

‘Ik pak graag het mentale stukje mee’

In yogapraktijk Velans kunnen ook mensen met eetproblematiek terecht. Hen een beetje pushen in de les is niet helpend, zegt docent en eigenaar Veronique van Dam. ‘De meeste mensen met een eetstoornis zijn zichzelf al aan het pushen.’ WEET deed een lesje mee in Deventer.

“Zijn er dingen waar ik vandaag rekening mee moet houden?” Met die vraag begint Veronique vrijdag om negen uur ’s ochtends haar yogales. Het klasje is klein vandaag. “Waarschijnlijk vanwege de vakantie”, denkt de yogadocente, hoewel ze sowieso een maximum van zo’n veertien mensen per groep hanteert. “Ik wil voor iedereen voldoende aandacht kunnen hebben,

zowel voor, tijdens, als na de les.” Haar lessen zijn voor iedereen die graag yoga wil doen. Ze zijn ze óók toegankelijk voor mensen met een eetstoornis of eetproblematiek.

Het mentale deel

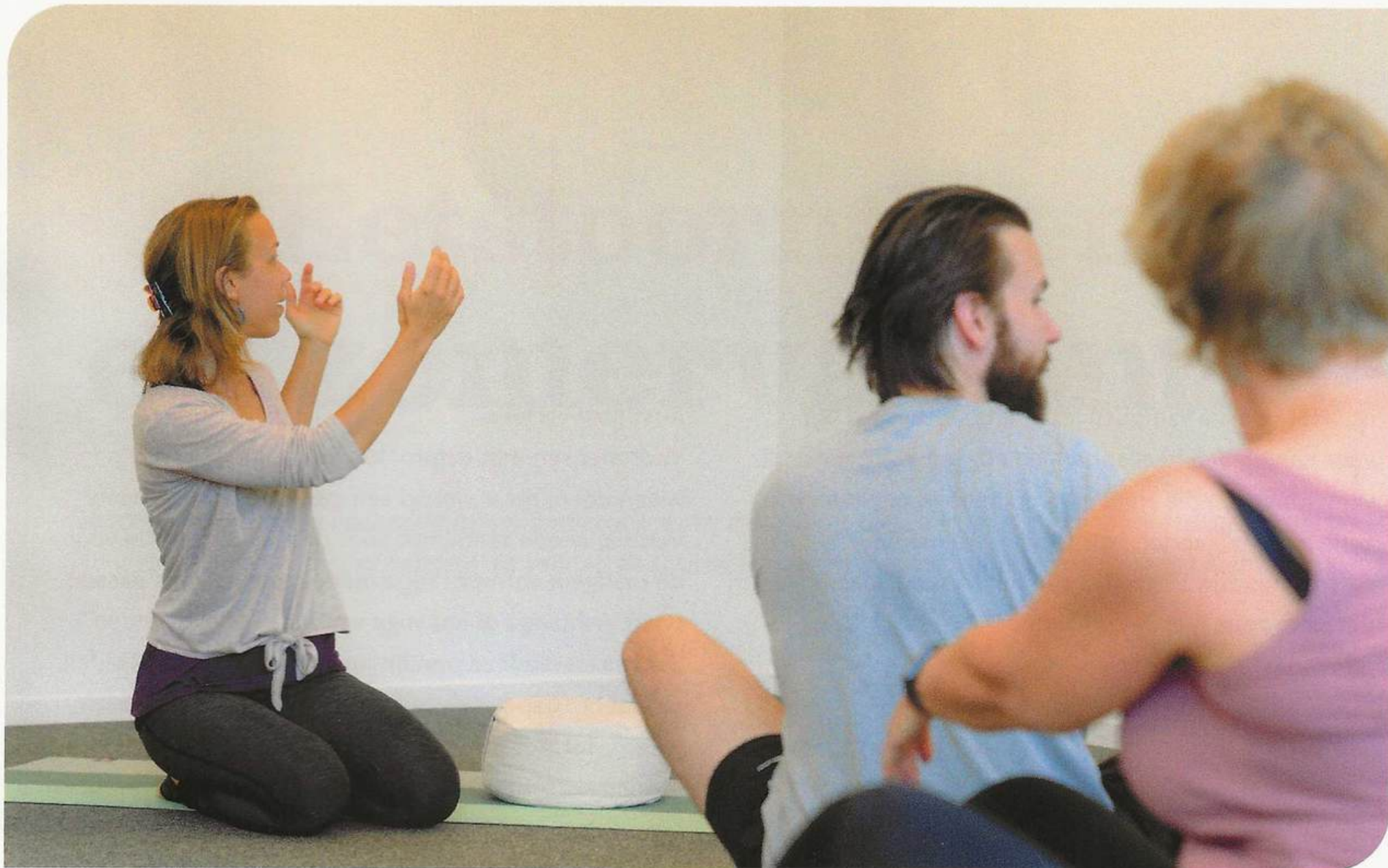
Veronique van Dam vindt het mooi om ‘het mentale stukje mee te pakken, juist ook omdat ik vanuit de ggz kom als behandelaar’, vertelt ze. Volgens haar wordt het mentale deel nog weleens vergeten binnen de yoga, terwijl het juist goed kan helpen voor mensen met eetproblemen. De eerste reden is het opmerken wat er zich in het lichaam afspeelt. “Dat helpt om de connectie tussen lichaam en geest te maken. Je lichaam vertelt in heel veel gevallen hoe het met je gaat, maar wel vanuit de rust”, legt Veronique uit.

