

“Yoga voor Parkinson”

Dominique Prins-König

De laatste bijeenkomst dit jaar van ons Parkinson Café Elburg was heel gezellig. We hadden dan wel wat opstartproblemen; de techniek liet ons in de steek, maar we raken niet zo snel van slag, dus na wat hoognodige creativiteit, kon Dominique Prins, onze gastspreker, dan toch beginnen met haar deel van de middag, namelijk Yoga voor Parkinson.

Dominique, die zelf sinds medio 2018 de diagnose Parkinson heeft, is samen met Marjan Overdiep mede-oprichter van Yoga4Parkinson. Dominique Prins heeft ook enkele boeken over dit onderwerp geschreven, namelijk “Yogajuf met Parkinson” en “De ongemakkelijke lessen van Mrs P.”

Voor de pauze vertelde Dominique uitgebreid over Yoga, het nut van Yoga en de techniek die achter Yoga zit. Die techniek maakt tot een vrijwel ideale oplossing voor mensen met Parkinson, die af en toe ‘overlopen’ van activiteit, zowel geestelijk als lichamelijk. Zij kunnen door middel van enkele simpele yogatechnieken tot rust komen. Dat kun je vrijwel op ieder moment, waar je ook bent. Duidelijk is wel dat de ademhaling een van de belangrijkste instrumenten is van Yoga. Als je die goed onder controle hebt dan ben je al heel goed bezig.

Iedereen deed heel enthousiast mee



Na de pauze, waarin we werden getrakteerd op een drankje en een warm hapje, ging Dominique met de aanwezige “Parkinsonners” en hun begeleiders de ParkinZonnegroet doen, nou ja, doen, het was meer oefenen. Je bent met de ParkinZonnegroet ongeveer 5 minuten bezig. Een van de aanwezigen – Lia - gaf aan, dat zij en haar man elke dag met de ParkinZonnegroet beginnen en dat ze er baat bij hebben. Wellicht een goed voorbeeld?

Opmerking: voor wie de ParkinZonnegroet wil oefenen attenderen we op twee filmpjes – één staand en één zittend van Marjan Overdiep op Youtube die de oefening duidelijk voordoet. We zetten een linkje naar deze twee filmpjes op onze website.

We kunnen terugkijken op een hele geslaagde informatieve middag. Een mooie afsluiting van het jaar met een serie hele interessante inleidingen.

Mocht u nog suggesties hebben met betrekking tot onderwerpen die wellicht gepresenteerd zouden kunnen worden op een van onze middagen, laat het ons dan weten. Schroom niet en stuur gewoon een mailtje naar ons mailadres en u krijgt altijd bericht terug.