

Niet bang zijn!

Yogadocent
Lies Schuring zet
zwangere vrouwen
in hun oerkracht

Lies was ooit danseres, en dansdocent. Yoga werd haar grote passie en vanaf 2010 wilde ze delen en doorgeven. Ze is inmiddels gespecialiseerd in zwangerschapsyoga en geeft daarin trainingen en bijscholingen aan yogadocenten.

Tekst **Marciel Witteman** | Foto's **Arielle Doelradjak**

Hoe ging de overgang van dans naar yoga?

'Ik ben met yoga begonnen toen ik zwanger was. Het voelde alsof ik het mijzelf eindelijk gunde om met yoga te beginnen, alsof ik nu een alibi had. Tijdens mijn danscarrière was ik in aanraking gekomen met fysiotherapie, dat werkte niet echt. Het voelde als *quick fix* dus ben verder gaan kijken. Ik volgde Cesartherapie en Feldenkrais, lichaamswerk. Ik leerde op een andere manier naar mijn lichaam te kijken en ging verder op onderzoek. Ik voelde dat ik met dans mijn lijf niet goed verzorgde. Hoewel het fantastisch was, is er iets mis als je elke morgen met een ongelukkig lichaam de dag instapt. Je bent bovendien afhankelijk van anderen om werk te krijgen.'

En je yogapad?

'De zwangerschapsyoga was heel ontspannend, en het zaadje was geplant. Jarenlang volgde ik yogalessen bij Rita van der Wulp in Zaandam. Zij was al in de zeventig en een heel goede lerares met *roots* in de Hatha Yoga, de Kashmir Yoga van Jean Klein en Iyengar Yoga. Ik heb heel veel van haar geleerd. In 2011 ben ik afgestudeerd bij Teresa Caldes in Amsterdam en Portugal, een 900-uurs opleiding in Vijnana Yoga en ik volgde daarna vele trainingen bij de oprichter Orit Sen Gupta, bij Flo Dedame maar ook bij Mimi Kuo Deemer. Ook volgde ik modules bij Samsara en Birthlight, en ook veel heb ik geleerd van Sanne Kerkhof.' Ze lacht: 'Je ziet het, allemaal vrouwen.' Na mijn opleiding heb ik allerlei doelgroepen lesgegeven: kinderen, pubers, ►

YOGAHELD



vrouwen met borstkanker, privélessen met een specifieke vraag, en zwangere vrouwen. De zwangere vrouwen raakten een speciale plek in mijn hart: het staat zo dicht bij het ontstaan van het leven, het is zo puur.’

Hoe ziet jouw zwangerschapsles eruit?

‘Een les duurt 75 minuten. Ik begin vaak met een intentiekaart van atelier Mayura, bijvoorbeeld: “Deze productieve pijn heet oerkracht” of “Ik adem uit en laat los”. Soms een kaart voor de hele groep en soms ieder een eigen kaart. Of er volgt een gesprek en dan is het gewoon een mooie intentie om de meditatie in te stappen. Ik neem altijd ruim de tijd voor de ademhaling want dat is wat ze echt heel fijn vinden. En wat ik ook altijd terugkrijg na de bevalling: dat ze complimenten hebben gekregen van de vroedvrouw of arts dat ze zo goed weg konden ademen, en controle hadden over de adem. Bij deze groep gaat het vooral om de uitademing. Dat geeft de ontspanning, die inademing komt wel. Dit is ook wat *hypnobirthing* doet. Een belangrijk gebied voor alle vrouwen, en ook mannen, is het bekken en vooral de bekkenbodem. Voor de bevalling gaat het vooral over ontspanning, na de bevalling bij de postnatale lessen gaat het juist over het weer bij elkaar krijgen van de bodem, de bodem weer vormgeven. Net als na een aardbeving moet de grond weer worden gevoed. Dat vergt echt tijd en de juiste woorden. Heel veel vrouwen hebben geen gevoel in het bekken gebied na een bevalling. Herstel is van levensbelang.’

Hoe gaat dat herstel na de bevalling?

