

Herstellen in Zuid- Frankrijk

TEKST Corien van Zweden
BEELD Bonnita Postma
KLEDING Yogisha

De Restore and Revitalize-retraites in het Zuid-Franse kasteel Puysseut zijn er speciaal voor kankerpatiënten. Het doel: na de hectiek van de behandelingen tot rust komen en nieuwe energie opdoen. Journalist CORIEN VAN ZWEDEN, die moet dealen met de gevolgen van borstkanker, test het programma. En ontdekt dat ze, ondanks alles, heel is.

REIZEN

Gezond eten, yoga en meditatie helpen bij het herstellen na kanker



Het is een macrobiotische week en de dag begint met misosoep

Op de binnenplaats van het kasteeltje staan de jasmijn en de oleander in volle bloei. De ochtendzon wordt snel feller, maar de lange tafel staat nog grotendeels in de schaduw. Het zal warm worden vandaag. In de verte, halfverscholen achter grote pollen lavendel, lonkt het zwembad. We hebben net het eerste ontbijt van onze retraiteweek achter de kiezen. Niet alleen het gezelschap – acht deelnemers van verschillende leeftijden en nationaliteiten – voelt nog onwennig, ook het ontbijt was, op z'n zachtst gezegd, verrassend. Ik had gerekend op granen en muesli, veel vers fruit en schalen met yoghurt of van die dikke Franse kwark. Maar niets van dat al. Dit is een macrobiotische week en de dag begint hier – na de zenmeditatie – met misosoep. Dat is een traditioneel Japans gerecht,

gebaseerd op een pasta van gefermenteerde sojabonen waaraan groentes, paddenstoelen of blokjes tofu worden toegevoegd. Misosoep schijnt een gunstig effect te hebben op de darmflora en brengt de spijsvertering op gang – het ideale ontbijt dus. Dapper heb ik mijn kom leeggelepeld. De soep is een beetje zoetig van smaak en ik moet zeggen dat ik er vrij snel aan gewend raakte. Toch was ik blij toen als tweede gang van het ontbijt een schaal rijstepap met noten en bessen op tafel kwam. Dat smaakte een stuk vertrouwd.

GETEKEND DOOR KANKER

Intussen zijn we met z'n allen aan de lange tafel op de binnenplaats gaan zitten. Behalve de acht deelnemers zijn ook de therapeuten, de yoga-docente, de kokkin en de eigenaren van het kasteeltje aangeschoven.

Terwijl de een na de ander het woord neemt om zich in een paar zinnestjes voor te stellen, groeit bij mij de onrust. Ik wist dat ik een retraiteweek voor mensen met kanker zou gaan meemaken, maar nu blijkt dat – op de enige man in ons gezelschap na – alle deelnemers borstkanker hebben of hebben gehad. Als een van de laatsten ben ik aan de beurt: moet ik aan die lange reeks nu ook nog mijn eigen borstkanker toevoegen? Ik red me met een grapje en vertel dat ik een verhaal voor *Yoga Magazine* ga maken over deze retraite. 'Ze zochten iemand die yoga doet, journalist is en ervaring heeft met kanker. En, dat was ik.' Iedereen lacht. En ik lach mee.

Toch zal het me de hele week blijven bezighouden. Daar zitten we in de yogales, met z'n allen in een halve cirkel op onze matjes. Vier van ons missen een borst en eentje zelfs beide borsten. Twee lopen onbekommerd eenborstig rond, een ander is bezig met een reconstructie en heeft een expander op de plek waar vroeger een borst zat. Zelf voel ik mijn prothese zitten onder mijn dunne yogashirt.

Ik kijk de kring rond. Zo veel leeftijden, zo veel achtergronden, maar allemaal dezelfde ziekte. De twee jongste vrouwen, ik schat ze amper veertig, hebben van dat heel korte post-chemo haar. Het is een beetje krullerig en stug, precies zoals het er

bij mij twee jaar geleden uitzag. Bij een van hen kun je de port-a-cath waar de chemo doorheen ging, nog zien zitten, vlak onder haar sleutelbeen. Allemaal zijn we getekend door kanker. En allemaal doen we vol overgave onze yogaoefeningen.