‘Voelt de les een beetje te rustig? Dat is een goed teken’

Daarnaast helpt yoga bij het reguleren van je zenuwstelsel. “Je lichaam wisselt een ruststand en een actiestand af. Bij mensen met een eetstoornis is er veel stress, waardoor je te veel in die actiestand



Veronique van Dam



zit.” Volgens haar kan yoga helpen met de balans terugkrijgen. “In mijn lessen hanteer ik niet non-stop actieve staande houdingen, maar juist die afwisseling tussen rust en beweging”, legt Veronique uit. “Zo kun je opmerken dat je lichaam in rust is of juist in de actiestand.”

De afwisseling is inderdaad terug te zien in de yogalessen. De actieve zonnegroet wordt afgewisseld met rusthoudingen als child’s pose. Regelmatig geeft Veronique ook verschillende opties binnen de houdingen. Ze vertelt dan dat de ene houding niet beter is dan de andere. “Het is heel individueel wat goed voor iemand is. Dat ligt gewoon aan je lichaamsbouw.” Dat probeert ze altijd aan cursisten uit te leggen. “Je ziet soms dat mensen wel gefrustreerd kunnen raken als ze niet verder komen in de houding, maar dat kan bijvoorbeeld echt bepaald worden door hoe je botten tegen elkaar aan zitten.”

Naast de fysieke lessen geeft Veronique ook een online cursus. Deze is specifiek gericht op mensen met eetproblematiek. Via haar platform kunnen mensen thuis in hun eigen omgeving yoga doen met alleen

maar geluid en geen beeld. Dit zodat de cursisten zich helemaal op zichzelf kunt richten. “Het is allemaal zo neutraal mogelijk, zodat je echt kunt leren om te herkennen wat er omgaat in je lichaam en in je gedachten. En ook vooral om de wisselwerking tussen de twee te herkennen.”

