

*Yogadocent en ervaringsdeskundige  
Astrid van Rens:*

# 'BEWEGEN VANUIT JE EIGEN MOGELIJKHEDEN STAAT CENTRAAL'

**Astrid van Rens (46) heeft fibromyalgie en het syndroom van Tietze en ze runt de kleinste yogaschool van Nederland. Vanuit haar tiny-house in Eindhoven geeft ze online yogalessen, gericht op mensen met een chronische ziekte of pijnklachten.**

Lesgeven heeft Astrid van Rens altijd in het bloed gezeten. Ze werkte jarenlang als dramadocente en startte in 2010 met het geven van yogalessen. "Door bezuinigingen raakte ik mijn baan als dramadocente kwijt. Dat is voor mij aanleiding geweest om het roer om te gooien en mij volledig te concentreren op het geven van yoga aan mensen met chronische pijnklachten. Omdat ik daar als ervaringsdeskundige zelf zoveel baat bij heb."

Drie jaar geleden werd Astrid geconfronteerd met een druk op haar borst en pijnlijke ribben. "Als ik mijn ribben aanraakte, ging er een intense pijscheut door mij heen, alsof ik scherpe steken kreeg. De spieren tussen mijn schouderbladen raakten verkrampt en ademen ging moeizaam. Dat vond ik opmerkelijk want als yogadocent was ik gewend dat ik mijn ademhaling goed kon kalmeren en dat lukte niet."

## **Opvallend anders**

Astrid was bang dat er iets mis was met haar hart of longen. Het bleek Tietze te zijn. "Ik had destijds al fibromyalgie. Dat werd duidelijk tijdens mijn opleiding tot yogadocent. Mijn lichaam reageerde opvallend anders dan dat van mijn medecursisten. Ik had veel sneller last van spierpijn en boekte min-



der vooruitgang op het gebied van flexibiliteit. Ik kon na een opleidingsdag echt dagenlang last hebben van mijn spieren." Door haar reumatische aandoeningen weet Astrid als geen ander hoe het is om met chronische pijn en vermoeidheid door het leven te gaan. Ze weet ook dat mensen met reuma vaak geen energie hebben om na een dag werken opnieuw de deur uit te moeten om te sporten of yogalessen te volgen. Daarom ontwikkelde ze een online yogacursus.

"Ik ervaar zelf elke dag de heilzame werking van yoga. Voor mij is het dé manier om niet in de alsmaar-doorgaan-modus te schieten. Mijn yoga-beoefening laat mij dagelijks juist even stilstaan, zodat ik weer voel wat belangrijk is voor mij. Ik vind dat iedereen dat gevoel zou moeten kunnen ervaren. Met mijn onlinelessen breng ik yoga bij de mensen in de huiskamer. Hoe fijn is het om gewoon thuis je yogamatje uit te kunnen rollen?"

### **Ontspannen en simpeler**

Sinds 2018 is ze klein gaan wonen omdat ze 'meer ontspannen en simpeler wil leven' zodat ze tijd heeft om te kunnen doen wat ze het liefste doet. Astrid: "Ik wilde niet langer leven met het gevoel dat ik het allemaal niet kan bijbenen. Mijn hele huis beslaat amper 50 m<sup>2</sup>, maar het staat wel in de gezellige binnenstad van Eindhoven. Ik denk dat ik niet lieg als ik zeg dat ik de kleinste online yogaschool van Nederland run."

Ze vervolgt: "Mensen met chronische pijnklachten hebben vaak geen positieve associatie met bewegen. Terwijl bewegen juist voor hen heel belangrijk is. Ik wil mijn cursisten vooral meegeven dat bewegen fijn kan zijn als je een goede connectie met je lijf kunt maken. Dat is de essentie van mindful yoga."

"Als je op social media naar yoga-accounts kijkt, zie je de meest spectaculaire en ge-

avanceerde houdingen. Mensen die op hun hoofd staan of juist als een plank horizontaal op hun handen of mensen die zich volledig kunnen dubbelvouwen. Dat soort oefeningen kom je bij mij niet tegen. Centraal in mijn lessen staat het bewegen vanuit je eigen mogelijkheden. Ik werk voornamelijk met zachte oefeningen. Bijvoorbeeld je armen rustig zijwaarts omhoog heffen om de bewegingsmogelijkheden in je nek en schouders te ervaren. Het gaat er vooral om dat mensen leren hoe hun eigen spieren aanvoelen, zodat ze na een paar keer kunnen vaststellen of de oefeningen passen bij wat zij kunnen. Alle oefeningen zijn bovendien zowel staand als vanuit een stoel uit te voeren."

### **Elke dag anders**

"Het lichaam van mensen met een chronische ziekte functioneert elke dag anders. De ene dag gaat het goed, de volgende dag kun je bijna niets. Mijn bed- en banklessen zijn vooral gericht op ontspanning: zachte stretchoefeningen afgewisseld met meditatie. Ontspanning is belangrijker dan presteren. Een ziek lichaam functioneert nu eenmaal anders dan een gezond lichaam. Als je een blessure hebt, duurt het veel langer om daarvan te herstellen. Overstretchen kan ernstige spierpijn veroorzaken en zelfs opvlammingen. Dat wil ik graag voorkomen."

De aandoening Tietze is redelijk onder controle. "Uiteraard houd ik rekening met mijn aandoeningen als ik les geef. Maar je hoeft een oefening niet altijd zelf te kunnen uitvoeren om deze te goed te kunnen overbrengen", aldus Astrid.

*Benieuwd naar Astrid's yogalessen? Kijk op [www.astridvanrens.nl](http://www.astridvanrens.nl).*

JUDITH URBAN



# REUMA

\*magazine.nl

magazine voor mensen met reuma

NUMMER 7 - OKTOBER 2019

Thema: hulpmiddelen

De beste sensor voor  
adalimumab

Dossier: syndroom van Tietze



