

KEUZE

Welke zwangerschaps

ZWANGERSCHAPSCURSUSSEN, KEUZE GENOEG ALS JE ZWANGER BENT. MAAR WAT KIES JE? COLUMNISTE KATJA BROKKE WIERP ZICH OP ALS PROEFKONIJN EN PROBEERDE ER EEN AANTAL UIT.

ZWANGERSCHAPSMASSAGE

WIE? Corinne Sprenger **WAT?** Corinne masseert je van top tot teen, inclusief energiebanen, in plaats van één pijnlijk punt. **WAAROM?** Je lichaam is hard aan het werk en dus mag je jezelf af en toe best verwenen en ondersteunen! Je komt beter je zwangerschap door en het helpt gericht tegen zwangerschapsklachten als kramp in de kuiten, bekken- en rugklachten en vermoeidheid. **WANNEER?** Vanaf de dertiende week tot aan de bevalling en daarna na een week (zes weken na een keizersnee) tot anderhalf jaar.

♥ MIJN ERVARING

Oh shit, denk ik, als Corinne mij vraagt me uit te kleden tot mijn ondergoed, ik heb mijn benen niet geschoren! Ze stelt me gerust: "Het kan veel erger." Gek eigenlijk, dat ik bij een massage vanzelf denk aan rug en schouders. En ik ben heel blij dat Corinne dat niet doet! De masseuse is een lieve vrouw bij wie je je snel bij op je gemak voelt, maar ik had de kracht in haar handen onderschat. Enigszins high onderga ik de massage. Soms lekker, soms pijnlijk. Als ze bij de binnenkant van mijn rechterdij aankomt, vraagt ze of het er gevoeliger is. Verdomd, hoe weet zij dat? Het blijkt dat daar de energiestroom van de lever loopt en die is tijdens een zwangerschap hard aan het werk. Na een uur waggel ik de kamer uit. Nog steeds high. Ik probeer het gevoel de rest van de dag zo lang mogelijk vast te houden.

✱ corinnesprenger.nl

ZWANGERSCHAPSYOGA

WIE? Patricia Vriens **WAT?** Een cursus voor vrouwen die willen werken aan bewustwording van alles wat tijdens een baringsproces van belang is. Zoals het lichaam (met eventuele klachten), de ademhaling en overtuiging ('past de baby er wel door?!'). Tijdens de les leer je een juiste houding en ontdek je de flexibiliteit en de kracht van het lichaam, de geest en het uithoudingsvermogen. **WAAROM?** Om je lichaam te leren kennen en erachter te komen hoe je reageert op de bevalling. Voor tips en trucs en om fit te blijven/worden. **WANNEER?** Vanaf week zestien tot aan het einde van de zwangerschap.

♥ MIJN ERVARING

Yoga van Patricia blijkt populair: het zaaltje stroomt vol met veertien



STRESS!

cursus kies je?

dames, de een staat op springen, de ander moet nog even. Patricia is een energieke vrouw, die binnenkomt op hooggehakte, rode laarsjes. Ik ben opgelucht: geen gezweef. Lang geleden volgde ik één les yoga, inclusief downward facing dog en het begroeten van de zon. Ik was er gelijk klaar mee. Buiten dat deed alles pijn. Met enige aarzeling ga ik op mijn matje staan. Uiteindelijk hoef ik geen hondenstandjes te doen, maar het ongemak blijft. En dat is 'precies de bedoeling' blijkt: omgaan met ongemak. Hoe reageert je lichaam op pijnprikkels en hoe zorg je ervoor dat je tussendoor voldoende ontspant? De link met weëën is snel gelegd. Als ik uit alle macht de juiste positie op mijn knieën probeer aan te nemen en de pijn voel in mijn schouders, handen, knieën en tenen - want dubbelgeklapt - denk ik aan mijn kindje in mijn buik. Om mij heen hoor ik gepuf. Mijzelf pijnigen om erachter te komen hoe je moet ontspannen, blijft niks voor mij, ondanks dat Patricia behoorlijk down to earth is. Yogaliefhebbers die van aanpakken houden, zitten hier wél goed op hun plek.

✱ bewustinbeweging.com

MINDFULNESS VOOR ZWAGEREN

WIE? Mirjam Vos **WAT?** De mindfulnesstraining is oorspronkelijk door John Kabat-Zinn opgezet voor patiënten met chronische pijn, stress- of angstgerelateerde klachten. Het moet je aanspreken; het heeft geen zin om te gaan mediteren als je dat niet wilt. Een open geest is meegenomen. **WAAROM?** Met mind-

fulness voor zwangeren leer je door middel van meditatie, ademhalings- en bewustzijns-oefeningen je aandacht te richten op je lichaam en het hier en nu. We zijn vaak bezig met wat we allemaal nog willen of moeten, met to-do lijstjes, met wat als de baby er is, maar de baby is er al! **WANNEER?** Vanaf ongeveer dertig weken.

♥ MIJN ERVARING

We doen onze ogen dicht. Mirjam leidt ons met lijkige stem naar ons lichaam. We focussen op onze ademhaling. 'Adem uit één, adem uit twee, adem uit drie ...' Tiktaktiktaktakt. De klok tikt seconden weg. Mijn aandacht dwaalt al snel af. Hoe zal ik dit artikel beginnen? Ik schrijf in mijn hoofd de eerste alinea. Alsof het niks is, verplaatst mijn aandacht met alle gemak naar een belangrijke afspraak over een paar dagen. Ik adem uiuuitttt ... Terug in de realiteit.

