

Wat qigong kan doen bij borstkanker

Soms krijg je ineens slecht nieuws. Bij mij was dat het geval toen de chirurg mij vertelde dat ik borstkanker had. Ik zat ineens in een intens, emotioneel traject waarin ik mezelf staande wilde houden. En daarbij hielp de qigong. De rustige oefeningen die me met de jaren zo vertrouwd zijn geworden, zorgden voor een stabiele basis. De afstemming op mijn lichaam was tijdens het oefenen meteen weer vanzelfsprekend. Daarmee werd het ook weer echt mijn lichaam. Heerlijk! Qigong doen betekende dat mijn hoofd vol vragen tot rust kwam. Daarna begon ik me weer krachtig te voelen. Mentaal én fysiek.



BUQI-HEALING

Helen heeft mij rondom de operaties geholpen met [buqi-behandelingen en coaching](#). Daardoor wist ik dat ik er zo goed mogelijk in ging, mentaal en fysiek. We begonnen altijd met een gesprek: waar sta je nu? Wie heeft wat gezegd? Hoe reageerde je? Welke gedachten roept het op? Is het waar? En wil je je er iets van aantrekken? Een soort sociale schoonmaak: de overbodige rommel eruit, en wat over bleef aan gedachten en emoties was van mij; daar kon ik mee aan de slag en daar ging ik mee verder.

Na zo'n gesprek startte de fysieke behandeling. Vanwege de vermoeidheid lag ik in het begin vaak op de behandeltafel. Later deed ik meer staand. Zo'n behandeling kent een opbouw: eerst aan de slag met de emoties: angst, woede, stress. Bijzonder hoe je echt kunt ervaren dat die het veld ruimen, en dat je bevrijd verder kunt. Vervolgens doet het lichaam zijn of haar zegje, en kunnen stijve ledematen via spontane beweging weer soepel worden. Aan het slot van de behandeling komen de bewegingen tot rust, en word je je gewaar van de rust in hoofd en lijf. Er waren ook sessies waarin Helen behandelde met bijvoorbeeld een massage, of met verwarmd zout.

Het was ontzettende fijn hoe Helen ook niet-rationele, gedachten accepteerde en besprak. Bijvoorbeeld het idee dat de kanker door een gevaar van buiten was ontstaan. Een vreemde gedachte, toch? Maar Helen liet me in de behandeling die volgde de angst achter me laten. Want dat was het geweest, onherkenbaar voor mij: angst. Wát een opluchting...

QIGONG

Soms bood Helen tijdens de behandeling juist heel praktische oplossingen. Bijvoorbeeld bij de fysiotherapie-oefeningen die het ziekenhuis me na de operaties meegaf. In die pijnlijke eerste dagen kon ik er niet mee uit de voeten. Helen liet me de [qigong](#)-beweging zien waar de oefening op leek, en door de beweging dan bijvoorbeeld spiralend te maken, lukte het wél om te oefenen. Zo fijn!

SCHEPPEND VERMOGEN

Er waren ook andere opdrachten: na één van de operaties moest een deel van het lymfesysteem herstellen. Helen liet me een tekening maken van een nieuw lymfesysteem waarin alles weer werkte. Niet alleen een fijne oefening door het gebruik van kleuren, maar ook heerlijk om het gevoel te hebben zélf iets te kunnen doen!

GUN DIT JEZELF

Wie ook in een medisch traject zit, kan ik de buqi-behandelingen en coaching van harte aanraden. Het is heel fijn om te praten met iemand die met al haar zintuigen naar je luistert en die ook nog eens verstand heeft van medische zaken. Die jouw lichaam kan 'lezen', en die daardoor heel precies zal afstemmen op wat nú goed is voor jou. Zo help je jezelf om overeind te blijven in zo'n zware periode met borstkanker. Je gunt jezelf de bevrijding van alles wat je niet nodig hebt. Zeker fijn in tijden van slecht nieuws...

Misschien vind je de volgende artikelen ook interessant om te lezen:

[Buqi, zelfgenezing in actie](#)

[Qigong als je MS hebt en blind bent](#)