

13-08-2012 Café Brein Eindhoven

Thema van de avond en gastspreker

'Het voelen van de eigen grenzen, helpt ontspannen, ook na NAH' met als gast Tina van Hees, yogadocent.

Na het welkom door kroegbazen Hermine en John naar de 33 bezoekers wordt eerst de aanwezigheid van een fotograaf en een tekstschrijfster toegelicht. Beiden zijn aanwezig in verband met het jubileumboek dat samengesteld wordt voor het vijf jarig jubileum van Café Brein Eindhoven. Hierna worden de huisregels toegelicht voor de nieuwe bezoekers.

Gast Tina van Hees vertelt iets over haar achtergrond. Als 54-jarige is Tina begonnen met (Kundalini) yoga bij Aquamarijn, een centrum in Eindhoven. Daarnaast volgde zij meerdere aanverwante opleidingen en geeft nu workshops. Speciaal voor de doelgroep 'mensen met NAH' heeft zij 'gewone' yoga oefeningen aangepast. Haar ervaring is dat er meer mogelijk is dan mensen van te voren denken.

Tina vertelt beeldend over Kundalini yoga: zie het als een opgerolde slang vol met krachtige energie die zich over je rug naar omhoog ontrolt, langs alle chakra's komt en die opent of mogelijke blokkades opheft.

Zij raakte meteen enthousiast over yoga toen zij merkte wat het haar aan positieve ervaringen bracht.

Samenvatting van het gesprek met de gast

Het is voor heel veel mensen moeilijk om zich bewust te zijn over het eigen lichaam, niet alleen voor mensen met NAH. Door het doen van oefeningen en goed te beleven wat die oefening met het lichaam doet, kan men weer beter de energiebalans ervaren en ingrijpen op het moment dat de balans tussen inspanning en ontspanning verdwenen is.

Yoga draagt zo in belangrijke mate bij aan het vergroten van het lichaamsbewustzijn. De cursus kent 12 lessen van 1½ uur en iedereen kan eerst een oefenles volgen. Een oefenles ziet er bijvoorbeeld zo uit: na een ronde om elkaar te vertellen over hoogtepunten van de afgelopen week zitten mensen op hun stoel of gaan op een mat liggen. Via een begeleide meditatie 'scant' men dan het eigen lichaam en kan zich zo bewust worden van spanning en ontspanning in het lijf. De oefening eindigt met 6 minuten muziek en rust. Daarna wordt afgesloten met een andere vorm van meditatie en Tina sluit de les af met een kopje thee en napraten.

Yoga heeft invloed op de mentale conditie door de aandacht te richten op de ademhaling en dus op ontspanning. De hersengolven gaan langzamer tijdens of na

een oefening of meditatie. Behalve zuurstof adem je ook Prana in wat een ander woord is voor 'energie'.

Tina zegt over de ervaringen die ze heeft met de doelgroep van mensen met NAH: Als die groep komt, hebben ze vaak al een heel traject achter de rug. Veel mensen gaan dan op zoek naar zingeving en/of op een positieve manier omgaan met de beperkingen vanwege het NAH. De focus ligt op de mogelijkheden en niet op wat niet meer mogelijk is. Dit proces wordt niet alleen bij de yoga ingezet maar is een samenspel van yoga en thuis.

Hermine stelt voor om een oefening te doen met de aanwezigen. Met zachte stem begeleidt Tina de bezoekers waarbij tijdens de uitademing het bekken naar achteren wordt gebracht. Op deze manier ontspannen de rugspieren. Het sluiten van de ogen helpt om je nog meer te focussen op de beweging/ademhaling.

In een reactie vertelt iemand dat de voeten erg prikkelen. Tina beaamt dat dit veel voorkomt en aangeeft dat de energie wordt opgewekt en als champagne gaat bubbelen... Ook het gapen dat een andere bezoeker noemt, is een teken van ontspanning.

Tina noemt als belangrijkste tip om bewust(er) te worden over wat er gebeurt: goed luisteren naar wat je lichaam of psyche vertelt en dat respecteren en er naar handelen.

Na de pauze vragen van de aanwezigen

- ❖ *Lichamelijk bewustzijn kan te maken hebben met het kennen van je eigen mogelijkheden en onmogelijkheden?*
Inderdaad. Vaak kun je meer dan je met je verstand hebt bedacht. Niet alleen door een verhoogd bewustzijn maar ook door het doelgericht beoefenen van yoga worden je spieren sterker en kun je steeds meer.
- ❖ *Ik vind dat gapen en ook mijn tranende ogen wel gênant. Heeft dat met ontspanning te maken?*
De werking is niet bekend voor Tina. Maar kennelijk werkt het voor veel mensen zo. Ze verzekert dat er niets is om je ongerust over te maken.
- ❖ *Wat is het verschil tussen Kundalini en Hatha yoga?*
In wezen zijn de oefeningen gelijk maar Kundalini werkt aan lichaam en ziel terwijl Hatha balans wil brengen in de twee poligheid van het leven zoals man/vrouw, links/rechts, ontspanning/inspanning ...
- ❖ *Thuis oefenen kan maar voor sommige oefeningen heb je een docent nodig...*

Een bezoeker vertelt dat ze thuis regelmatig oefent wat een betere beheersing van haar lichaam oplevert. Het helpt om zich meer bewust te worden van de eigen grenzen terwijl het wel inhoudt dat je steeds jezelf moet afvragen hoever je kunt gaan met die oefeningen. Soms is zij best moe na de les maar er komt ook veel energie naar boven.

❖ *Goed om te helpen in slaap te vallen*

Yoga oefeningen voor het slapen gaan helpt ontspannen en dus makkelijker in slaap te vallen.

Belangrijk om in een groep mee te doen die rekening houdt met je grenzen.

❖ *Proefles mogelijk?*

Minstens 3, want 1 les geeft niet voldoende beeld. Drie lessen verschillen in moeilijkheidsgraad. Het is belangrijk veel te drinken tijdens en na de les. De lessen worden gegeven in Genderdal en kosten €11,- per les.

Mensen die niets meer begrijpen kunnen toch yoga mee doen doordat het voorgedaan wordt en in eenvoudige woorden verteld. Tina heeft niet veel ervaring met mensen die helemaal niets meer kunnen zeggen of begrijpen.

❖ *De instructies bij de oefening waren al te veel.*

Een bezoeker geeft aan dat hij de oefening lastig vond omdat de instructies zoveel waren en zo snel gingen. Het belangrijkste van yoga is volgens een andere bezoeker dat je op deze manier je lichaam leert kennen en vooral je grenzen. Na verloop van tijd herken je ook in je dagelijkse doen steeds beter je grenzen.

Aanvullende informatie, adviezen en tips

Hermine vat samen dat er vele manieren zijn om je bewust te worden van je lichaam en je grenzen, yoga is daar een van. Ieder zoekt wat bij hem/haar past, denk aan de informatie avond over Tai Chi, Mindfulness of een bezoeker die zich ontspant door te jongleren! Het was een aangename ervaring om nu iets met yoga te doen.

Hermine en John bedanken de gast en overhandigen haar de Café Brein vuurtoren. Zij herinneren de aanwezigen aan het aanstaande jubileum van Café Brein Eindhoven. De uitnodiging voor de receptie op 24 september gaat deze week de deur uit. Iedereen is van harte welkom!

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van de Café Brein avonden in Eindhoven, meld je dan aan voor de Café Brein maillijst. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein is op 13 oktober en vindt plaats in de Le Sage ten Broekstraat 11 in Eindhoven.

Het thema: 'Mantelzorgers ondersteunen in de zorg voor mensen met NAH'