'DEZE WORKSHOP WAS VOOR MIJ ECHT EEN EYEOPENER'

Shit, ik ben te snel afgeleid. Voornemen: bewust in het nu leven. Helemaal tijdens de bevalling! Mirjam geeft tips: "Denk niet aan wat komen gaat en wees niet bang voor de weëën. Ze zijn er om je te helpen, ook al doen ze pijn." Ik adem uiuuitttt ... Voetstappen boven ons. Oh, niet vergeten straks nog even langs de drogist. Ik hoor de regen. Bah, laat de drogist maar. Dat wordt lekker een joggingbroek aan op de bank. Tiktaktiktakt.



"Adem diep in en adem uit met een F. Zo: pffffffffffff." Het pufgeluid brengt me terug. Ik was weer afgeleid. Ik ga naar huis met een missie: meer in het hier en nu leven! Deze workshop was voor mij echt een eyeopener. ✱ mirjam-vos.nl

HYPNOBIRTHING

WIE? Elisabeth van den Berkmortel **WAT?** HypnoBirthing is een ontspannen en stress-vrije methode, die gebaseerd is op de wens dat alle baby's op een zachte, kalme en liefdevolle manier worden geboren. Dit gebeurt door middel van optimale ontspanning tijdens de bevalling. **WAAROM?** Om ouders de eenvoud van het geboorteproces te laten ontdekken. Om de gedachte van pijn weg te



'GEWOON VERTROUWEN HEBBEN IN MIJZELF, IK KAN HET WEL!'

vier koppels en een single, allemaal totaal verschillende mensen. Deze cursus is dus niet per se voor hippe nieuwbouwwijkstelletjes of biologische types.
* hypnobirthing.nl

OEVENTHERAPIE-MENSENDEIECK VOOR ZWANGEREN

WIE? Chloé Baulier **WAT?** Oefentherapie-Mensendieck is een behandelmethode voor het opheffen en voorkomen van klachten. Het gaat om bewustwording, het aanleren van een gunstige houding en het makkelijk toepassen in het dagelijks leven. Heel praktisch en pragmatisch. **WAAROM?** Het kan enorm verlichten als je weet hoe je je lichaam zo optimaal mogelijk inzet. Aan bod komen het op peil houden van je conditie, functieverbetering van de bekkenbodem en buikspieren, tips voor houding en beweging (voor én na de bevalling), het behandelen en voorkomen van klachten, ademhalingstechnieken en de voorbereiding op de bevalling. **WANNEER?** Vanaf de 20^e tot de 30^e week (mag natuurlijk ook langer).

♥ MIJN ERVARING

Inmiddels heb ik regelmatig - en dan vooral 's nachts - last van mijn heupen en bekken. De les komt dus als geroepen. De deur wordt opengedaan door een vrolijke Chloé, inclusief felgekleurde sokken. De van oorsprong danseres begint met een uitleg over de oefentherapie Mensendieck, wat we zoal gaan doen en wat de cursus inhoudt. Ze gaat razendsnel. "Als ik te snel ga, moet je het zeggen he?!", laat ze me regelmatig weten.

Ik begin liggend op een matje met verschillende oefeningen om mijn bekken en buik soepel en sterk te maken, daarna gaan we aan de slag met mijn houding. Met het bukken, tillen, (trap)lopen en zitten. Ik neem alle informatie gretig in me op. De voorgestelde situaties zijn erg herkenbaar en de praktische tips zijn meteen bruikbaar. Bijvoorbeeld als de trap een obstakel wordt: gewoon achteruit gaan lopen. Aan het eind zit mijn hoofd vol oefeningen en tips; gelukkig krijg ik alles wat we hebben besproken op papier mee naar huis.
* deoefentherapeut-mensendieck.nl



De inhoud van de cursussen kan afwijken van wat hier beschreven is. ☺

nemen en om de moeder vertrouwen te geven in haar eigen lichaam en baby, waardoor de geboorte gemakkelijk, kalm en harmonieus verloopt. **WANNEER?** Wanneer je wilt. De meeste vrouwen kiezen voor tussen de 20 en 35 weken.

♥ MIJN ERVARING

Als ik me aanmeld voor de les, krijg ik een boek en twee dvd's thuisgestuurd. Op de schijfjes staan ontspanningsoefeningen (Engels en Nederlands), het boek is een flinke pil die mij introduceert in de HypnoBirthing. Ik ben al snel gefascineerd door de denkwijze. Waarom zou een bevalling ook pijn doen? Als je lichaam optimaal kan functioneren (dus zonder stress), maakt het de juiste en genoeg stoffen aan om de geboorte efficiënt en pijnloos te laten verlopen. Onze angst voor pijn, zorgt ervoor dat we pijn krijgen. Ik ben voor! Gewoon vertrouwen hebben in mijzelf, ik kan het wel! De les blijkt een verdieping van het boek te zijn, met gezamenlijk oefenen op ademhaling en het wegnemen van twijfel en angst. Het liefst als koppel, want de geboortepartner heeft een grote rol tijdens de bevalling. In de ruimte zitten