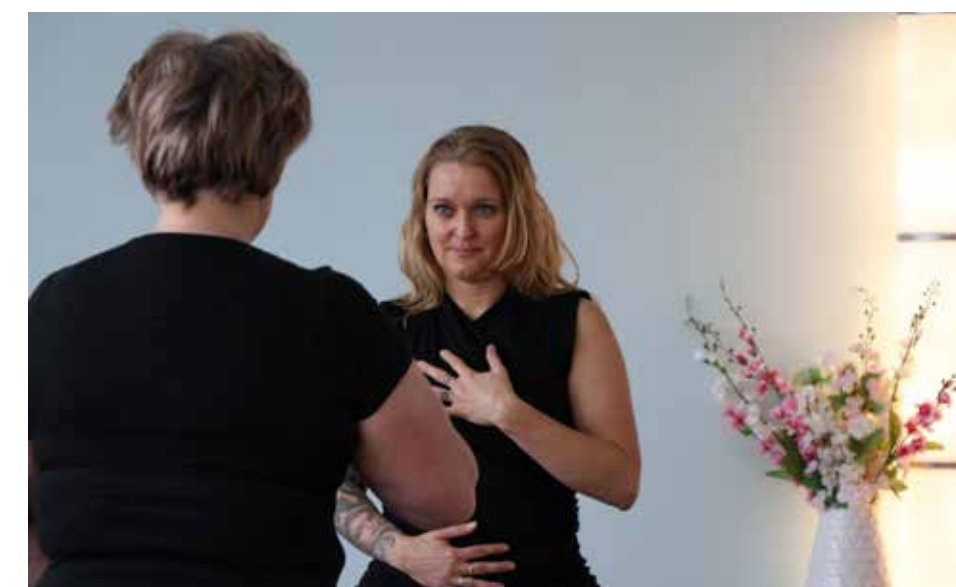
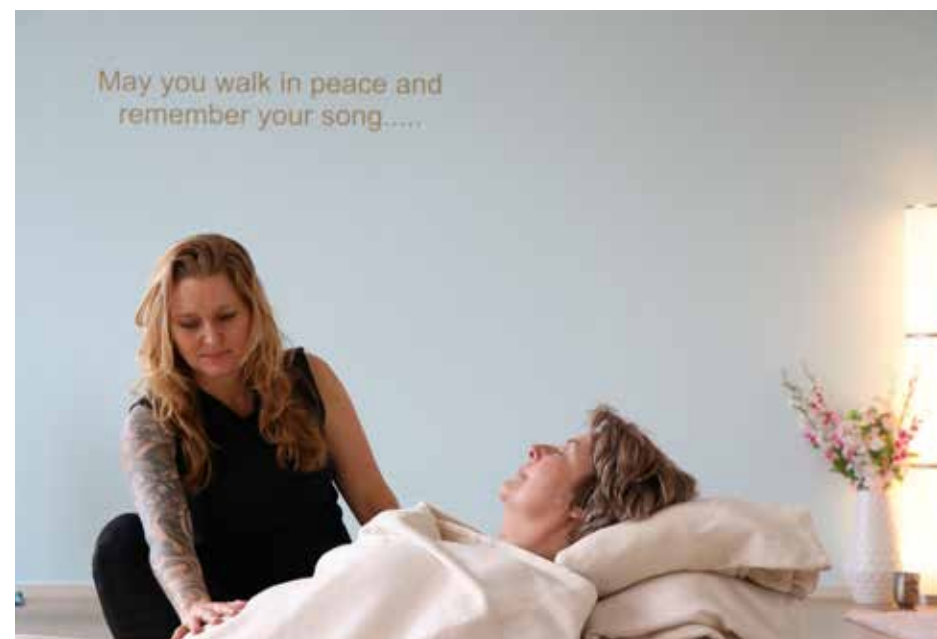


# HERSTEL UW BALANS MET YOGATHERAPIE



Heeft u al jaren last van klachten waar uw (huis)arts geen duidelijke oorzaak voor kan vinden zoals steeds terugkerende nek- en rugpijn, aanhoudende hoofdpijn, moeite met de ademhaling en druk op de borst of chronische pijn? Dan is uw lichaam zeer waarschijnlijk uit balans. Een bezoek aan een yogatherapeut kan in deze gevallen uitkomst bieden. Als erkend yogatherapeut helpt Violet Borneman van Born4Yoga mensen wiens leven soms wat te veel wordt weer in balans te komen.

**W**e leven volgens Violet in een stressvolle maatschappij waarbij alles moet en mensen geen 'me-time' meer hebben. "Veel mensen ervaren grote druk, er moet immers zo ontzettend veel. We moeten werken om onze hypotheek en dagelijkse boodschappen te betalen. Het huishouden moet gedaan worden, we willen tijd besteden aan ons gezin, familie en vrienden. Daarnaast zijn er ook nog hobby's, cursussen die we zouden willen volgen en moeten we en passant sporten om ons lijf in vorm te houden. Kortom ons leven en ons lichaam is compleet uit balans en dat uit zich in tal van lichamelijke en geestelijke klachten." In haar yogastudio in Waddinxveen helpt Violet met yogagroepsessies en 1-op-1 yogatherapie mensen om weer in balans te komen.

