

# DE HELENDE KRACHT VAN YOGA BIJ KANKER (DEEL 2)



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

Yoga heelt wat niet gedragen hoeft te worden en leert ons te verdragen wat niet geheeld kan worden

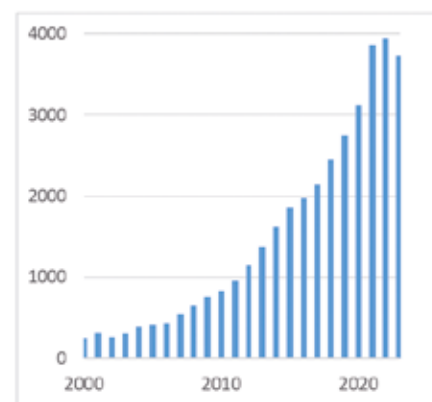
Light on yoga, by B.K.S. Iyengar

voor de gezondheidseffecten van yoga<sup>2</sup> neemt de belangstelling voor yoga toe. Bovendien bevat yoga veel elementen van het leefstijlroer<sup>3</sup>.

## Principes van Herstel-Yoga bij kanker

De vorm van yoga die wij in het eerste artikel introduceerden is niet hetzelfde als yoga voor 'gezonde' mensen. Deze gespecialiseerde vorm noemen we 'Herstel-Yoga', omdat we werken aan het zelf-herstellend vermogen na ziekte. Het is gebaseerd op de volgende principes:

1. De mens heeft een aangeboren zelf-herstellend vermogen.



wetenschappelijke publicaties over yoga en andere mind-body disciplines

## DE MENS HEEFT EEN AANGEBOREN ZELF-HERSTELLEND VERMOGEN

2. Alle oefeningen zijn erop gericht dit te versterken.
3. Docent en deelnemer zijn gelijkwaardig in een veilige leeromgeving.
4. We streven ernaar dat mensen:
  - a. In hun kracht kunnen komen en zoveel mogelijk regie nemen over hun gezondheidssituatie.
  - b. Opnieuw vertrouwen in zichzelf en hun lichaam ontwikkelen.
  - c. Acceptatie, mildheid en compassie cultiveren.
  - d. Meer in het Hier en Nu en een helend bewustzijn komen.
5. Herstel-Yoga is aanvullend aan reguliere zorg en zoekt actieve samenwerking met artsen.
6. We maken gebruik van veilige en effectieve mind-body technieken uit 7 domeinen: 1. Yoga āsana's); 2. ademtechnieken (prānāyāma's); 3. ontspanning; 4. mindfulness; 5. compassie; 6. klank en 7. visualisaties. Ook oefeningen uit andere Oosterse disciplines zoals Qigong worden gebruikt.

In een eerste beschrijving van wat herstel-yoga is moeten we onderscheid maken tussen de inhoud van de yoga en hoe we dit vormgeven. Natuurlijk is de inhoud erg belangrijk, maar hoe we de les vormgeven en de houding van de yogadocent is minstens zo belangrijk.

Daarom gaan we hier nader op in. In het volgende artikel zullen we de inhoud van herstel-yoga verder verdiepen.

## Herstel-Yoga bij kanker: veiligheid, veiligheid en nog eens veiligheid

Alleen als een deelnemer zich veilig voelt, kan die zich volledig ontspannen en in een toestand van rust en herstel komen. Hieronder worden belangrijke elementen beschreven die zorg dragen voor veiligheid.

### Veiligheid door een erkende opleiding en het kwaliteitsregister

Mensen met of na kanker zijn kwetsbaar, daarom is het belangrijk dat yogadocenten hiervoor goed zijn opgeleid. Ze moeten medische kennis hebben van diverse vormen van kanker, de behandelmethodes, bijwerkingen en restklachten. Ook weten ze hoe hier mee om te gaan.

### Veiligheid door de intake

Herstel-yoga start veelal met een persoonlijke intake in combinatie met een privé yogales. De intake geeft inzicht in de gezondheidssituatie van de deelnemer en de docent kan zo inschatten wat belangrijke aandachtspunten zijn in de begeleiding. Het is ook de eerste stap in het opbouwen van een vertrouwensrelatie en een helende leeromgeving.

