

Marja Nieuwland



Door Silvia Maes

Tai chi qigong gaf mij kracht bij kanker

Wat ben je als mens kwetsbaar. In een 'split second' kan je hele leven veranderen. Marja Nieuwland werd volledig overvallen door de diagnose borstkanker. Nu - dertien maanden na haar operatie - vertelt ze hoe ze met behulp van tai chi qigong fysiek en mentaal sterker werd en het daardoor makkelijker kon hanteren.

Marja Nieuwland: "Half november 2016 deed ik mee aan het bevolkingsonderzoek borstkanker. Geen haar op mijn hoofd die eraan dacht dat er iets 'mis' zou kunnen zijn. Totdat de huisarts liet weten dat er verder onderzoek nodig was. Ik schrok me rot omdat ik zelf nog niets gemerkt of gevoeld had. Mijn eerste gedachte was: 'ik wil niet dat mijn kinderen zonder moeder op moeten groeien'. De verpleegkundig specialist gaf me kracht, met de opmerking dat kinderen zoveel sterker zijn dan wij denken. Ik wilde chemo en bestraling vermijden en gelukkig had ik die keuze. Mijn man stond volledig achter mijn keuze en is mijn grote steun. We hebben van het begin af aan alles open besproken met de jongens. Niet alleen de feiten, maar ook over gevoelens die het teweegbrengt. Bijzonder om mee te maken hoe eenieder daar op zijn eigen wijze mee omgaat. Op 21 december 2016 werd ik geopereerd en ik was de dag daarna weer thuis. Mijn mannen hadden met kerst het diner verzorgd. Onvergetelijke momenten die je als gezin dichtbij elkaar brengen."



Tai chi qigong-beoefening heeft me erdoorheen geholpen "Acht jaar geleden kreeg ik voor het eerst tai chi qigong-les. Ik was erg verrast door wat het met mij deed. Ogenscheinlijk hadden we tijdens de les heel simpele bewegingen uitgevoerd, maar mijn lichaam voelde heerlijk soepel en ontspannen. Ik voelde mezelf energiek en in mijn hoofd was er rust. Het deed me zo goed, dat ik jaren later besloot een professionele tai chi qigong-opleiding te volgen in Oostenrijk, van een Chinees echtpaar. In 2015 gaf ik zelf mijn eerste tai chi qigong-les. Het werden er gauw meer. Toen ik overvallen werd door de diagnose borstkanker, heb ik contact opgenomen met mijn

Chinese leraren. Ze gaven mij een aantal adviezen om zo sterk mogelijk de operatie in te gaan. Drie tot vier uur per dag tai chi qigong beoefenen was natuurlijk erg veel. Maar een tot twee uur lukte wel. Ik voelde duidelijk dat ik door het dagelijkse beoefenen van tai chi qigong mezelf beter voelde. Het maakte me fysiek én mentaal sterker. Het bracht me in een positieve spiraal en daardoor kon ik met meer vertrouwen het proces in. Het gevecht met de angst wordt gewonnen als je in staat bent om lichaam en geest in balans te brengen. De operatie verliep goed en dankzij tai chi qigong het herstel ook. Twee dagen later begon ik weer voorzichtig met oefenen. Soms riep mijn lichaam mij terug en deed ik de oefeningen 'visueel'. Daardoor leerde ik wat de kracht van 'visualisatie' is op je genezingsproces. Drie weken na de operatie ging ik terug naar het Oostenrijkse opleidingscentrum. Door zo gefocust bezig te zijn met mijn eigen lijf heb ik pas echt ervaren hoe sterk de uitwerking is op lichaam en geest. Door dagelijks tai chi qigong te beoefenen wist ik mijn aandacht te verleggen van ziekte naar genezing en in een positieve spiraal te blijven. Zeven weken na de operatie was ik al zover dat ik weer les kon geven."

Groot gevoel van dankbaarheid!

"Het 'kankerverhaal' heeft me realistischer gemaakt, me doen beseffen hoe kwetsbaar je bent. In een fractie van een moment kan je leven volledig op z'n kop staan. Ik voel me achteraf vooral dankbaar: dankbaar voor het bevolkingsonderzoek, voor het leven, voor mijn gezin, voor de mensen om me heen van wie ik zoveel lieve reacties heb gehad. Dat heeft mij zoveel steun gegeven! Ik voelde me letterlijk gedragen door mijn omgeving."