

Lezing B8

Praktijkgericht

Yoga en NAH: een neuropsychologische kijk

Annelies Taelman

Een hersenletsel kan veranderingen brengen in hoe we denken, bewegen, voelen en reageren. De relatie met het lichaam kan bijgevolg sterk veranderen. Plots reageert het lichaam niet meer volledig zoals het eerder deed of hoe we het zouden willen. Hoe kan er weer vriendschap worden gesloten met dit veranderd lichaam? Hoe leren we tot rust te komen en ontspannen te ademen, op momenten van zulk controleverlies?

Annelies Taelman werkt als neuropsycholoog al jaren met volwassenen met niet-aangeboren hersenletsels. Samen proberen ze een weg te vinden in het leven na NAH. Op de yogamat raakte Annelies geïnspireerd door hoe onze gevoelswereld sterk beïnvloed kan worden door ademwerk, meditatie en lichamelijke uitdagingen. Ze behaalde intussen ook haar certificaat als yogaleraar en beoefent dit in haar vrije tijd. Yoga vindt zijn oorsprong in India en staat voor 'verbinding' tussen lichaam en geest. Tijdens deze praktijkgerichte sessie worden inzichten gedeeld over wat yoga inhoudt en hoe yoga ook bij personen met NAH een meerwaarde zou kunnen betekenen.

Hartcoherentie voor personen met NAH

Heidi Tanghe

Hartcoherentie is een natuurlijke methode voor stressvermindering, waarbij je leert om via ademhaling de samenhang te bevorderen tussen jouw hartslag en andere ritmen in jouw lichaam. Jouw hartcoherentie heeft invloed op hoe jij functioneert op emotioneel en cognitief gebied. Via aangepaste begeleiding gaan we de principes van hartcoherentie aanleren, waardoor mensen zelf tools in handen krijgen om hun stress onder controle te houden.

Met de steun van