

Yoga bij Kanker



Kanker is een levensbedreigende ziekte die tot onrust leidt. De negatieve emoties hebben stress tot gevolg. Als de diagnose kanker is gesteld blijkt dit een behoorlijke impact op je leven te hebben en word je overweldigd door een gevoel van onveiligheid. Je hele denken is gericht op overleven en de heftige emoties veroorzaken zowel lichamelijk als geestelijk spanningen. Veel kankerpatiënten verliezen het vertrouwen in hun lichaam. Hoe de toekomst met kanker eruit ziet wordt heel onzeker. Er start een fase vol twijfel. Ontspannen blijkt in deze situatie niet eenvoudig, terwijl dit van het elementair belang is.

Kanker is inmiddels volksziekte nr. 1. Het goede nieuws is dat ruim 50% van de patiënten kanker overleeft. Men spreekt langzamerhand meer van een chronische ziekte. Maar als we kanker overleven, dan volgt de prangende vraag: hoe ziet het leven met kanker eruit en wat is de kwaliteit van leven na kanker? H-yoga biedt nieuwe mogelijkheden en perspectieven. H-yoga voor (ex-) kankerpatiënten Sinds 2007 bestaat er in Nederland een speciaal aangepast yogaprogramma voor mensen bij wie kanker is gediagnosticeerd of daarvan herstellende zijn.

Dit programma heet: H-yoga, de H is afgeleid van Hatha yoga, healing of helende yoga. Yoga is een ervaringswetenschap en werkt aan het in balans brengen van lichaam en geest. H-yoga kan bij een ziekte als kanker een belangrijke en aanvullende rol vervullen in het medisch traject. Het programma richt zich uitsluitend op (ex-)kankerpatiënten in de herstel- of verwerkingsfase.

Hoe werkt H-yoga?

Het woord yoga betekent verbinding of relatie. Deze relatie leg je met jezelf, je lichaam en de wereld om je heen. Met het beoefenen van yoga ben je in staat meer in contact te komen met levensprocessen. Je leert je open te stellen voor hetgeen zich aan dient. Hatha yoga bestaat voornamelijk uit fysieke oefeningen. Het biedt echter meer dan het uitsluitend soepel maken van je lichaam. Met het beoefenen van Hatha yoga ontdek je dat je meer ontspannen raakt, je kunt even afstand nemen van alles wat je zoal bezighoudt. Yoga is een ontdekkingsreis die ongekende inzichten geeft en een gevoel van welzijn versterkt. Yoga biedt een metaforische ladder naar jivanmuki, dat wil zeggen: 'de vrijheid in het leven'. Als we die ladder beklimmen maken we kennis met een wereld zonder stress, zorgen en beperkingen. Het leert ons boven onszelf uit te stijgen en in contact te komen met ons hogere Zelf. Dit geeft rust en tevredenheid. Hatha yoga richt zich op het lichaam, de adem en onze emoties. Yoga maakt energie vrij, helpt te aarden en stress te reduceren. Het brengt ons in een staat van ontspanning en dit verlaagt de drempel om contact

te maken met onze angsten. Het werkt transformerend waardoor liefde en vertrouwen toenemen. Je raakt meer verbonden met je hart en tegelijkertijd met het hele universum. De weg van yoga geeft aan dat de hemel in ons zit. De zuiverende werking vindt plaats op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. In het westen is Hatha yoga de meest beoefende vorm omdat wij ons lichaam als het belangrijkste instrument beschouwen. Hatha bestaat uit twee woorden namelijk ha (zon) en tha (maan) waarmee de verbinding van de tegengestelde krachten als leidraad gelden. H-yoga is hiervan afgeleid en richt zich uitsluitend op (ex-)kankerpatiënten met hun eigen, specifieke problemen en kenmerken. In deze lessen speelt het element ontspanning een centrale rol waar alle bovengenoemde aspecten in zijn verwerkt. De fysieke oefeningen zijn aangepast aan de eventuele beperkingen van de kankerpatiënt. Het programma bestaat naast yogaoefeningen uit: speciale rustgevende meditatie- en adem oefeningen, visualisaties, affirmaties en mantra's (Nada yoga). Elke les staat in het teken van een weloverwogen thema dat wordt aangeboden in een sfeer van rust en veiligheid. De docent creëert mogelijkheden en schept voorwaarden om de kwetsbare kankerpatiënt op zijn/haar gemak te stellen. Met H-yoga leert men op een zachte manier en respectvol mogelijke grenzen en nieuwe mogelijkheden te verkennen.

Ontstaansgeschiedenis

Als ex-kankerpatiënt (borstkanker in 2003-2004) ontdekte ik (1961) wat yoga voor mij betekende in de moeilijkste periode van mijn leven. Deze ervaringen zijn aanleiding geweest om na mijn herstel de eerder gestarte Hatha yoga docentenopleiding af te ronden en een uitgekiend yogaprogramma voor kankerpatiënten te ontwikkelen. Het is mijn stellige overtuiging dat de kwaliteit van leven door yoga aanzienlijk kan worden verbeterd. H-yoga biedt een totaalpakket gericht op een groeiende doelgroep. De boodschap is eenvoudig en geldt in feite voor iedereen: 'leer ontspannen, dit bevordert de gezondheid in alle opzichten'.

Stichting Sara Nederland

In 2007 is Stichting Sara Nederland opgericht. Deze stichting zet zich in voor de kwaliteit van leven van (ex-)kankerpatiënten. Initiatiefnemer is ondergetekende. Een van de doelstellingen is om H-yoga onder de aandacht te brengen. De stichting verstrekt informatie over yoga bij kanker, verzorgt workshops o.a. aan patiëntenverenigingen, geeft presentaties in ziekenhuizen en werkt, in samenwerking met de vakgroep gezondheidswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam, aan het eerste wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van H-yoga. Specialisatie Yoga bij Kanker



voor yogadocenten Tot op heden ontbrak het in de zorgketen aan professionele yogadocenten met de nodige kennis en kunde rondom kanker. Omgekeerd ontbrak het bij de yogadocenten aan specifieke kennis en vaardigheden om de kankerpatiënt voldoende te kunnen begeleiden. Daarom startte de stichting vanaf najaar 2009 onder grote belangstelling de specialisatie 'Yoga bij Kanker'. Het biedt geïnteresseerde yogadocenten de mogelijkheid zich beter voor te bereiden op het lesgeven aan deze doelgroep. Het verder professionaliseren blijkt noodzakelijk. Deze specialisatie is erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN). Men ontvangt na de jaartraining een erkend certificaat en kan het speciaal ontworpen H-yoga logo voeren. In de toekomst hoopt de stichting dat er in heel Nederland H-yogadocenten lesgeven aan deze helaas nog steeds groeiende doelgroep. De stichting bewaakt daarbij de kwaliteit van de opleiding en de beroepsgroep.

Tot slot

H-yoga is een ondersteuning bij fysieke, emotionele, mentale en spirituele pijn en kan zo de kwaliteit van het leven verbeteren. Stichting Sara Nederland stelt dan ook geen enkele medische claim en benadrukt dat het verbeteren van de kwaliteit van leven het doel is van de H-yoga en de stichting. H-yoga maakt het mogelijk om te leren omgaan met een ziekte als kanker en het niet als een vijand te beschouwen. Het doel is om de positieve krachten te bundelen. H-yoga biedt hierbij de nodige ondersteuning. Informatie over de stichting: www.stichtingsaranederland.nl Informatie over H-yoga: www.jyo.nl

Josette van Leeuwen