MISOSOEP OF CROISSANT

Voor Dirk-Karel de Geus die, samen met zijn Engelse vrouw Angela, de scepter zwaait op Puysstentut, zijn de retraiteweken op zijn eigen kasteeltje de vervulling van een oude droom. 'Ik had dit al jaren in mijn hoofd: ik zou een mooie plek zoeken in Zuid-Frankrijk of Spanje waar ik retraites voor mensen met kanker kon organiseren. Er zijn veel dingen die kunnen bijdragen aan een betere kwaliteit van leven voor kankerpatiënten en die worden in de meeste ziekenhuizen niet aangeboden. Denk aan yoga, meditatie, massage en macrobiotische voeding. Al die dingen bieden wij hier.' Restore and Revitalize heten de retraites en dat drukt precies uit wat wij als deelnemers deze week gaan beleven, zegt hij. 'We creëren een plek waar mensen na de hectiek van hun behandelingen volledig tot rust kunnen komen en nieuwe energie kunnen opdoen.' De eerste ideeën voor de retraiteweken ontstonden vijftien jaar geleden, vertelt Dirk-Karel: 'Mijn toenmalige vriendin kreeg op jonge leeftijd de diagnose borstkanker.

Zij wilde uitzoeken of ze via voeding invloed kon uitoefenen op haar ziekteproces. We kwamen al snel op het spoor van de macrobiotiek. Haar ervaringen hebben me ervan overtuigd dat gezond eten, maar ook yoga en meditatie, van grote invloed kan zijn op het herstelproces. Dat wil ik heel graag doorgeven.' Het programma dat Dirk-Karel en Angela hebben ontwikkeld, is rijk en veelkleurig, maar biedt ook veel

momenten van rust. Bovendien is alles vrijwillig. Of je nou lekker lang wilt uitslapen, niks ophebt met yoga of liever een croissant eet dan een kom misosoep – het kan allemaal. Dat tekent de ontspannen en open sfeer op het kasteeltje. De eigenaars, de therapeuten en de kokkin geloven allemaal heilig in de heilzame werking van wat ze te bieden hebben en vertellen er graag over. Maar dogmatisch zijn ze niet, en dat

Dirk-Karel en
Angela voor
hun kasteel
Puysseutut



geeft iedereen de ruimte om zijn of haar eigen weg te vinden.

VRIENDELIJKE LABRADOR

Al snel raak ik gewend aan het ritme van Puysseutut. Zodra het vroege zonlicht mijn kamer binnenvalt, spring ik uit bed. Bij het zwembad is nog niemand en het blauwgroene water ligt er spiegelglad bij. Door mijn duik wordt het in beroering gebracht. Een dunne waterdamp glinstert in de eerste zonnestralen. Ik zou niet weten wat er fijner is dan zo vanuit je bed het water in te springen. Een diepe ademteug op de rand van het bad, dan een moment van intense koelte en daarna het gevoel van snelheid en kracht waarmee het lichaam door het water glijdt. Met natte haren zit ik even later op het meditatiekussen in de grote schuur met de prachtige, houten vloer. Het lijkt wel een balletzaal.

Dirk-Karel heeft ons de meditatie-techniek uitgelegd die hij zelf in een zenklooster heeft leren kennen. We zitten in een lange rij op onze kussens met onze gezichten naar de hoge, witte muur. Het is de bedoeling dat je strak naar de muur kijkt en zorgvuldig je ademhalingen telt. Om de een of andere reden leidt de muur mij heel erg af – beschadigingen in het stucwerk, een klein vliegje dat precies in mijn gezichtsveld is gaan zitten. Ik sluit mijn ogen en dan lukt het beter om me te concentreren. De meditatie legt een goede basis voor de dag. Ik voel me rustig en helder. Na het ontbijt met soep en pap is het tijd voor de dagelijkse yogales. De docente heeft onze matten en kussens in een halve kring in het gras gelegd, in de schaduw van de bomen. Het geeft een bijzonder gevoel: boven onze hoofden is de hemel groot en leeg,

*Zie ons
al deze oefeningen eens
soepeltjes
en met plezier
uitvoeren*



met hier en daar een verre zwaluw. Het gras geurt en kriebelt tegen armen en voeten. Het zonlicht zorgt voor lichtvlekken op de matten en er zoemen allerlei insecten voorbij. De grote, vriendelijke labrador van Puysstentut met wie ik gisteren een lange wandeling heb gemaakt, is nieuwsgierig. Hij installeert zich naast mijn mat, dommelt wat en komt dan overeind om een uiterst luie Neerwaartse Hond te doen.

