

Tikva biedt rust en ontspanning

■ Bewegen op teksten en muziek vanuit puur christelijke bron



Eunice de Vos is klaar om deelnemers te ontvangen in de speciale Tikvaruimte. FOTO LEO POLHUIJS

Leo Polhuijs

In Hoogeveen kun je sinds kort aan Tikva doen, een bewegingsmethode die christelijk geloof en sport combineert. De oefeningen worden gegeven in evangelische gemeente H2O. Volgens instructrice Eunice de Vos is elke gelijkenis met yoga onterecht. „Tikva komt uit een zuiver christelijke bron.”

Tikva werd enkele jaren geleden ontwikkeld door de Zweedse Mimi, die yoga overwoog om de gevolgen van een ongeluk te boven te komen. Maar ze zag hiervan af omdat ze moeite had met de bron waar deze techniek uit voortkomt, het hindoeïsme. Ze ontwikkelde vervolgens een eigen methode op christelijke basis, waarbij de bewegingen worden afgewisseld met muziek en Bijbelteksten.

Ze noemt een voorbeeld. „Zo lees je in Psalm 121 ‘Ik sla mijn ogen op naar de bergen.’ Bij deze oefening neem je een bijpassende houding aan en overdenk je de tekst. Ook ademtechniek maakt deel uit van de oefeningen. Belangrijk, want God heeft je immers je levensadem gegeven.”

Inmiddels kun je op meerdere plekken in ons land meedoen met de nog nieuwe bewegingstechniek. In Hoogeveen gaat het om een samenwerking tussen Bloei door Hem, de coachingspraktijk van Eunice, en H2O, waar zij samen met haar man Martijn voorganger is. Eunice zocht vanuit haar eigen praktijk naar methodes die haar en anderen rust en ontspanning bieden en volgde de speciale opleiding. „Onze samenleving is jachtig, veel mensen ervaren stress. Ik merk dat ook in mijn praktijk en in de gemeente. Ik weet trouwens heel goed waarover ik praat, want ik ben zelf ook twee keer overspannen geweest.”

Grotere mobiliteit

Volgens Eunice brengen de oefeningen lichaam, ziel en geest weer bij elkaar en komen emoties en spanningen los die er eerder voor zorgden dat bepaalde lichaamsdelen onder druk kwamen te staan. De grote winst van de techniek zit ‘m volgens haar in rust, ontspanning, grotere mobiliteit en een goede bloedcirculatie.

De bewegingen worden uitgevoerd in een bijzaaltje van H2O, waar ook Bijbelstudie wordt gegeven. Eunice plaatst voor elke bijeenkomst twee grote doeken en windlichten met kaarsen, die de ruimte een intiem en warm karakter bezorgen. Bij het inrichten en opruimen krijgt ze hulp van vrijwilligers, die zelf ook meedoen aan de oefeningen.

„In het kleine zaaltje hebben we plek voor zeven mensen. Je moet niet te dicht op elkaar staan, want er is plek nodig om arm- en beenbewegingen te maken en rek- en strekoefeningen te doen. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je een ander raakt.”

In de zaal, waar de kerkdiensten worden gehouden is ruimte voor een grotere groep. Waar de techniek ook wordt uitgeoefend, de deelnemers hebben steeds een matje als basis. Eunice had de voor de hand liggende vraag al verwacht: „Er zijn inderdaad mensen die de link met yoga leggen als ze de matjes zien of horen van de ademhalingsoefeningen. Soms krijg ik de opmerking dat Tikva iets occults is en dat iemand daarom niet mee willen doen. Dat is zeker niet het geval, de oorsprong is puur christelijk. Het staat iedereen vrij om aan yoga te doen, ook als je deze techniek los ziet van zijn achtergrond. Maar ik vraag me persoonlijk af in hoeverre je deze kunt scheiden van de bron. Is Tikva Hebreeuws voor hoop, yoga betekent juk. Dat zegt ook wel wat.”

Bijscholing

Eunice heeft Tikva inmiddels onder de aandacht gebracht van huisartsen en fysiotherapeuten. Hoe weten deelnemers dat ze professioneel worden begeleid? Eunice: „Om Tikva te geven, moet je een opleiding volgen en een certificaat halen. Bovendien moet je elk jaar aan bijscholing doen. Tikva is echt wel wat meer dan bewegen op muziek.”