

Marja de Rooij: 'Helende Yoga.' Een bron van rust en ontspanning tijdens ziekte en herstel. *Persoonlijk verslag van een herstelproces met behulp van yogaoefeningen.* Uitgeverij Pantha Rheij, Katwijk 2010. ISBN 9789088400438. Zie ook: www.uitgeverij-pantarhei.nl (Kanker/Lymfklierkanker/Non Hodgkin/Alternatief/1)

Soort boek/stijl: Beschrijving van een ziekteproces, ervaringsverhaal van Marja de Rooij over hoe zij omging met de lymfklierkanker die in 2003 bij haar werd geconstateerd en waarvan zij in 2004 genezen werd verklaard. Het boek bestaat uit hoofdstukjes die beginnen met een schuin gedrukt dagboekfragment en daarna een (helende) praktische yogaoefening. Met daarbij toelichtingen die personen uitnodigen om aandachtig binnen in zichzelf te kijken naar wat pijn, angst en onzekerheid met iemand doen. De oefeningen zijn ook te downloaden via www.uitgeverij-pantarhei.nl/mp3.html. Met een inleiding van Janna Wingelaar, die Marja opleidde tot yogadocente. Goed leesbaar, open en eerlijk geschreven.

Over de schrijfster: Marja de Rooij (1960) werkte jaren in de gezondheidszorg, onder andere als wijkverpleegkundige en docent verpleegkunde. Vanaf haar vijfendertigste ging zij zich bezighouden met yoga, en rondde de opleidingen voor docente universele yoga en kinderyoga af. In 2003, toen zij met de yogaopleiding bezig was, kreeg zij non Hodgkin, een vorm van lymfeklierkanker. Marja de Rooij heeft momenteel een eigen yogapraktijk. Ze is aangesloten bij de Vereniging van Yogaleerkrachten Nederland. Zie ook www.yogapraktijkstralendester.nl

Korte beschrijving: In april 2003 kreeg Marja de Rooij last van lage rugklachten, later zenuwpijnen, pijn onder haar ribben en weer wat later ook buikpijn en constante diarree. Omdat ze infectiegevoelig was dachten zij, haar huisarts en infectiearts aanvankelijk dat daar ook de oorzaak gevonden moest worden. Maar na twee maanden, als Marja erg breekbaar en doorzichtig is geworden blijkt ze non Hodgkin hooggradig in stadium IV te hebben met lymfomen in haar buik, kleine bekken, milt, lever, lies en oksels. De enige manier om te behandelen was via chemokuren waar diezelfde week mee gestart werd. Marja beschrijft hoe het haar leven op z'n kop zette en hoe ze zelf baat heeft gehad bij helende yogaoefeningen en luisteren naar haar lichaam. Ze vertelt waar ze last van had gedurende de behandelingen en wat haar hielp om deze periode door te komen. Als ze genezen is verklaard houdt ze wel wat restverschijnselen, o.a. vermoeidheid en vergeetachtigheid hoewel het ook goed met haar gaat. Uiteindelijk neemt ze het besluit om niet meer terug te gaan naar haar oude baan. Bij elk hoofdstuk geeft ze een suggestie voor een yogaoefening die zij als helend heeft ervaren en mensen (met kanker) zouden kunnen gebruiken. Ze hoopt dat het boek een handreiking mag zijn voor een ieder die met kanker te maken heeft.

Wat viel op: Dat dit boek een goede start kan zijn voor personen met kanker of een andere ziekte die proberen meer ontspannen om te gaan met die ziekte via yoga als je daarvoor openstaat. Aan de oefeningen zal het niet liggen. Wat mij ook opviel was de eerlijke manier waarop Marja de Rooij zelfonderzoek deed naar motieven en gevoelens. Bijvoorbeeld als ze nadenkt over of haar lichaam haar al dan niet in de steek heeft gelaten of over haar angstgevoelens. Maar ook als ze beschrijft waarom ze wel of niet weer naar haar oude baan terug zou gaan.

Citaten: Pag.37: 'Ik kreeg in totaal 6 soorten chemo-medicijnen met een heel scala

aan bijwerkingen. (...) Die eerste kuur was een enorme klap voor mijn lichaam. Ik voelde me geradbraakt. (...) Achteraf begreep ik dat deze heftige reactie mede veroorzaakt is door het uit elkaar vallen van grote tumoren in mijn buik en milt. Al die troep moest uit mijn lichaam. Mijn lichaam werkte keihard om dit allemaal voor elkaar te krijgen.'

Pag. 81: 'Hoe moet het nu verder met mijn werk? Wanneer ga je weer werken? Ik voelde duidelijk aan mijn lichaam dat dit totaal nog niet mogelijk was, maar ja, ik was toch weer gezond. Ook hoorde ik regelmatig: 'Goh, wat zie jij er goed uit'. (...) ik ging verstoppertje met mijzelf spelen. Ik voelde me de koning te rijk dat ik kon huppelen en springen, maar ik moest het maar niet laten zien aan de buitenwereld, want dat betekende dat ik ook kon gaan werken.'

Pag. 90-93: '... Anderen stelden geen vraag maar poneerden meer een stelling: "Je zult wel veranderd zijn." (...) Tsja... (...) Ervaring met leven en overleven. Ja, dat zeker, ten diepste, wel. Maar vraag mij niet in concreto wat de kanker mij heeft opgeleverd. Dat is te platvloers. Ik heb er mee van doen gehad. Dat is het. (...) Ik ben niet wezenlijk veranderd. Of juist wel? Mijn wezen, mijn meest wezenlijke is exact hetzelfde gebleven. Misschien wat meer zichtbaar naar buiten toe. Meer binnenkant, minder buitenkant. Meer wezen, minder gedrag. Zoiets, wellicht.

Extra: [Artikel over Marja in het Witte Weekblad](#)