SOEPELTJES

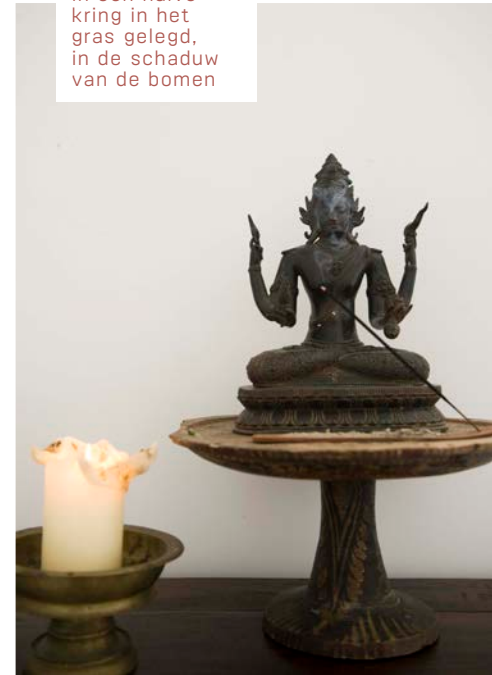
De yogaoefeningen zijn prettig om te doen, al confronteren ze ons ook met dat wat niet meer zo makkelijk gaat als voor de ziekte. Een arm die niet goed wil strekken vanwege de operatie aan de oksel, gewrichten die minder soepel zijn door het slikken van hormoonpillen, een heftige opvlieger zo nu en dan.



Hoewel we er niet over praten, is het fijn om te weten dat de anderen ook tegen allerlei beperkingen aanlopen. Een onuitgesproken gevoel van solidariteit. En ook een zekere trots: zie ons, ondanks alles, al deze oefeningen eens soepeltjes en met plezier uitvoeren. We doen veel staande houdingen en hoewel de armstrekking voor de meesten lastiger is dan vroeger – zeker aan de geopereerde kant – merk je dat we er allemaal van genieten. De docente houdt het tempo rustig en geeft verschillende varianten, zodat iedereen kan kiezen wat het best past. De een houdt het simpel, terwijl anderen er graag een schepje bovenop doen. De kathouding met variaties blijkt voor een van ons te zwaar, maar die kun je ook zittend op een stoel uitvoeren. En ook bij de gedraaide houdingen kunnen we

zelf beslissen hoe ver we willen gaan. Zo wordt de les voor ons allemaal fijn en blijft niemand achter met het gevoel niet mee te kunnen doen. In de middag is er tijd voor individuele sessies. We kunnen kiezen uit verschillende massages en energiebehandelingen. De therapeuten zijn kundig en liefdevol, en hebben een speciale opleiding gevolgd voor het werken met kankerpatiënten. Toch voelt het uitkleden in de behandelkamer als een nieuwe, grote stap voor mij. Natuurlijk heb ik mijn beschadigde bovenlichaam talloze malen aan artsen en verpleegkundigen moeten tonen. Daar dacht ik nauwelijks over na, dat hoorde erbij. Maar dit is anders. Dit is voor het eerst dat ik mijn lichaam aan een vreemde laat zien, zonder dat er een medische noodzaak is. Een professionaal raakt mijn lichaam aan, maar niet om erin te prikken of te snijden. Deze

De docente heeft de matten in een halve kring in het gras gelegd, in de schaduw van de bomen





De massage is vanwege de warmte bij de duiventil



aanrakingen zijn alleen maar voor de lekker. Er zijn warme, kundige handen, geurige oliën en zachte muziek. Ik geef me eraan over.

