PETER HAIMA

DE HELENDE KRACHT VAN YOGA BIJ KANKER (DEEL 1)

Yoga teaches us to cure what need not be endured and endure what cannot be cured

Yoga leert ons genezen wat niet gedragen hoeft te worden en dragen wat niet kan genezen

Light on yoga, by B.K.S. Iyengar

In 2010 kreeg ik de diagnose tongkanker. Wat begon als een nachtmerrie werd uiteindelijk een zoektocht en mooie reis. Ik ging op zoek naar antwoorden op de vragen 'waarom krijgen mensen kanker' en 'wat kan ik zelf doen om beter te worden'. Tot mijn verbazing hadden mijn artsen geen antwoord op deze vragen, ik moest maar afwachten hoe de behandeling aansloeg.

De zoektocht bracht mij de allernieuwste Westerse wetenschappelijke inzichten over kanker, maar ook duizenden jaren oude Oosterse kennis over gezondheid en de oorzaken van ziekte in het algemeen. Mijn belangrijkste inzicht was dat je zelf een grote rol kunt spelen in je genezing door je voedingsgewoontes en levensstijl te veranderen. De grootste uitdaging was de reis naar binnen en heling te zoeken voor psychische wonden uit het verleden. Al deze stappen hielpen mij het zelfhelend vermogen van mijn lichaam te activeren en te versterken.

Mijn missie

Uiteindelijk bracht het mij op het yogapad. Na afronding van de yogadocenten opleiding volgde ik een kanker healing yoga programma in India, het volgen van dit programma was levensverandere-rend. Ik voelde mij herboren en ook de verbinding met lotgenoten, de steun en compassie voor elkaar en de resultaten van het programma maakten grote indruk. Ik heb met eigen ogen mogen zien hoe mensen als een wrak arriveerden na een zware behandeling om na afloop van het programma met opgeheven hoofd en een schittering in hun ogen weer naar huis te gaan. Na deze training werd mijn missie kristalhelder: yoga bij kanker de plek te geven in de Nederlandse gezondheidszorg die het verdient. Een levensdoel waarin ik mijn oude vak als medisch bioloog mag verbinden met de wijsheid van yoga.

HELAAS WORSTELEN VEEL MENSEN NOG JAREN NA DE BEHANDELING MET ERNSTIGE RESTKLACHTEN: ZOALS ANGST, SOMBERHEID, DEPRESSIE, PIJN, STIJFHEID, VERMOEIDHEID EN SLAPELOOSHEID

Yoga en kanker

Één op de twee Nederlanders krijgt op enig moment in hun leven kanker (Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL), sept. 2023), dus ook één op de twee yogadocenten, dus ook één op de twee yogi's in onze yogalessen. Gelukkig is ook de kans op overleving de laatste tijd met sprongen vooruitgegaan. Helaas worstelen veel mensen nog jaren na de behandeling met ernstige restklachten: zoals angst, somberheid, depressie, pijn, stijfheid, vermoeidheid en slapeloosheid. Hoe gaan we hier als yogadocenten mee om, wat moeten we weten en kunnen om deze kwetsbare groep mensen te begeleiden? Hoe gaan we om met de mensen die met/na kanker naar ons toekomen en nog nooit eerder yoga hebben gedaan? Hoe verhouden we ons tot de reguliere gezondheidszorg waar een toenemende belangstelling is voor yoga als aanvullende zorg maar ook wantrouwen door een deel van de artsen? Hoe communiceren we met artsen, zodat ze de helende effecten van yoga (en wetenschappelijk bewijs) beter gaan begrijpen en vertrouwen voelen om hun patiënten aan ons door te verwijzen?

In de komende artikelen ga ik dieper in op deze vragen en de visie van de stichting yoga en kanker.