‘De meeste klachten in de overgang ontstaan al na de bevalling, door geen tijd te nemen voor je herstel,

‘Veel vrouwen hebben geen gevoel in het bekken gebied na een bevalling. Herstel is van levensbelang’



en meteen doorgaan. En te snel gaan sporten of helemaal erg: hardlopen. De zwaartekracht vernietigt dan “je bodem”. Het is dus niet alleen naar de bevalling toe werken. Je moet ook aandacht hebben voor de postnatale fase, die gaat over je bewust worden van je lichaam en geest. De verandering van je lichaam, de komst van de baby, de verandering van je eigen leven, de relatie met je partner en je vriendengroep, je moeder die oma wordt. Kortom: alles verandert. Als je het daar niet over hebt, weet je niet wat er gebeurt na de bevalling. Daar neem ik de tijd voor.’

‘En bewegen is heel belangrijk. Je wilt dat een vrouw stevig op haar benen staat, maar ook soepel is, en mee kan bewegen met wat er komt. De yoga-houdingen zijn gericht op het hele lichaam, het bekken, de romp, nek en schouders, armen en benen en gewrichten, met aandacht voor kracht en ontspanning.’



Zijn vrouwen ook bang voor de bevalling?

‘Ik geef de vrouwen graag veel zelfvertrouwen, met positieve verhalen. “We kunnen het, we zijn sterker dan we denken!” Angst verlamt ons. Daar gaan we van op slot en dat wil je niet tijdens de bevalling. Het is een mindset. We hebben geen controle over hoe de bevalling gaat maar we hebben wel controle over de ademhaling en dat heeft effect op je *mind*. Of ze nu wel of niet in het ziekenhuis willen bevallen is aan hen, en gelukkig hebben ze daar nu ook bevalbaden bijvoorbeeld.’

‘Bevallen en een baby krijgen is zo prachtig, maar het is niet alleen een roze wolk. Bevallen het kan ook heel heftig zijn. Het gaat soms letterlijk over leven en dood. Wist je dat een op de tien vrouwen niet in die roze wolk zit na de bevalling? En sommigen hebben dat tijdens de zwangerschap. Ik heb het daar ook over in de les. De hormonen, oude trauma’s,

of genetische aanleg voor depressie kunnen aan de oppervlakte komen tijdens de zwangerschap of door de bevalling. Als je dat weet, word je er niet door verrast en kun je er tijdig op instellen.’

Hoe zit het met de partners?

‘Een partnerles bied ik tegenwoordig bij hen thuis aan. Lekker veilig en voor veel partners geen drempel. Deze les leert ze dat ze met genoeg tools en vaardigheden iets kunnen doen, tijdens de zwangerschap, tijdens de weeën en na de bevalling. Er zijn veel cursussen voor koppels maar weinig doen dat. Die twee uur dat ik er ben, is in ieder geval iets. Iedereen heeft het gewoon te druk en een kind erbij lijkt aanvankelijk geen grote impact te hebben.’

Leg uit?

‘De voorlichting over bevallen laat vrouwen weten dat bevallen pijn doet en dat gaat in eerste instantie over pijnstilling. Waarom zetten we vrouwen niet meer in hun kracht, hun oerkracht? Waarom zorgen we er niet voor dat ze zich veilig en gesteund voelen? Dat ze het in principe gewoon zelf kunnen en dat we achter ze staan mocht het anders verlopen. En dat ze niets verkeerd doen. Elke vrouw verdient een medaille, hoe het ook verloopt. We kunnen veel van dieren leren. Kijk maar hoe de meeste bevallingen verlopen in de natuur. Bevallen is de natuur. Wij mensen zitten, zodra we naar school gaan, in het hoofd en vaak verliezen we langzaam het contact met het lichaam. Juist zwangerschap biedt je de kans om je lichaam echt te leren kennen op een diep niveau.’

Heb je nog tips?

‘Tijdens mijn eigen zwangerschappen woonde ik in Amsterdam en was Beatrijs Smulders heel populair in bepaalde kringen, net als Carita Salomons. Momenteel zijn dat de Engelse Milli Hill [*Mijn lichaam. Mijn baby. Mijn keuzes* en *Positief over bevallen* – red.], Mirjam Vos [*Liefdevol bevallen*], Anna Myrte Korteweg [*Vrije Geboorte*] maar ook op insta is veel moois te vinden. Denk aan Nira van Dijk en Nina Pierson [podcast en boeken].’ 📌



Meer informatie:
liesschuring.nl