

# De helende kracht van yoga

door Annemarie Kolenberg

DE HELENDE KRACHT VAN YOGA

Josette is in de bloei van haar leven. Ze woont in Parijs alwaar ze was getrouwd met een Fransman. Begin 2003 komen ze naar Nederland. Josette vindt een baan als reisleidster. In juni ontdekt ze dat ze zwanger is. Dan slaat het noodlot toe.

## Borstkanker

“Toen ik een maand zwanger was, bemerkte ik een knobeltje in mijn borst. Ruim twee maanden later kreeg ik de definitieve uitslag van de vele onderzoeken: ik had borstkanker. Dat zorgde voor een radicale verandering in mijn leven. De spanning die de ziekte met zich mee bracht, mondde uit in een miskraam. Vervolgens liep mijn huwelijk ook nog eens stuk en er volgde een scheiding. Ik

onderging twee operaties, eerst een borstsparende, daarna bleek een borstamputatie noodzakelijk. Toen ik de chemokuren onderging, overleed ook nog mijn moeder. Het was een bizarre tijd.”

## Afscheid nemen

“Eén voor één verloor ik al mijn zekerheden. Ik had het gevoel alsof alle maskers afvielen. Niets meer om me achter te verstoppen. Ik voelde me kwetsbaar, vervreemd. Het raakte me diep. Ik moest definitief afscheid nemen van beelden die ik had van mijn leven, mijn lichaam, mijn huwelijk, mijn moederschap, mijn kind-zijn. Op alle fronten was mijn leven ontwricht. Ik had geen enkel houvast meer. Zelfs mijn financiën waren tot nul gedaald. Ik zat letterlijk en figuurlijk op de bodem van mijn bestaan.”

## In de kou

“Door alle traumatische gebeurtenissen in zeer kort tijdsbestek had ik acute psychische hulp nodig. Na drie psychooncologische therapeuten, die mij onvoldoende in mijn



situatie steunden, vond ik uiteindelijk een uitstekende therapeut. Pijnlijk was te ontdekken dat mijn financiële situatie geen ruimte bood voor meer therapie sessies die ik eigenlijk nodig had. Mijn ziektekostenverzekeraar vergoedt slechts 8 gesprekken per jaar.”

## Yoga

“Ik kwam 23 jaar geleden in aanraking met yoga en eind 90er jaren begon ik met de yoga docentenopleiding. Vanwege mijn huwelijk brak ik de studie af. Echter toen ik zo ziek werd wist ik één ding heel zeker: ‘Als ik dit overleef dan moet ik terug naar het yogapad. Dat past bij mij. Daar kan ik al mijn kwaliteiten in kwijt.’ Want yoga werkt niet alleen op fysiek en mentaal niveau, maar ook op het spirituele vlak. Het is die combinatie die me zo aanspreekt. Het brengt inzichten, verrijkt je en brengt je terug naar je ware Zelf.

In september 2004 heb ik de yoga docentenopleiding weer opgepakt. Mede dankzij de yoga ben ik in staat geweest uit het diepe dal te klauteren. Zo heb ik langzaam mijn draai weer gevonden in mijn leven. Yoga bracht mij mijn zelfvertrouwen terug en heeft mijn wonden genezen, hoewel er altijd littekens zullen blijven.

Mijn leven is totaal veranderd. Ik bewandel een pad wat beter bij me past dan ooit. Ik ben dichtbij mijn eigen kern gekomen. Ik heb nieuwe mogelijkheden ontdekt en kansen gecreëerd. De yoga heeft mij zoveel te bieden. Dat wil ik heel graag delen en doorgeven aan anderen. Daar richt ik me vanaf die tijd geheel op. Vanuit mijn ervaringen hoop ik met name (ex-)kankerpatiënten te mogen inspireren.”

## Innerlijk proces

“Ik zie om me heen wel eens (ex-)kankerpatiënten die binnen een jaar fulltime aan het werk gaan. Dat lijkt me niet altijd zo verstandig. Kanker dwingt je te luisteren naar de signalen van je lichaam. Als je weer aan de slag gaat, is het van levensbelang te blijven luisteren naar hetgeen waar het bij jou om draait. Met yoga en meditatie oefen je in het

aandachtig observeren naar al wat er is. Een ontmoeting met jezelf, vanuit liefdevolle aandacht, waarbinnen alle mogelijkheden besloten liggen.

