



De adem als startpunt van elke beweging / leven met chronische pijn

Terugblik: Vidyamala Burch in Nederland, juni 2013

Aandacht voor pijn
ISBN 9789069638737

De adem als startpunt van elke beweging....

Vidyamala Burch heeft een eigen opleidingsinstituut in Manchester, Engeland, www.breathworks-mindfulness.org.uk. Zij ontwikkelde een achtjarige training op basis van mindfulness voor mensen met chronische pijn. Haar boek 'Aandacht voor pijn' is vertaald in het Nederlands en is een absolute aanrader.

De adem is het startpunt van elke beweging. De mindful movements van Vidyamala zijn zeer subtiel en veel van haar oefeningen zijn heel gemakkelijk uit te voeren, ook voor mensen met chronische pijn. Vidyamala is een inspirerende persoonlijkheid en zit zelf in een rolstoel omdat ze haar rug brak. Zij heeft zich verdiept in de achtergronden van pijn en ook een dagboekstelsel ontwikkeld om op ieder moment van de dag de pijn en de spanning vast te stellen. Na analyse van het bijgehouden dagboek wordt er gewerkt aan het meer in balans brengen van het leven. In alle oefeningen van Vidyamala merk je steeds dat zij tot de essentie komt.

(ontleend aan een artikel van Nol van Drunen in de nieuwsbrief van VVM)