



## Ein Interview mit Vicky Fox

Wir alle kennen die Vorteile von Yoga in unserem eigenen Leben, aber wussten Sie, dass es jetzt spezielle Kurse für krebserkrankte Menschen gibt? Während die Genesungsraten heutzutage steigen, kennen wir leider mehr Menschen, die sich entweder mit einer Diagnose, Behandlung oder dem Genesungsprozess befassen. Yogamatters hat Vicky Fox, eine Yogalehrerin, die sich auf Kurse für Krebspatienten spezialisiert hat, getroffen, um mehr über die Vorteile zu erfahren. Was sind die Vorteile eines Yoga-Kurses für Krebs? Ich helfe Menschen, sich wieder mit ihrem sich verändernden Körper zu verbinden und ihren Atem zu finden. Zu hören, dass Sie Krebs haben, raubt Ihnen den &hellip;



Wir alle kennen die Vorteile von Yoga in unserem eigenen Leben, aber wussten Sie, dass es jetzt spezielle Kurse für krebskranke Menschen gibt? Während die Genesungsraten heutzutage steigen, kennen wir leider mehr Menschen, die sich entweder mit einer Diagnose, Behandlung oder dem Genesungsprozess befassen. Yogamatters hat Vicky Fox, eine Yogalehrerin, die sich auf Kurse für Krebspatienten spezialisiert hat, getroffen, um mehr über die Vorteile zu erfahren.

### **Was sind die Vorteile eines Yoga-Kurses für Krebs?**

Ich helfe Menschen, sich wieder mit ihrem sich verändernden Körper zu verbinden und ihren Atem zu finden. Zu hören, dass Sie Krebs haben, raubt Ihnen den Atem und doch ist es unser Atem, der uns in die Sicherheit des gegenwärtigen Augenblicks führt. Bewusstes Atmen ist stärkend, denn obwohl wir wissen, dass wir nicht kontrollieren können, was passiert, können wir unsere Reaktion kontrollieren. Sich im gegenwärtigen Moment zu verankern, kann im Unterricht am schwierigsten sein, aber das Erlernen von Atemtechniken, die Sie mitnehmen und anwenden können, wenn Sie auf einen Onkologen warten, Angst haben (die Angst, auf Scans zu warten) oder Ihre Chemotherapie haben kann Ihnen helfen, sich ruhiger und kontrollierter zu fühlen. Unser Atem ist der schnellste Weg, um unser Nervensystem zu beeinflussen, und durch eine Änderung der Art und Weise, wie wir atmen, können wir auch das Nervensystem beruhigen und unseren Körper in den besten Ort zur Reparatur oder Ernährung bringen das Nervensystem.

### **Warum braucht man einen Krebspezialisten, obwohl in allen Yoga-Kursen sicherlich der Atem gelehrt wird?**

Es geht nicht nur um die Atmung. Eine Zunahme der Überlebensraten bedeutet, dass mehr Menschen mit den Nebenwirkungen der Behandlung leben, aber nicht unbedingt nach der Behandlung unterstützt werden. Der Kurs befasst sich

mit den häufigsten Nebenwirkungen der Behandlung von Narbengewebe bis hin zu Lymphödemen. Sie können kühlende Atemtechniken bei Hitzewallungen erlernen. Kleine Bewegungen zur Kräftigung von Händen und Füßen, um die Muskeln aktiv zu halten, wenn die langen peripheren Nerven geschädigt wurden.

Cancer Related Fatigue (CRF) ist eine der häufigsten Nebenwirkungen der Behandlung und eine Müdigkeit, die durch einen guten Schlaf nicht gelindert wird. Studien zeigen, dass es noch Jahre nach der Behandlung andauern kann. Die Kurse sollen den Teilnehmern helfen, besser zu schlafen, sich weniger müde zu fühlen und eine bessere Lebensqualität zu genießen. Es klingt kontraintuitiv, Sport zu treiben, wenn Sie sich bereits müde fühlen, aber durch den Aufbau von Muskelmasse, die wir bei Bettruhe und Inaktivität verlieren, haben wir mehr Kraft und verbrauchen daher weniger Energie, was die täglichen Aktivitäten einfacher macht.

Bei Krebsbehandlungen können bei einigen Schülern Schläuche oder Öffnungen in ihren Körper eingeführt werden, wie z. B. eine peripher eingeführte zentrale Katheterlinie (PICC-Linie), Portacathen oder Stoma. Die Leute fühlen sich vielleicht nervös, wenn sie damit trainieren, aber sie können beruhigt sein, dass die Klasse diese bereits berücksichtigt und sich anpasst, damit die Klasse für alle geeignet ist.

### **Findet Ihr Unterricht im Studio oder online statt?**

Die Kurse finden sowohl persönlich als auch per Livestream statt, sodass jeder unabhängig von Ort oder Umständen an einem Kurs teilnehmen kann. Neben der körperlichen und emotionalen Unterstützung der Yoga-Lehre steht die gemeinschaftliche Unterstützung der Klasse. Ich hätte nicht gedacht, dass dies mit Online-Kursen möglich wäre, aber es gibt ein echtes Gefühl der Intimität, wenn Sie von zu Hause aus direkt in die Häuser anderer Leute lehren. Die Gemeinschaft und der Rat anderer Menschen, die sich auf dem gleichen Weg wie Sie befinden, sind für die Teilnehmer von unschätzbarem Wert,

damit sie sich geliebt und unterstützt fühlen.

## **Erzählen Sie uns mehr über Ihre Lehrerausbildung.**

Die Lehrerausbildung ist ein 40-stündiger akkreditierter Kurs von Yoga Alliance Professionals. Es ermöglicht Lehrern, diese lohnenden Klassen zu unterrichten. Sie lernen, wie man eine sichere Umgebung schafft, damit Menschen die Möglichkeit haben, ihren Körper und Geist zu reparieren, zu nähren und zu stärken. Wir haben wunderbare Gastredner, darunter die onkologische Physiotherapeutin Louise Malone und die klinische Palliativpflegerin Liliana Branco, die ihre Erfahrungen in der Arbeit mit krebserkrankten Menschen teilen. Letztlich geht es darum, den Menschen eine bessere Lebensqualität zu geben und dabei spielt Yoga für Krebskranke eine entscheidende Rolle. Für weitere Details und zum Buchen Besuchen Sie Triyoga hier.

## **Über Vicky Fox**

Vicky ist bei der Yoga Alliance als Senior registrierte Yogalehrerin und Lehrerausbilderin registriert. Sie unterrichtet bei Triyoga in Camden, Ealing und Chelsea sowie im Paul's Cancer Support Center. Sie unterrichtet auch angewandte Anatomie bei Julie Montagu, High Yoga School und Carolyn Cowans Lehrerausbildungskurs und verfügt über einen umfangreichen Privatkundenstamm. 2013 hat Vicky bei Laura Kupperman in der Lehrerausbildung „Yoga for Survivors“ studiert und unterrichtet nun Yoga für Krebspatienten in jedem Stadium ihrer Genesung. Vicky führt eine Schulung zum Unterrichten von Yoga für Krebspatienten durch, damit sich mehr Lehrer darin unterstützt fühlen, diese wunderbaren und unterstützenden Kurse zu unterrichten. Yoga für Krebs-Training ist 24<sup>das</sup> -27<sup>das</sup> Januar, bei tiyoga Camden + Livestream zum Buchen klicken Sie hier.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**