Kanker slaat een diepe wond, is levensbedreigend. Je hebt de neiging er voor op de vlucht te slaan. Je raakt uit balans. Het treft je tot in elke vezel van je lichaam. Dan is het belangrijk je te leren ontspannen om vanuit rust jezelf meer te durven openen. Yoga is een ervaringswetenschap. Alleen door het te doen begrijp je waar het om gaat. Het is een innerlijk proces waarin je ook al je schaduwkanten tegenkomt. Yoga beoefenen levert zoveel meer op dan alleen maar het uitvoeren van de fysieke oefeningen. Het opent je hart. Hoe meer je ontspant, hoe meer het je oplevert. Vanuit het hart maak je een verbinding met het hoofd, niet andersom. Misschien realiseer je je dat je het leven eigenlijk anders wilt inrichten. Misschien betekent het dat het beter is een paar stappen terug te doen. Het is juist voor (ex-)kankerpatiënten van wezenlijk belang goed de balans in de gaten te houden, te leren luisteren naar je eigen lichaam, stil te zijn om je meer bewust te worden van wat je lichaam of geest je te vertellen heeft.”

## Helende yoga

“Ik voel mij schatplichtig. Ik zie het als mijn levensopdracht lotgenoten kennis te laten maken met al die schatten waarover yoga beschikt. Ik vind het een rijkdom om dit werk te mogen doen. Ik ben dankbaar dat ik iets waardevols en positiefs ontwikkel, ontstaan vanuit dat enorme verdriet en diepe pijn.

Ik heb het programma ‘Helende yoga’ samengesteld, geschikt voor iedereen die herstelt van een ingrijpende ziekte als kanker. Dit programma leert je bewust te ontspannen. Het geeft je inzicht dat je niet je emoties en

gedachten bent. Dat je meer bent dan je lichaam. Dat is heel belangrijk, zeker als je het vertrouwen in je lichaam bent verloren, als je continu vecht tegen negatieve gedachten. Yoga biedt bij uitstek vele mogelijkheden je Zelf te ontmoeten, met respect voor wie je bent en wat je aankunt. Alle antwoorden vind je uiteindelijk altijd diep in je Zelf. Dit programma brengt je bij de kern, de essentie van het leven.

De maand oktober is het de borstkankermaand. Daarin organiseert Pink Ribbon in samenwerking met de Borstkankervereniging allerlei activiteiten. "Vorig jaar mocht ik op de openingsdag in Den Haag demonstratielessen 'Helende yoga' verzorgen. Ook dit jaar hoop ik weer een bijdrage te mogen leveren".

### Yogapraktijk

"Ik ben nu 45 jaar. Vanwege de borstkanker ben ik in de WAO beland. Ik realiseer me dat ik, als werknemer, nauwelijks aan de slag zal komen. Ik zit in een lastige leeftijdscategorie en heb zo mijn beperkingen. Welke werkgever wil mij nog hebben?"

Gelukkig ligt het ondernemerschap mij zeer. Het biedt vele uitdagingen en mogelijkheden. Om mijn levensdoel te bereiken heb ik yogapraktijk JYO opgezet. Ik geef sinds kort yogalessen aan diverse groepen: volwassenen, kinderen en (ex-)kankerpatiënten. Ik hoop dit langzaam uit te breiden om uiteindelijk volledig in mijn onderhoud te kunnen voorzien. Voorwaarde is echter wel dat ik mijn grenzen goed bewaak om mijn plannen geleidelijk uit te breiden. Als het UWV mij daarin steunt, door me ruimte te bieden dit te realiseren, is de kans groot dat het slaagt. Ik heb gelukkig een enorme motivatie en inzet. Ik weet dat ik het

in mijn eigen tempo aankan. Op een andere manier lukt het niet."

Onlangs is het programma Helende yoga gepresenteerd als workshop voor oncologische verpleegkundigen (zie het gerelateerde artikel). De workshop informeerde de verpleegkundigen over dit yogaprogramma en bood de mogelijkheid zelf de positieve effecten daarvan te ervaren. Daarnaast gaf dit gelegenheid tot verdere uitwisseling van kennis en ervaring. Het is niet enthousiasme ontvangen. Ik vind het van groot belang samen te werken met de reguliere medische sector waarin Helende yoga als aanvulling kan dienen in de herstelperiode van (ex-)kankerpatiënten en zo de kwaliteit van leven mede helpt verbeteren. De reacties van de deelnemers waren heel positief en dus een enorme stimulans om door te gaan waar ik mee bezig ben."

### Informatie

Meer informatie over deze activiteiten kun je lezen op [www.jyo.nl](http://www.jyo.nl).

Alle informatie over yoga kun je vinden op [www.yoga.startkabel.nl](http://www.yoga.startkabel.nl) en [www.yoga.startpagina.nl](http://www.yoga.startpagina.nl)

