

55-Plussers in Hulst bij OKRA: te jong voor “Rust Roest” !

Vooraf een woord van dank aan de voorzitter van de seniorenvereniging OKRA Hulst.

Toen hij kwam vragen om “yoga te geven” schrok ik van mijn leeftijd. Nochtans had ik die grens van 55 al 10 jaar geleden overschreden en was ik met mijn pensionering vorig jaar passief lid geworden van OKRA. “Yoga geven, elke dinsdagnamiddag, dat is de vraag!”, zo klonk het kordaat.

Om niet langer slapend lid te blijven en om mijn vrijwilligerswerk nu ook in eigen dorp kunnen toe te passen, zei ik “ja” en ik heb het aanvaard. De enige voorwaarde was om het te benoemen als “yoga en relaxatie”. Ik ben geen yogaleraar en mijn begeleiding en ervaring in cursussen om technieken en toepassingen aan te brengen komen vooral vanuit relaxatie, meditatie, spiritualiteit en massage.

De start in de eerste les kende een onverwacht hoge opkomst van meer dan 20 deelnemers. Dat was van het goede te veel. Een natuurlijke selectie deed minder gemotiveerde en nieuwsgierige mensen afhaken en vooral degenen die niet genoeg “echte yoga” kregen.

Bij het begin van de derde les kwam de bemerking en de suggestie om méér “echte” yogaoefeningen te doen. De omschakeling lukte meteen omdat ik nog fit genoeg ben om het te demonstreren en omdat ik grosso modo weet wat yoga is door het vaak te beoefenen.

Vaarwel nu de zachtere aanpak van pure relaxatie, zoals ik die gaf bij verenigingen voor langdurig zieke mensen en voor personen die met kanker te maken hebben. Dààr ligt mijn basis en ruim tien jaar ervaring voor dit begeleidingswerk.

Hoe gaat het nu verder?

Elke week komen een aantal enthousiaste mensen meedoen, zowel mannen als vrouwen. Het maakt niets uit of ze met zes of met twintig zijn.

Sommigen zeggen dat ze er veel aan hebben, ook al kunnen ze niet alle houdingen meedoen zoals ze worden voorgedaan. Als je twijfelt of je fysiek gezondheid dit toelaat, moet je zeker raad vragen aan je huisarts over wat wèl en niet mag, want een belangrijke leefregel in dit verband is: Nooit over je grenzen gaan.

Het is belangrijk om in de loop van de week zèlf de tijd te nemen om ermee bezig te zijn. Het samen met een partner doen is natuurlijk ideaal maar het kan ook alleen in rustige momenten op een plek in huis waar niemand je stoort, met zachte muziek op de achtergrond en met een geur van etherische olie of wierook.

Wie aan zelfstudie wil doen, kan uit mijn eigen bibliotheek boeken en cd's lenen om beter leren te ademen en te ontspannen en om zich te verdiepen in relaxatietechnieken, gezondheidsadviezen en omgaan met stress.