

YOGA EN HET ZELFHELENDE VERMOGEN: ZIEKTE ALS KANS

OVER MIJN RECENTE CONFRONTATIE MET DIABETES TYPE 1

HET PROCES VAN MIJN 'ZIEKTE'

Al maanden voelde ik dat er iets niet strookte met mijn gezondheid: slapen ging moeilijk, ik was draaiërig, verstrooid, zwak, vermagerd, soms wanhopig. Langdurige stress door de absurditeiten van de coronaperiode, een zware tandontsteking en een verminderd energiepeil typeerden mijn leven. Het geven van mijn yogalessen en een yogaweek kostten mij verschrikkelijk veel moeite. Geraadpleegde artsen vonden geen oorzaak.



Vorig jaar september toonde bloedonderzoek een extreem hoge bloedsuikerspiegel. Na een slapeloze nacht op de spoed, hangend aan draden en baksters en vergezeld van regelmatige alarmgeluiden en gestrest ziekenhuispersoneel, kreeg ik de diagnose: diabetes type 1. Dit werd later nog eens bevestigd door extra bloedonderzoeken. Men vertelde me dat dit een erfelijke, genetische en ongeneeslijke auto-immuunziekte is. Ik zou meermaals per dag insulinedosissen in mijn buik moeten spuiten. Levenslang! Mijn wereld stortte in. Ik voelde me net zoals Arjuna aan het begin van de Gita: *'Zwakte verlamt me en ik verkeer in hevige verwarring over wat mijn weg is...'* (BG2,7)

Hoe kan dat? Ik leef en eet gezond, beoefen yoga... Ik kon en wilde dit niet aanvaarden. Ik stopte al mijn lessen, cursussen en opleidingen. Het bloedprikken en insulinespuiten voelde als dagelijkse zelfvergiftiging.

Het Zelfhelende vermogen, mijn aanpak
'Dit past niet bij me', schreeuwde ik in mezelf. Ik besloot het anders aan te pakken. Dit besluit opende mogelijkheden en bracht me nieuwe ontmoetingen en informatie. Ik ankerde me weer in yoga en opende mijn geest naar de oneindige mogelijkheden van de krachten van het Zelf, het hart, de helende levenssappenstromingen (Prana-Soma-Amrita), een holistische benadering en het Zelfhelende vermogen. Het Zelf staat boven de materie en kan deze transformeren, beïnvloeden en helen. Deze ziekte heeft een boodschap. Wat kan ik in deze situatie leren, loslaten of versterken?'
Ik begon de toestand en mijn emoties te observeren vanuit de neutrale waarnemer zonder me ermee te identificeren. Langzaam ontstond er ruimte voor vertrouwen en positiviteit.

Ik zet me in voor een natuurlijke, yogische

heling met ondersteuning van KPNI*, acupunctuur, osteopathie, een ander eetpatroon, Germaanse geneeskunde en meer... Mijn therapeuten hadden de gedachte dat mijn heling wel mogelijk was. Een heel andere en positievere visie dan die van de reguliere geneeskunde.

Verder ontdek ik ook diepere lagen en nieuwe toepassingen van mijn yogabeoefening en boeken zoals Prana Yoga Flow en Open je Hart voor heling en geluk.

Ik luister naar mijn lichaam, emoties en gedachten en tracht me te verbinden met Rust, Liefde, Wijsheid en Intuïtie, altijd aanwezig in me-Zelf. Yoga vormt de basis van mijn dagelijkse routine en ik voel en beoefen telkens wat ik nodig heb: lange sessies Yoga Nidra, omgekeerde houdingen (Feetup), Pranayama, meditatie wandelen en rusten. Hierbij geef ik speciale aandacht aan technieken voor mijn derde chakra, gronding, zenuwstelsel, hersenen en klieren. Vertoeven in de natuur, meditatie, Wim Hof technieken en het bestuderen van spirituele wijsheid en Heling zijn mijn dagelijkse routine.
Ik tracht mijn ritme in het hier en nu aan te voelen en te bewaken samen met een innerlijke houding van harmonie en liefde. Wonderbaarlijk genoeg leef ik nu al acht maanden zonder insuline te spuiten. Ik

voel me goed, mijn bloedsuikerspiegel is volledig stabiel. Al in november heb ik mijn lessen en opleidingen met vreugde herstart.

Yoga-genezing

Mijn genetische aanleg (familiekarma) voor diabetes werd jarenlang overmeestert door mijn evenwichtige en gezonde leefstijl.

De reguliere geneeskunde 'leerde me' dat mijn immuunsysteem de bètacellen van mijn alvleesklier vernietigt en dat er geen hoop is op herstel: diabetes type 1 is een ongeneeslijke chronische ziekte waar men levenslang afhankelijk van insuline is. Een holistische aanpak, gebaseerd op yoga in de brede zin van het woord heeft dit proces omgekeerd.

Ik ben bewust van de noodzaak van in mijn Rust, Kracht, Hart, Levensvreugde en Ritme te Zijn, wat me nog sterker motiveert mijn leven inniger met Yoga te verweven.

Ik ben blij mijn ervaringen te delen en zo anderen te inspireren.

Alberto Paganini leidt yogadocenten op en deelt zijn inzichten ook via boeken, retraites en cursussen: www.yogasoma.be

*Klinische Psychoneuroimmunologie (KPNI) oftewel leefstijl-geneeskunde met oog voor de oorzaak van gezondheidsklachten.