



Josette van Leeuwen tijdens Pink Ribbon Day



Josette geeft aanwijzingen in een les H-yoga



## Yoga voor een betere wereld

### Wat kun jij doen?

Ken je iemand in je omgeving die kanker heeft (gehad)? Wil je diegene graag verrassen met iets wat bijdraagt aan het herstelproces? Geef een H-yoga-cadeaubon voor een of meerdere lessen. Hoe je de bon kunt bestellen, lees je op de site [www.jyo.nl](http://www.jyo.nl), onder het kopje 'cadeaubon'.

# 'Ik help mensen met kanker bij zichzelf te komen'

Yogadocente Josette van Leeuwen (48) geeft yogales aan (ex-)kankerpatiënten. Zelf kreeg ze zeven jaar geleden borstkanker, dus ze weet waar ze over praat. 'In de lessen gaat het om het herstel van vertrouwen in je eigen lichaam.' Tekst: Marlies Kieft, beeld: Gon Buurman

**G**een onmogelijke poses in haar lessen, geen zware fysieke uitdagingen. Wel zachtheid en veiligheid. 'Mensen die kanker hebben of bezig zijn hiervan te herstellen zijn zó kwetsbaar,' zegt Josette van Leeuwen. Ze weet het uit eigen ervaring. Zeven jaar geleden kreeg de yogadocente, die op dat moment zwanger was, te horen dat ze borstkanker had. Een borst werd afgezet en ze onderging chemotherapie. Alsof dat nog niet genoeg was, kreeg ze door de spanningen een miskraam. In dezelfde periode overleed ook haar moeder en strandde haar huwelijk.

Josette van Leeuwen – tenger, zwart opgestoken haar, zwarte coltrui – zegt droog: 'Misschien had ik dit wel nodig om me wakkerder te maken.' Maar dan moet ze heel hard lachen, want deze gebeurtenissen zijn als 'levensles' voor één persoon misschien wat uit proportie. Weer serieus: 'Ik had niets meer. Ik zat letterlijk op de grond in mijn appartement. En toen ging ik yogaoefeningen doen. Alleen al door het ademen begonnen emotionele blokkades los te komen. Ik kon huilen. De yoga heeft me door mijn vier rouwprocessen heen geholpen.'

Ze vervolgt: 'Yoga gaat natuurlijk ook over de zin van het leven. Ik stelde mezelf allerlei vragen: Wie ben ik? Waarom ben ik ziek?

Door yoga kreeg ik toegang tot de antwoorden op mijn vragen. Want die antwoorden liggen er al, diep in jezelf.'

De yogadocente nam zich voor dat, als ze haar ziekte zou overleven, dit haar missie zou worden: kankerpatiënten in aanraking brengen met de helende werking van yoga. Na de chemokuren begon ze aan de laatste twee jaren van de yogaopleiding die ze eerder had onderbroken om met haar man in Parijs te gaan wonen. 'Ik at en dronk die lessen. Ik had geen zin meer in geklets.

Voor mij ging het alleen nog maar over existentiële vragen. Over zingeving, leven en dood.'

Tegelijkertijd was ze druk bezig haar ziekte te verwerken. 'Tijdens het ziek-zijn ben je heel erg bezig met overleven. Maar na de behandelingen komt vaak

de emotionele klap, dan pas kan het echte verwerken beginnen. Tegelijkertijd begint je omgeving ongeduldig te worden. Mensen om je heen verwachten dat je de draad weer oppakt. Je bent toch weer beter? Die druk geeft een hoop spanning.'

### Levenskracht

Al deze ervaringen verwerkte ze in een nieuwe vorm van yoga, H-yoga (de 'H' staat voor Healing en Hatha), speciaal door haar ontwikkeld voor (ex-)kankerpatiënten. De lessen hebben als doel

om te ontspannen, het lichaam en de geest te ondersteunen gedurende de behandelingen, het immuunsysteem te versterken en het eet- en slaapritme te verbeteren. Daarbij werkt Josette met haar leerlingen ook aan het opbouwen van zelfvertrouwen en inspiratie. 'De lessen staan vaak in het teken van een thema dat ik aan het begin van de les introduceer. Dat kan bijvoorbeeld zijn: "levenskracht" of "vertrouwen". Een van de dingen waar veel kankerpatiënten mee worstelen is het verlies van vertrouwen in hun lichaam. Vaak durven ze het deel waar de kanker zit of zat niet meer te koesteren, ze negeren het. Yoga is bij uitstek geschikt om weer contact te krijgen met alle delen van je lichaam. Velen zijn ook boos. Boos op zichzelf omdat ze kanker hebben gekregen, op hun partner die niet goed reageert, op de artsen. Ontspanningsoefeningen en visualisaties kunnen dan heel heilzaam zijn.'

### Radicale omslag

En zo zijn er nog talloze gemene delers waar (ex-)kankerpatiënten mee te kampen kunnen hebben. Stemningswisselingen, een zeer lijf, uit balans zijn, eenzaamheid, gebrek aan concentratie, gespannenheid omdat je zo lang in de overlevingsstand hebt gestaan. Josette: 'Met al deze gevoelens ga ik met veel respect en mildheid om. Dat geeft al heel veel ruimte.' Ook het 'wij-gevoel' in de groep is voor veel mensen heilzaam. Maar de yogadocente

stelt nieuwe deelnemers stevast gerust: 'We zijn geen praatgroep.' Met het geven en verspreiden van H-yoga heeft Josette haar bestemming gevonden. Naast het wekelijks lesgeven van H-yoga aan twee groepen in Amsterdam, heeft ze ook een specialisatie gestart voor nieuwe H-yogadocenten. In juni studeren de eerste vijftien docenten af. Verder heeft ze intensief contact met de ziekenhuizen om met H-yoga toegang te krijgen tot de oncologische teams. 'Je hebt de artsen, verpleegkundigen, een psychotherapeut, een fysiotherapeut. Daar hoort toch ook een ontspanningsdeskundige bij? Want vanaf het moment dat je de diagnose krijgt, gaan alle alarmbellen in je lichaam rinkelen. En die spanning blijft. Zal ik het overleven? Welke behandeling is goed voor me? Kanker is chaos, yoga brengt rust en balans.'

Josette: 'Door mijn ziekte heb ik mijn eigen leven radicaal omgegooid. Ik denk dat ik heel lang niet trouw ben geweest aan mezelf. Ik doe nu wat ik het allerliefste wil doen: kankerpatiënten helpen om weer bij zichzelf thuis te komen.' ●

[www.stichtingsaranederland.nl](http://www.stichtingsaranederland.nl)

Stichting Sara Nederland zet zich in voor een betere kwaliteit van leven van (ex-)kankerpatiënten

[www.jyo.nl](http://www.jyo.nl)

H-yoga voor (ex-)kankerpatiënten