



Stress- mechanismen uit, herstel- systemen **aan**

Mind-body methoden zoals *Yoga, Mindfulness, Tai Chi* en *Qigong*, harmoniseren lichaam en geest en dat werkt heilzaam. Stressmechanismen schakelen uit, herstelsystemen schakelen aan. Peter Haima, medisch bioloog, gezondheidsonderzoeker, kankerervaringsdeskundige en yoga-docent, legt uit. 'Iedere oefening draagt bij aan je gezondheid en welbevinden.'

TEKST RINEKE WISMAN BEELD MARCO VELLINGA

Peter Haima begrijpt de natuurwetenschap en is in staat om wetenschappelijke kennis op een toegankelijke manier uit te leggen. Jarenlang werkte hij voor bedrijven die tests ontwikkelen om ziektes te diagnosticeren, bijvoorbeeld om te meten of hormonen uit balans zijn, of om de activiteit van tumorgenen te bepalen. Tot eind 2010 vloog hij de wereld over om de betekenis en waarde van deze tests uit te leggen aan medici.

“Toen besloot ik: ik stop met dit leven. Ik houd het niet meer vol. In het begin van je carrière voelt elke reis als een snoepreisje, maar na jaren verandert dat. Ik leefde meer vanuit de koffer dan dat ik thuis was, had veel stress en leefde ongezond.”



BIOGRAFIE

Wie: Peter Haima (57)

Privé: Getrouwd, drie kinderen.

Werk: Medisch bioloog, doctor in de natuurwetenschappen. Werkte als onderzoeker en manager voor bedrijven die medische tests ontwikkelen. Stopte daarmee in 2010. Rondde in 2015 een driejarige opleiding tot yogadocent af en startte in 2016 het Life Force Yoga en Mindfulness centrum in Westervoort.



Haima nam deel aan een yogaprogramma in India: kdham.com/cancer
www.lifeforceyoga.nl



Hij was net vijftig toen hij eind 2010 zijn baan opzegde. Drie weken daarna voelde hij een verdikking achterop zijn tong die problemen gaf bij het slikken. “De huisarts zei: ‘Je rookt niet, drinkt niet. Het zal wel iets onschuldigs zijn, maar ik drong aan op een verwijzing naar de KNO-arts.’”

De diagnose van een kwaadaardige tumor, maar vooral het vooruitzicht dat vrouw en kinderen misschien zonder hem verder moesten, doen hem instorten. Gelukkig wijst iemand hem op het boek *Antikanker* van dr. David Serban-Schreiber, die een agressieve hersentumor meer dan twintig jaar overleefde en in zijn boek beschrijft hoe hij zijn zelfgenezend vermogen activeerde. “Ik verslind het boek en krijg hoop dat ik zelf invloed kan uitoefenen op mijn genezingsproces.” De tumor wordt bestraald, Haima past zijn voeding aan volgens de richtlijnen van Schreiber (met veel overeenkomsten met het Moerlanddieet) en hij begint met yoga en meditatie. “Iets dat me leert aandacht te schenken aan mijn binnenwereld.”

Hoe verklaar je als wetenschapper de heilzame werking van yoga?

“Yoga is een vorm van *mind-body medicine*; een methode die mind en body weer met elkaar verbindt. Je *mind* is het geheel van gedachten, emoties, gevoelens en wie je ten diepste bent - sommige tradities noemen dit de ziel. Yoga betekent letterlijk eenheid of integratie, het bevordert eenheid op alle niveaus: je fysieke lichaam, je denken, je emoties en je ziel. Je ademhaling speelt hierbij een cruciale rol; het is de sleutel tussen lichaam en geest.”

“Veel mensen ademen hoog en oppervlakkig. Bij yoga leer je een diepe, langzame buikademhaling, die zorgt voor meer zuurstof, energie en vitaliteit. Deze manier van ademen stimuleert het parasympatische zenuwstelsel, het deel van het autonome zenuwstelsel dat de organen zodanig beïnvloedt dat het lichaam in een toestand van rust en herstel kan komen en diepe lichamelijke, mentale en emotionele ontspanning brengt. De juiste ademhaling in combinatie met het observeren van alles wat er in je lichaam gebeurt - het mindfulness aspect van yoga - leidt

ertoe dat stressreacties worden uitgeschakeld en de lichaams-eigen herstelprocessen weer optimaler functioneren.”

“Bij veel mensen is het lichaam - dankzij een gejaagde levensstijl - voortdurend in een staat van vechten en vluchten. In deze modus geeft het lichaam minder prioriteit aan herstelprocessen en komt het immuunsysteem op een lager pitje terecht. Dit is een conditie die op de lange termijn je gezondheid ondermijnt. Yoga is een manier om dit patroon te doorbreken.”



'Cancer is the last wake up call'

Hoe merk je dat je teveel stress hebt?