Yoga in de spreekkamer

De belangstelling voor yoga bij kanker en chronische aandoeningen neemt de laatste jaren sterk toe. Yoga is bijvoorbeeld een onderdeel van 'Integrative Medicine' (IM), een holistische visie waarin reguliere geneeskunde wordt gecombineerd met aanvullende (complementaire) methodes die effectief en veilig zijn. In Amerika wordt IM omarmd door de reguliere gezondheidszorg en krijgen patiënten in gerenommeerde kankercentra aanvullende zorg geboden zoals yoga, acupunctuur en massage. In Nederland is hier een begin mee gemaakt door arts en IM-pionier Dr. Ines von Rosenstiel in het Rijnstate ziekenhuis in Arnhem. Kankerpatiënten krijgen tijdens het IM-spreekuur advies over de leefstijlpijlers voeding, beweging, ontspanning, slaap, sociaal en zingeving. Yoga past perfect bij deze adviezen en mensen worden regelmatig doorverwezen naar een yogadocent die is opgeleid om mensen met kanker te begeleiden. Inmiddels komen er steeds meer IM/leefstijl spreekuren bij, waaronder het Zwolle-Isala en het Veldhoven-MMC ziekenhuis. Een prachtige beschrijving hoe IM en yoga bij kanker in de praktijk werkt vind je in de 'Webinar

DE BELANGSTELLING VOOR YOGA BIJ KANKER EN CHRONISCHE AANDOENINGEN NEEMT DE LAATSTE JAREN STERK TOE

Integrative Medicine' georganiseerd door Rijnstate, vindbaar op YouTube.

Yoga bij kanker

Als je hoort dat je kanker hebt staat je wereld stil. Pas als de behandeling voorbij is begint het verwerken van wat men allemaal heeft meegemaakt. Heling van de fysieke en emotionele trauma's heeft ruimte, tijd en liefdevolle aandacht nodig, waarbij Yoga enorm kan ondersteunen. Een 'gewone' yogales is voor deze mensen niet veilig en vaak frustrerend. Er is te weinig aandacht voor hun fysieke, mentale en emotionele klachten. De eerste stap voor een herstel-yogadocent is daarom een veilige omgeving te creëren waarbij deelnemers met eenvoudige, zachte en aandachtige oefeningen helemaal kunnen ontspannen. Stap voor stap bouwt men zo weer kracht en vertrouwen op, de deelnemer gaat weer verbinding voelen met zichzelf en leert om met meer mildheid en compassie naar de situatie te kijken.
Daarom is het belangrijk dat yogadocenten die mensen met kanker begeleiden hiervoor goed zijn opgeleid. Ze moeten basiskennis hebben van de meest voorkomende vormen van kanker, de reguliere behandelmethodes en bijwerkingen en de fysieke en emotionele klachten waar mensen na afloop mee worstelen. Ook moeten zij weten met welke zaken ze speciaal rekening moeten houden om veilig en effectief mensen met kanker te begeleiden, de do's en don'ts.

De ontwikkeling van herstel-yoga bij kanker als methode

Er is stevig wetenschappelijk bewijs voor de positieve gezondheidseffecten van yoga bij kanker, zie onder andere Greenlee[1] en de richtlijnen van de American Society of Clinical Oncology (ASCO[2]). Meer informatie en wetenschappelijke onderbouwing vind je op de website van de stichting Yoga en Kanker (www.yogaenkanker.nl).
Hoewel de studies vaak verschillende vormen van yoga beschrijven zijn er voldoende aanwijzingen te vinden in de medische literatuur en de wijsheid van Yoga en Mindfulness om tot een werkzame vorm van yoga te komen.
De vorm van yoga bij kanker die wij hier beschrijven, herstel-yoga bij kanker, put uit onnoemelijk veel bronnen en wijsheden. Allereerst natuurlijk de duizenden jaren oude yoga wijsheid aangereikt door de vele leermeesters die op mijn pad kwamen. Onze benadering is uiteraard ook gebaseerd op mijn eigen ervaringen als kankerpatiënt en het *cancer healing* programma van Lee Majewski dat recentelijk beschreven is in een boek.
Onze benadering heeft ook veel overeenkomsten met 'Yoga for Cancer' door Tara Prinster, een prachtig boek[3] over de werking van yoga met een rijke schat aan oefeningen[4].
Ook de moderne mindfulness benadering, ontleend aan de Vipassana meditatievorm en boeddhistische psychologie, aangevuld met Metta/compassie technieken speelt een grote rol in herstel-yoga.
Tenslotte bestaan er meerdere visies op yoga en kanker. Zo is er de Bihar school