Daarna volgt er een korte privé yoga sessie met enkele eenvoudige yoga-oefeningen waardoor de docent met eigen ogen ziet wat de daadwerkelijke mogelijkheden en beperkingen zijn van de deelnemer. Vaak ervaren deelnemers ook al iets van de kalmerende en helende werking van yoga en zo hebben deelnemer en docent een mooie start gemaakt. Tenslotte maakt men samen afspraken over het vervolg. Soms ligt hierbij de voorkeur bij privé sessies, bijvoorbeeld tijdens chemotherapie wanneer de kans op infecties groter is in een groep.

### Veiligheid door de houding van de docent en een veilige, inclusieve locatie

Vanuit het polyvagaal model van het autonome zenuwstelsel weten we dat mensen elkaar en de omgeving voortdurend scannen op veiligheid. Alleen als het veilig is kan de deelnemer in een toestand van rust en herstel komen. Het is heel belangrijk dat de docent veiligheid belichaamt door zijn houding, stem en gezichtsuitdrukkingen. Ook de locatie kan daar veel aan bijdragen, bijvoorbeeld een zaal waar mensen voortdurend in en uitlopen is niet veilig. Ook is de zaal rustig en neutraal ingericht zodat iedereen zich er thuis voelt.

## ALLEEN ALS HET VEILIG IS KAN DE DEELNEMER IN EEN TOESTAND VAN RUST EN HERSTEL KOMEN

### Veiligheid door taalgebruik van de yogadocent

Taal is een heel belangrijk middel in herstel-yoga. Een veilige taal is niet een directieve instructie maar een uitnodiging om iets te doen, zoals: *Kom tot zit en breng dan je armen zijwaarts en omhoog... en dan wil ik je uitnodigen om te komen zitten op jouw eigen manier en in je eigen tempo. En als zitten in een kleermakershouding lastig voor je is, kijk dan of een andere zithouding wel mogelijk is. Als je zover bent kijk dan of je de armen een stukje zijwaarts en omhoog kan bewegen. Voel je vrij om je houding zo aan te passen dat die bij jou past of er eerder uit te komen.*

Voor veel yogadocenten is dit heel erg wennen, ze zijn vanuit hun basisopleiding gewend om directief te instrueren. Het hertalen is een kwestie van veel oefenen en eigen audio opnames terugluisteren om het 'eigen' te maken. De taal van herstel-yoga is geweldloos, vriendelijk en zorgzaam (Ahimsa) en drukt gelijkwaardigheid uit. Het is uitnodigend en moedigt aan om te kiezen uit twee of drie mogelijkheden. Ook geeft dit ruimte om een oefening aan te passen of even niet mee te doen en het stimuleert de eigen regie en goede zelfzorg. Het is 'empowering'. De taal is ook geaard en inclusief, zodat iedereen zich op zijn gemak voelt, zweverig taalgebruik en

veel Sanskriet termen dragen daar niet aan bij.



### Veiligheid in het opnieuw leren voelen

De diagnose kanker en zware behandelingen zijn traumatische ervaringen. Om te overleven schakelen mensen dan hun gevoel uit, want voelen is onveilig. Het weer leren voelen, het vermogen om fysieke sensaties die in het lichaam ontstaan waar te nemen, is erg belangrijk in herstel en heling. Je gaat je lichaam weer bewonen en ook de stukken die aangetast zijn door de ziekte mogen er weer bij horen. Mijn yogatherapeut in India benoemde dat als 'Feeling is Healing', alles wil gezien en gevoeld worden. Omdat voelen onveilig is zal de docent de

deelnemer hierin geduldig en liefdevol begeleiden, zachtjes aanmoedigen maar ook niet te veel druk toepassen. Dus als we naar een grens toe bewegen wordt de deelnemer aangemoedigd er even 'bij te blijven' en de sensaties van het ongemak te onderzoeken. Omdat het woord 'voelen' beladen kan zijn, gebruiken we ook regelmatig andere woorden zoals: *Merk maar eens op, kijk er maar eens naar, wil je het onderzoeken, welke sensaties kun je nu waarnemen...*

*"Door de liefdevolle begeleiding in herstel-yoga voelde ik mij veilig en gehoord. Zo kon ik weer vertrouwen opbouwen in mijn lichaam." - Susan (maagkanker)*

