helende kracht van yoga voor kankerpatiënten.**

door Annemarie Kolenberg, webredacteur waocafé.nl

Josette van Leeuwen: 'Kanker slaat een diepe wond. Het treft je tot in elke vezel van je lichaam en haalt je uit balans. H-yoga geeft diepe ontspanning, brengt je weer in contact met je eigen lichaam en geeft weer zelfvertrouwen. Dat is niet eenvoudig want je lichaam heeft je in de steek gelaten.

Kanker is een levensbedreigende ziekte, daardoor heb je veel angsten. Je hebt de neiging dat deel waar de kanker is ontstaan te ontkennen. Of je hebt weerstand er contact mee te maken. Toch is het belangrijk te leren die weerstand te zien en er met je aandacht naartoe te gaan. Dat kan heel confronterend zijn. H-yoga biedt een uitgebalanceerd pakket van oefeningen om diep te ontspannen en het vertrouwen te herstellen. Naast eenvoudige yogahoudingen doen we ontspannings- en ademhalingsoefeningen, affirmaties, visualisaties, leer je mediteren of zingen we een mooie mantra. Na afloop zijn de effecten duidelijk waarneembaar. De deelnemer is meer

ontspannen hetgeen het herstelproces positief beïnvloedt.

Ieder oefent op zijn/haar niveau. H-yoga brengt je terug naar de kern van het leven. Je leert je grenzen te respecteren en te luisteren naar de signalen van het lichaam.

## **Bewustwording**

'Deze aangepaste vorm van yoga werkt aanvullend op de medische behandelingen. H-yoga gaat door daar waar men in het medisch traject vaak niet meer aan toe komt. Dit programma draagt bij tot meer bewustwording en biedt steun in het verwerkingsproces. Ik vind het van groot belang samen te werken met de reguliere medische sector waarin H-yoga als aanvulling kan dienen in de herstelperiode van (ex-)kankerpatiënten en zo de kwaliteit van leven mede helpt verbeteren. De reacties van deelnemers waren heel positief en dus een enorme stimulans om door te gaan waar ik mee bezig ben.'

Voor meer informatie over H-yoga zie [www.jyo.nl](http://www.jyo.nl) onder 'H-yoga' of mail naar: [info@jyo.nl](mailto:info@jyo.nl)



Josette van Leeuwen: 'Effecten duidelijk waarneembaar...'