DE VORM VAN YOGA BIJ KANKER DIE WIJ HIER BESCHRIJVEN, HERSTEL-YOGA BIJ KANKER, PUT UIT ONNOEMELIJK VEEL BRONNEN EN WIJSHEDEN

of yoga, de benadering van William Yang (theoloog en yoga docent) met zijn programma Moed en Mededogen en de in 2018 gestopte opleiding H-Yoga door Josette van Leeuwen. Alle visies hebben heel veel gemeen met onze benadering, ze zijn immers gestoeld op universele yoga principes die het zelfhelend vermogen stimuleren en de harmonie tussen lichaam, geest en ziel herstellen.

Samenvattend

Concluderend is herstel-yoga bij kanker dus niet hetzelfde als de diverse yogavormen die worden beoefend door 'gezonde' mensen. Herstel-yoga maakt gebruik van alle mind-body technieken die effectief en veilig zijn, voornamelijk yoga, maar ook benaderingen als mindfulness en compassie spelen een rol. Alle oefeningen zijn veilig, effectief en medisch verantwoord. Het is erop gericht het zelf-herstellend vermogen van de mens te versterken en gezondheids- en psychische klachten te verminderen. Niet alleen wat we doen is van belang, maar ook de houding waarmee we yoga beoefenen. De herstel-yoga docent begeleidt de deelnemer naar meer bewustzijn en een houding van non-reactie en niet oordelen, naar meer zachtheid en acceptatie. Met andere woorden, we helpen ze om in een helend bewustzijn te komen.
In de volgende artikelen gaan we nader in op de praktische kanten van herstel-yoga. Hoe combineren we het yogische met het medische, wat zijn de onderdelen van een helende les, hoe begeleid je mensen met kanker naar meer bewustzijn?

1) Greenlee, H. et al. Cancer J Clin. 2017 May 6; 67(3): 194–232.

2) Lyman G. et al. J Clin Oncol. 2018 Sep 1;36(25):2647-2655.

3) Yoga Therapy As A Whole-Person Approach To Health, by Lee Majewski & Ananda Balayogi Bhavanani.

4) Yoga for Cancer : A Guide to Managing Side Effects, Boosting Immunity, and Improving Recovery for Cancer. Tara Prinster.

Peter Haima was 20 jaar werkzaam als medisch bioloog. In 2010 kreeg hij de diagnose kanker en ontdekte hij de helende kracht van yoga. Hij volgde de spirituele Om Guru Yoga opleiding bij Ananda in Ellecom (2015) en het cancer healing programma in het gerenommeerde Kaivalyadhama Yoga wetenschapsinstituut in India onder leiding van Lee Majewski.
Peter werkt als yogadocent en mindfulness trainer in zijn eigen yogaschool in Westervoort en verzorgt herstel-yoga-lessen bij kanker en chronische ziekte.
In 2020 heeft hij de stichting Yoga en Kanker heropgericht (www.yogaenkanker.nl) en leidt sinds 2021 de 10-daagse yoga specialisatie 'herstel-yoga bij kanker' (www.life-force.nl/training-en-yoga-bij-scholingen). De opgeleide yogadocenten worden erkend en vermeld door het kwaliteitsregister yoga bij kanker en de verwijsgids kanker van Integraal Kankercentrum Nederland. **(IKNL,https://www.verwijsgidskanker.nl/zoek/yoga)**