Verder gidsen we de deelnemer om het 'landschap van voelen' te herontdekken door ze te wijzen op details in het landschap: *Wat merk je daar nu op? Misschien zijn er plekken die je als warm/koud ervaart, zacht/stevig, misschien merk je prikkelingen, tinteling of stroming, beweging of juist geen beweging, en als er sprake is van ongemak of pijn is het gebied dan groot of klein, is het continu of komt en gaat het...*

## HET WEER LEREN VOELEN, HET VERMOGEN OM FYSIEKE SENSATIES DIE IN HET LICHAAM ONTSTAAN WAAR TE NEMEN, IS ERG BELANGRIJK IN HERSTEL EN HELING

### Veiligheid in de groep

Er zijn een aantal manieren om het gevoel van veiligheid te vergroten:

1. De deelnemer de mogelijkheid geven zijn eigen plek te kiezen in de zaal.
2. Bij aanvang van de les veiligheidsankers plaatsen<sup>4</sup>. Krachtige oer-ankers zijn:
  - contact met de aarde: *Je wordt gedragen en hoeft daar niets voor te doen;*
  - de adem opmerken en volgen: *Je lichaam ademt vanzelf en daar hoef je niets voor te doen;*
  - vanuit je eigen middelpunt een veilige ruimte om je heen visualiseren;
  - denken aan iemand, mens of dier, die je doet glimlachen;
  - jezelf beetpakken en wiegen.
3. Groepen klein houden, zes deelnemers of acht als docent erg ervaren is. De deelnemers zijn vaak heel verschillend qua ziekte en beperkingen en de docent moet dus actief opletten wat elk individu nodig heeft, en indien nodig aangepaste oefeningen en 'props' aanbieden.
4. Als mensen moeite hebben met een oefening dan maakt de docent een algemene opmerking zonder die persoon te benoemen. Bijvoorbeeld: *Als je merkt dat deze oefening te veel moeite kost of je komt pijn tegen, voel je dan vrij*

*om even te stoppen of wat minder ver te bewegen. Zorg goed voor jezelf.* Mensen bij naam noemen of een specifieke beperking noemen in de groep kan ook als heel onprettig worden ervaren.

*"Ik wilde niet zijn waar mijn ziekte was. Door yoga begon ik weer te voelen, het voelde als thuiskomen." - Irene (borstkanker)*

### Veiligheid en vertrouwen bieden in het omgaan met gevoelige persoonlijke informatie

In de communicatie en begeleiding komt er gevoelige (medische) informatie in het bezit van de yogadocent. Die moeten vanuit de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) goed beschermd worden. Het gaat te ver om dit in detail hier te bespreken, maar erkende herstel-yoga docenten hebben geleerd hoe ze de privacy kunnen garanderen.

### Samenvattend

Herstel-yoga bij kanker is erop gericht het zelf-herstellend vermogen van de mens te versterken en gezondheids- en psychische klachten te verminderen. De inhoud van de yogales is daarbij erg belangrijk, maar hoe we de les vormgeven en de

houding van de yogadocent is nog veel belangrijker. Alleen als een deelnemer zich veilig voelt, kan die zich volledig ontspannen en in een toestand van rust en herstel komen. In het derde en laatste artikel gaan we dieper in op de inhoud van de herstel-yogales. ➔

1. Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL), sept. 2023.
2. Pubmed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.
3. Leefstijlroer van vereniging arts en leefstijl.
4. Academie voor open bewustzijn, trauma sensitieve mindfulness: <https://openbewustzijn.nl/>

Peter Haima was 20 jaar werkzaam als medisch bioloog. In 2010 kreeg hij de diagnose kanker en ontdekte hij de helende kracht van yoga. Peter werkt als yogadocent en mindfulness trainer en geeft Hatha Yoga en Herstel-Yoga lessen bij kanker en chronische ziekte. In 2020 heeft hij de stichting Yoga en Kanker opgericht ([www.yogaenkanker.nl](http://www.yogaenkanker.nl)) en in 2021 is hij gestart met de specialisatie 'herstel-yoga bij kanker' voor yogadocenten ([www.life-force.nl/training-en-yoga-bij-scholing](http://www.life-force.nl/training-en-yoga-bij-scholing)). De opgeleide yogadocenten worden erkend en vermeld door het kwaliteitsregister yoga bij kanker en de verwijsgids kanker. (IKNL, <https://www.verwijsgidskanker.nl/zoek/yoga>).