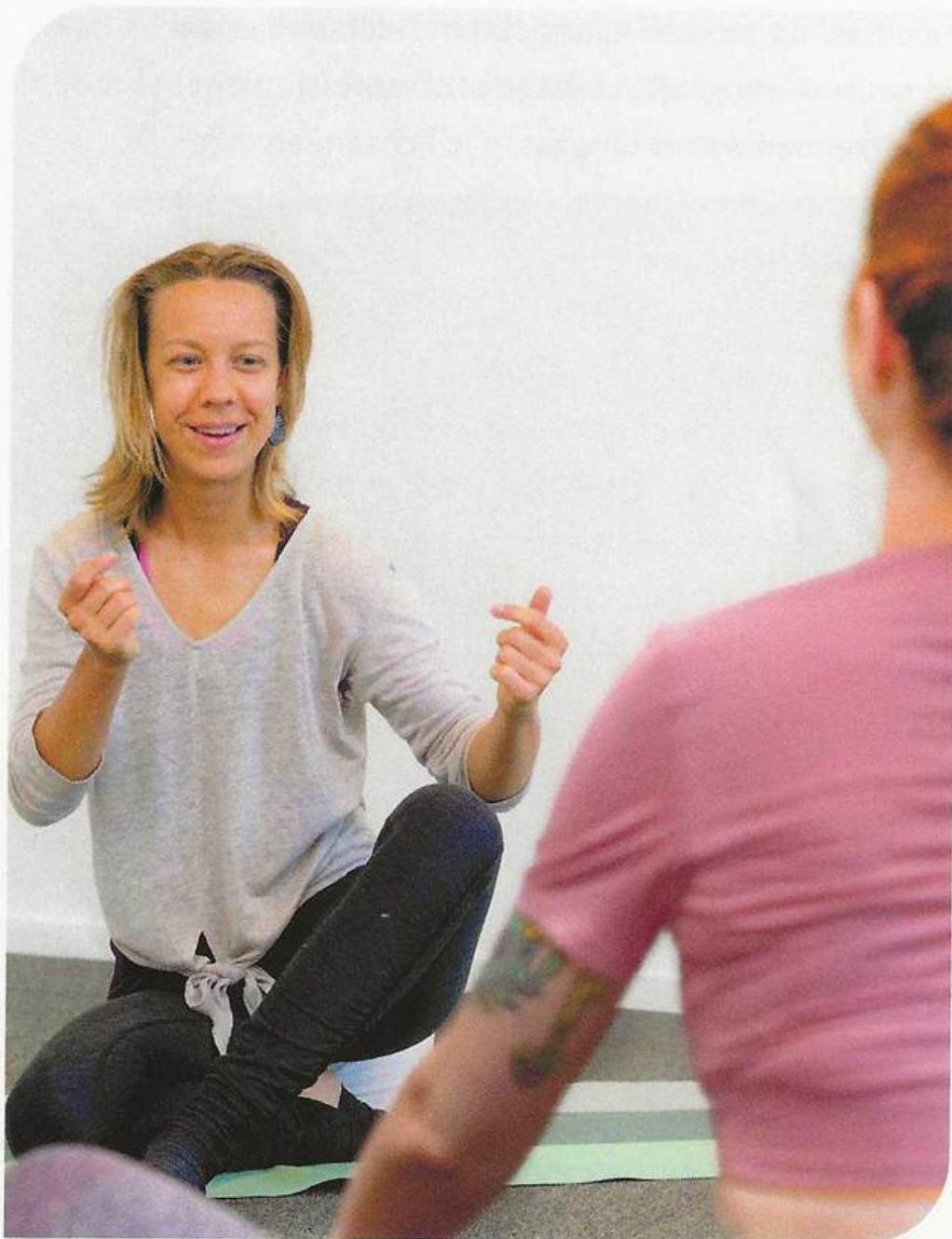
Niet altijd helpend

Veronique wil echter ook aandacht besteden aan de nadelen van yoga: “Als je met jezelf in de knoop zit, dan kan yoga niet altijd helpend zijn. Het kan het zelfs nadelig werken.” Daarom raadt de yogadocente aan om onder begeleiding yoga te doen. Ook de vorm van yoga maakt volgens haar uit: “Zeker in het geval van een eetstoornis raad ik mensen geen intense hot yoga of een fanatieke yoga aan. Als je al zoveel mentale stress hebt, kan nog meer stress in de vorm van beweging een averechts effect hebben. Dat geeft alleen maar meer kans op allerlei fysieke problemen.”

Daarnaast denkt ze ook dat niet elke yogadocent geschikt is voor cursisten met eetproblematiek, vooral niet als de yogadocent er niet bekend genoeg mee

is. “Het verhaal van push jezelf iets verder, dat ligt voor hen op een heel ander gebied. Dat komt meestal vanuit mensen die altijd ervaren hebben dat een extra zetje beter is”, vertelt ze. “De meeste mensen met een eetstoornis zijn zichzelf al aan het pushen. Dan ga je van dat extra zetje niet beter worden.”

‘Yoga helpt om de connectie tussen lichaam en geest te maken’



Rustigere vormen

Voor mensen met eetproblemen die graag yoga willen doen, maar wel op een gezonde manier, heeft Veronique een aantal tips voor de zoektocht. “Ga voor de rustigere vormen. Yoga nidra en hatha yoga passen goed. Ashtanga of hot yoga worden al snel te intens.” Daarnaast raadt ze proeflessen aan. “Als je dan twijfelt omdat het een beetje te rustig voelt, is dat een goed teken”. Tot slot geeft ze aan dat yogadocenten die gespecialiseerd zijn in werken met mensen met trauma, ook vaak geschikt zijn voor mensen met eetproblemen. “Yogadocenten die daar ervaring mee hebben, kunnen heel goed rekening houden met het gevoel wat er bij mensen onder ligt.”

Want volgens Veronique kan yoga uiteindelijk goed helpen met de rust te vinden. Daarom eindigt ze haar yogales ook altijd met een meditatie. De lichten worden gedimd en de cursisten krijgen de ruimte om helemaal tot rust te komen. Na de meditatie mogen ze hun ogen rustig openen en weer rechtop gaan zitten. Alles op hun eigen tempo.

Yogapraktijk Velans

Yogapraktijk Velans in Deventer is gespecialiseerd in yoga & mindfulness. Je kunt er gratis een proefles volgen om te ervaren of yoga wat voor je is. Voordat je naar de les komt, vindt Veronique het fijn om even contact met je te hebben. Velans werkt praktisch en holistisch en focust zowel op je fysieke als mentale welzijn. Velans bevindt zich in het centrum van Deventer, Keizerstraat 70.
www.velans.nl

Tekst **Lilian Fransen**
Beeld **Grietje Mesman**