## KEN UW GRENZEN

"Stress ontstaat als je leven anders gaat dan je (vaak onbewust) verwacht had", vertelt Violet. "Je kinderen moeten naar school, maar ze willen zich niet aankleden of ze treuzelen met eten. Je vriend(in) reageert niet zo enthousiast op jouw verhaal als je verwacht had. Je fietst terug naar huis en het gaat plots waaien. Je bent al druk met het avondeten en je partner is (zonder bericht) veel te laat." Volgens Violet zorgt de natuurlijke (acute) stressreactie (sympatisch zenuwstelsel) in uw lichaam dat het zichzelf kan aanpassen aan de situatie. "Daardoor trap je extra stevig op de pedalen bij tegenwind, je reageert assertief naar je vriend(in) die niet zo met je meevoelt, je maant je kinderen tot actie indien nodig." Violet heeft dagelijks te maken met mensen

met onbegrepen en stressgerelateerde klachten. Zij merkt dat het evenwicht tussen spanning en ontspanning, tussen belasting en belastbaarheid verstoord is. Als u maar over uw grenzen heen blijft gaan, dan kan dat in extreme gevallen zelfs kan leiden tot een burn-out. Volgens Violet is het lichaam dan niet meer in staat de overbelasting te compenseren. Gelukkig hoeft het niet zo ver te komen als u er tijds bij bent. Echter, indien u toch over uw grenzen bent gegaan, is yogatherapie ook zeker een uitkomst bij herstel.

## LUISTER NAAR UW LICHAAM

Met yogatherapie probeert Violet een manier te vinden om die vicieuze cirkel van klachten te doorbreken, waarbij de cliënt de 'tools' krijgt aangereikt. "Yogatherapie is

een lichamelijke therapie die ondersteunt bij het herstelproces, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Het is geschikt voor iedereen om het vertrouwen in zijn of haar lichaam en de signalen die het geeft weer te ontdekken en herkennen. Voor iedereen die meer verbinding wil ervaren tussen lichaam en geest. En het mooie aan yogatherapie is bovendien dat je geen ervaring hoeft te hebben met yoga. Met speciaal en zorgvuldig geselecteerde yogahoudingen, ademhalingsoefeningen en meditatietechnieken werken we samen in een persoonlijk traject en zonder medicatie om uw lichaam en geest weer in balans te brengen. Yogatherapie is gebaseerd op zowel de westerse als de aloude oosterse traditionele geneeskunde, en daarbij werken we altijd pijnvrij en doen we het samen. 'Calming of the mind', dat is waar yoga voor staat." Bewustwording is daarbij heel belangrijk. Bijvoorbeeld leren voelen wat er in uw lijf gebeurt als iemand boos op u reageert, kan al een hele openbaring zijn. Maar ook voelen wat er lichamenlijk gebeurt als iemand letterlijk of figuurlijk over uw grenzen heengaat. Zo is uit onderzoek gebleken, dat veel mensen bijvoorbeeld in de knoop raken doordat ze te hoge eisen aan zichzelf stellen,

de lat te hoog leggen. Ze rusten niet voordat ze de hele strijk hebben weggewerkt of de hele tuin winterklaar hebben gemaakt. Ook al hebben ze nog zo'n pijn in hun armen. "Als yogatherapeut onderzoek ik samen met de cliënt wat er aan dit gedrag ten grondslag ligt", legt Violet uit. Op basis van een uitgebreide intake wordt een behandelplan opgesteld dat tijdens en na elke sessie wordt bijgesteld op basis van de voortgang.

## STAPJE VOOR STAPJE

Yogatherapie staat voor een zachte en veilige aanpak. De intensiteit en de duur verschilt per persoon en gaat meestal in kleine stapjes. Door het beoefenen van diverse asana's (yogahoudingen) in een systematische volgorde worden verschillende systemen in het lichaam versterkt, zoals het cardiovasculaire systeem (hart- en vaatstelsel), de longen, spieren en het zenuwstelsel. Tevens wordt de zuurstoftoevoer naar de verschillende weefsels bevordert en toxines uit het lichaam verdreven.

## GESCHIKT VOOR IEDEREEN

Yogatherapie is er voor iedereen en kan ook als aanvullende zorg bij medische begeleiding

of fysiotherapie worden ingezet. Uit onderzoek blijkt bovendien dat yoga een belangrijke rol kan spelen bij de behandeling van diverse medische aandoeningen die in verband staan met trauma's, stress en verslaving. Op lange termijn ondersteunt yoga veranderingen in de neuroplasticiteit van de hersenen. Op korte termijn kan yoga daarentegen helpen bij het verlichten van allerlei symptomen gerelateerd aan een diversiteit van medische aandoeningen, zoals o.a. kanker, auto-immuunziekte, hart- en vaatziekte, hernia, chronische pijn, slapeloosheid, burn-out, hormonale disbalans, (postnatale) depressie en angst, spier/skeletletsels. "Yogatherapie is vaak zeer effectief, zeker als aanvulling op de reguliere geneeskunde. Bij Born4yoga geloven we dan ook in de helende eigenschappen van traditionele yogaprincipes, moderne yogatherapie, Ayurveda en conventionele geneeskunde, aangepast aan het individu voor zijn / haar persoonlijke behoeften."

## Born4Yoga

H. Heijermanslaan 4, Waddinxveen  
T. 06-16616397  
www.born4yoga.com