"Vermoeidheid, prikkelbaarheid, niet meer tot rust kunnen komen, piekeren, slaapproblemen, eetbuien, overmatig alcohol drinken, of merken dat je niet meer geeft om de dingen en mensen om je heen. Bijna iedereen met ernstige gezondheidsklachten zegt, terugkijkend: 'Ik heb eerdere signalen genegeerd'. Eigenlijk worstelt bijna iedereen hiermee." "In India nam ik deel aan een drie weken durend therapeutisch yogaprogramma voor kankerpatiënten. De docent was een vrouw die zelf kanker had gehad. 'Cancer is the last spiritual wake up call', zei ze en dat raakte me diep: een innerlijk weten dat de kanker mijn laatste kans was om het leven ten volle vanuit het hart te leven. Nadat ik bestraald was vanwege de tongkanker bleek ik in 2011 ook nog een hersentumor te hebben, een meningioom. Goedaardig, maar zo groot als een golfbal. De operatie hieraan verliep gelukkig ook goed, maar ik mocht de *wake-up call* niet langer negeren. Het was tijd voor reflectie: wie ben ik ten diepste? Wat is mijn passie in het leven?"

Wat is er aan wetenschappelijk 'bewijs' voor de werkzaamheid van mind-body technieken?

"Het draagt bij aan de kwaliteit van leven; daar zijn inmiddels 4.000 wetenschappelijke artikelen over gepubliceerd. Mind-body methodes zorgen voor meer energie. In onderzoek met kankerpatiënten is aangetoond dat zij zich vitaler voelen en dat angst, depressie en pijnklachten verminderen. Ook is aangetoond dat mensen na een yoga-mindfulness sessie minder cortisol - het stresshormoon - in het bloed hebben. Uit meerdere studies blijkt dat lymfocyten – de witte bloedcellen die kankercellen kunnen uitschakelen – actiever worden na een yoga-sessie. Twee studies laten zien dat het beoefenen van yoga en meditatie zorgt voor het uit- en aanschakelen van meer dan 2.000 genen die het lichaam helpen beter te reageren

op chronische stress. Genen die geactiveerd werden, hadden te maken met het immuunsysteem, de energiestofwisseling en insulineafgifte. Genen die gedeactiveerd werden, hingen samen met ontstekingsreacties en stress. Ook is gebleken dat vrouwen die yoga beoefenden tijdens de chemobehandeling minder last hadden van pijn en misselijkheid."

Hoe zijn de voordelen vanuit de fysiologie te verklaren?

"Yoga bestaat deels uit het zacht buigen, strekken en draaien van het lichaam. Alle houdingen zorgen voor interne massage van de organen. Door bijvoorbeeld vanuit staande positie je rug langzaam af te rollen, komt je bovenlichaam in een omgekeerde houding. Naast een massage van de buikorganen bevordert deze houding de doorbloeding en de doorstroming van het lymfevatensstelsel." "Ook de eerder genoemde buikademhaling draagt hieraan bij. Bij de inademing beweegt het middenrif - een grote trampolineachtige spier tussen de borst- en buikholte - naar beneden. Je borstholte wordt ruimer, de buikholte kleiner, je buikt bolt dan naar voren. Tijdens de uitademing beweegt het middenrif omhoog, de borstholte wordt kleiner, de buik beweegt dan naar binnen. Je buikorganen, waaronder de lever krijgen een massage en het belangrijkste lymfevat - de borstbuis die dwars door het middenrif loopt - eveneens. De middenrif ademhaling fungeert daarmee als pomp voor het lymfesysteem. Erg veel mensen ademen verkeerd; ze ademen hoog in de borst en op de inademing trekken ze juist de buik in. Dit kan op den duur leiden tot nervositeit, verhoogde bloeddruk en gebrek aan energie."

Hoe intensief moet je dit soort technieken beoefenen om ervan te profiteren?

"Je kunt niet de hele dag op je matje zitten. Door je lichaam en je ademhaling in het dagelijks leven meer bewust te worden, krijg je eerder in de gaten wanneer je te snel en oppervlakkig ademt. Je kunt er dan voor kiezen om de ademhaling te vertragen en meer in de buik te ademen. Daar win je al veel mee. Net als bij het volgen van het dieet is het de kunst om het in je dagelijkse leefstijl te integreren. Het Moermandieet volg je ook niet één dag per week. Sommige mensen vinden een uurtje per week prima, andere mensen staan iedere ochtend een half uurtje eerder op. Dagelijks een portie yoga sorteert natuurlijk het meeste effect, maar het mooie is: iedere oefening draagt bij aan je gezondheid."

Wat is jouw drijfveer?

"Ik begon met yoga om te herstellen van de bijwerkingen van de bestraling en gezond te worden van lichaam en geest. Waarom word je zelf geen docent?, suggereerde mijn docent in Ellecom. Eerst lachte ik hem uit, van medisch bioloog naar yoga docent - een carrièreswitch waar ik geen rekening mee had gehouden. Maar omdat ik me zoveel beter voelde - fitter, leniger, sterker - en ik veel positieve reacties kreeg, besefte ik dat hij gelijk had. Als docent kan ik mijn medische achtergrond, ervaring met kanker en kennis over yoga combineren. De diagnose kanker geeft het gevoel dat je lichaam je verraden heeft. *Mind-body* technieken brengen je weer in contact met je lichaam, zodat je met compassie naar jezelf kunt kijken. Ik wil uitdragen dat je geen slachtoffer hoeft te zijn. Je kunt jezelf bekrachtigen en actief bijdragen aan je gezondheid."