

Esthers column

H-Yoga

In de week van mijn diagnose in november 2008 sloeg ik mijn yogales noodgedwongen over. De week daarna ging ik weer. Maar mijn wereld was totaal veranderd; ik had een hoofd vol zorgen en angst. De linkerborst waarin de tumor was ontdekt, had ik sindsdien niet meer aangeraakt. Mijn lichaam had mij in de steek gelaten en ik mijn lichaam. Tot mijn verbazing lukte het dankzij de yoga om het getob even los te laten. Mijn hoofd en lijf werden weer een geheel; ik voelde me weer in balans.

Inmiddels ben ik viereneenhalf jaar verder en word ik uitgenodigd om een proefles H-yoga te volgen, een combinatie van Hatha en Healing yoga. Van die laatste term schrik ik: yoga is toch geen wondermiddel dat kanker geneest?! Gelukkig wordt dat ook niet bedoeld: 'H-yoga is een speciaal voor (ex-)kankerpatiënten ontwikkeld programma, bedoeld als aanvulling op de reguliere (na)zorg.' Ik ben benieuwd naar deze 'H-variant'.

Op een zonnige ochtend rijd ik naar het Heart-to-Heart centrum in Huizen. In een sfeervolle zaal ontmoet ik yoga-docente Vonny, die op de hoogte is van alle behandelingen en beperkingen van de cursisten. Tijdens de les wordt daar overigens niet over gesproken. Wie daar wel behoefte aan heeft, kan na de les thee blijven drinken. Iedereen komt langzaam binnen, een enkeling met hoofddoekje.

De oefeningen van de H-yoga zijn rustig en eenvoudig. We zingen een prachtige mantra en ik voel de onderlinge saamhorigheid. Het besef dat iedereen hier kankerpatiënt is, dat je niet de enige bent, geeft steun en troost. Ik heb nooit behoefte gehad aan lotgenotencontact, maar ik had graag H-yoga gedaan tijdens mijn behandelperiode! Zonder thee na afloop.

Reageren? Mail naar info@esthersmid.nl



over Esther

Esther Smid (1968) is freelance journalist en eindredacteur. In 2008 kreeg ze op 40-jarige leeftijd borstkanker. Na alle behandelingen maakte ze samen met haar tweelingdochters een informatief kinderboek: Gewoon Pech als je moeder borstkanker heeft. In deze column beschrijft ze hoe ze het gewone leven weer oppakt en welke invloed borstkanker daar nog op heeft.