

Yoga en kanker



Toen yogadocente Josette van Leeuwen (45) in 2003 borstkanker kreeg, ontdekte zij hoe waardevol yoga en meditatie kunnen zijn bij rouwverwerking. “... ik leerde mijn negatieve gevoelens te transformeren in positieve energie. Laagje voor laagje pelde ik mijn enorme verdriet af. Tot ik steeds vrijer en energiekeer

werd en ten slotte mijn evenwicht hervond.” Haar eigen ervaringen brachten haar tot een voor Nederland nieuwe vorm van yoga: H-yoga, afgeleid van hatha yoga en healing yoga. Begin 2007 richtte zij Stichting Sara Nederland op die yoga voor (ex-) kankerpatiënten wil bevorderen.

DOOR: DE REDACTIE

Waarin verschilt H-yoga van andere vormen van yoga?

Het verschil is dat we met een hele groep mensen zijn die dezelfde ziekte hebben of hebben gehad, namelijk kanker, en we allemaal dezelfde ervaringen hebben met deze traumatische ziekte. Dat scheidt natuurlijk een band. De yogalessen pas ik aan op de beperkingen van deze groep mensen. Sommigen van hen hebben net een zware operatie gehad of ondergaan chemokuren. Daarom zijn de oefeningen lichter en eenvoudiger dan in een hatha yogales en ligt het accent op adem oefeningen. Ik leer ze goed te ademen wat het immuunsysteem versterkt. Ook laat ik ze ervaren hoe het lichaam nú aanvoelt. Door de ziekte heb je het

gevoel dat je lichaam je in de steek heeft gelaten. Vooral chemokuren vervreemden je van je lichaam. Door H-yoga leer je weer vertrouwen te krijgen in je eigen lichaam, grenzen te bewaken en open te staan voor wat zich aandient. Stapje voor stapje leer je contact te maken met je lichaam, inclusief alle emoties en gedachten, en kun je de traumatische ervaringen verwerken.

De H in H-yoga verwijst naar helende yoga, op welke manier kan yoga helen?

Hier ben ik heel voorzichtig mee. Ik kan mensen niet helen en yoga pretendeert dat ook niet. Maar H-yoga kan wel een belangrijke ondersteunende rol spelen bij het

herstelproces, zowel fysiek als mentaal. Door de oefeningen wordt je lichaam soepeler en krachtiger en yoga leert je te ontspannen. In de les doen we veel meditatieve oefeningen. Met H-yoga activeer je het zelfhelend vermogen van het lichaam. Yoga doet z'n werk. Ik heb zelf mogen ervaren dat het je weer in balans brengt.

In deze OHM Vani hebben we het onder andere over karma (oorzaak-gevolg) en over de vraag: 'Waarom overkomt mij dit?' Is dat een vraag die veel bij u of uw cursisten speelt?

Ja, deze vraag speelt zeker. Maar ik wil er zo min mogelijk nadruk op leggen, omdat het bij mensen vaak een schuldgevoel oplevert. Dat je als kankerpatiënt iets karmisch hebt uit te werken vind ik een buitengewoon veroordelende opmerking waar je niets mee kunt. Zelf heb ik dit thema ook als lastig ervaren. Ik besteed er in de les geen directe aandacht aan. Mensen komen in eerste instantie om zich te ontspannen en niet om iets over de karmische leer te horen. Ik vind het belangrijker om deelnemers te leren in het hier en nu te zijn. Want het is een feit dat je kanker hebt gekregen en hoe ga je daar dan nu mee om? Dat is veel praktischer.

Hoe ga je daar dan mee om, welke tips geeft u cursisten mee?

Elke les behandel ik een thema: loslaten, overgave, acceptatie. Ik probeer mensen te leren in het hier en nu te zijn en te accepteren wat er nu is. Op die manier kun je leren loslaten, leren ontspannen. Het verleden kunnen we niet veranderen en de toekomst is



onzeker. Het huidige moment is het enige wat er is.

Wat wilt u bereiken met Stichting Sara Nederland?

We willen de kwaliteit van het leven van (ex-)kankerpatiënten helpen verbeteren door hen ontspanning- en yogaprogramma's aan te bieden. Als mensen in het ziekenhuis de diagnose kanker gesteld krijgen, zouden ze op het bestaan van H-yoga gewezen moeten worden. Met de stichting hopen we een brug te slaan tussen yoga en de medische wetenschap. Niet of of maar en en. We gaan bij- en nascholing geven aan geïnteresseerde yogadocenten en werken aan de opbouw van een netwerk van docenten die met deze gerichte doelgroep willen werken. Veel mensen krijgen met kanker te maken. Ik denk dat yoga voor hen een hele mooie aanvullende rol zou kunnen spelen in het herstellen verwerkingsproces. ■

www.stichtingsaranederland.nl