FAMILIE UIL

In de loop van de week wordt het allemaal intenser. De gesprekken bij het zwembad reiken verder en de individuele sessies krijgen meer diepte. De yoga gaat soepeler, het mediteren voelt vertrouwd en ook aan de misosoep en kleurrijke schotels met groentes en granen ben ik gewend geraakt. We hebben courgettebloemen gegeten en artisjokken, zoete aardappels, zelfgemaakte humus met geroosterde kikkererwten en alle denkbare salades. Op de laatste dag staat er nog een massage voor mij gepland. Het is erg warm en de therapeute heeft bedacht dat we de massage buiten kunnen doen bij de pigeonnier, ofwel

de duiventil. Ik heb die plek – een beetje verscholen, maar met weids uitzicht over de golvende korenvelden – de eerste dag al ontdekt. De ruïne van de eeuwenoude vierkante toren heeft geen dak meer, maar de ronde bogen aan de vier zijden staan nog allemaal overeind. Duiven heb ik er niet gezien, maar tegen de brokkelige muur is wel een uilenkast waarin een jong uilengezin woont. Een paar keer ben ik in de schemering gaan kijken of de familie uil zich wilde laten zien. Maar ze hield zich schuil. De massagetafel staat in het midden van het vierkant. Als ik mijn hoofd optil, kijk ik uit over de glooiende velden en zie de bosrand in de verte. Het is laat in de middag en het licht is gelig en zacht. Alles komt samen op deze welhaast magische plek. Terwijl mijn lichaam de massage ondergaat, lig ik doezelig te luisteren naar het koor

Voor het eerst voel ik mijn lichaam weer als een eenheid



van vogels en naar de wind die zacht door de bomen ritselt. Na een halfuurtje is het opeens krekeltijd en beginnen alle cicaden tegelijk te sjirpen. Ik vergeet het ontbreken van mijn linkerborst, ik vergeet de littekens en de pijnjes en de beschadigingen. Het maakt allemaal niet meer uit. Voor het eerst voel ik mijn lichaam weer als een eenheid. Als de massage is afgelopen, vertelt de therapeute dat een zwaluw tijdens mijn behandeling vlak over mij heen gevlogen is. Die ene zwaluw die opnieuw voor zomer zorgt. ★

Corien schreef een boek over kanker: *Een hapje uit de zon - Vijf gezichten van kanker*, Cargo, 2016, ISBN 9789023497974, www.corienvanzweden.nl of Facebook.com/Eenhapjeuitdezon

Aanbieding

Herstellende reis naar Puysseutut

Wil jij ook op een herstellende reis naar Puysseutut? Lezers van Yoga Magazine krijgen bij een boeking € 200,- korting. De reis kost dan € 1250,- (excl. vlucht) in plaats van € 1450,-. Kijk op www.puysseutut.org

Bij Yoga Magazine kun je de fijnste yogareizen boeken. Allemaal persoonlijk uitgezocht door de redactie. Zoals:



WEEKENDJE ZEELAND

Yogalessen, supergezond eten en een adembenemende locatie. Ook kun je een massage boeken, naar het strand wandelen, tennissen op de privétennisbaan, het dorpje Domburg verkennen of gewoon een boekje lezen in de gezellige zitkamer. De lessen zijn toegankelijk voor elk niveau en worden gegeven door de topdocenten van Delight Yoga. Journaliste Dagmar schreef een artikel over haar weekend, zie yogaonline.nl/weekendzeeland
PRIJS: vanaf € 395,-, inclusief 2 overnachtingen, alle yoga-sessies, alle maaltijden, en gebruik van zwembad, sauna en tennisbaan.
PERIODE: het hele jaar door.

OP DE CANARISCHE EILANDEN

Tussen slapende vulkanen, glooiende heuvels en windmolens, vind je op Fuerteventura twee heel bijzondere plekjes voor yoga- en pilatesliefhebbers. Je belandt hier in een warm bad van ervaren teachers, fantastische koks, lieve gastvrouwen en goed internationaal gezelschap. Actrice Nadja Hüpscher schreef een artikel over haar retreat, zie yogaonline.nl/nadjaopreis
PRIJS: vanaf € 665,-, inclusief 7 overnachtingen, alle lessen, 3 vegetarische maaltijden per dag, een uur massage.
PERIODE: het hele jaar door.



Prijzen en aanbiedingen onder voorbehoud van wijzigingen.