

Interview met Sharmayne van Orsouw

door Anna Koch

Minder dan een jaar geleden had ik het genoegen om deze toffe verpleegkundige Sharmayne van Orsouw met een duidelijke visie op haar vak, als en tevens fanatieke Vinyasa en Yin-yoga docent te mogen ontmoeten op een yoga-retreat in Turkije. We waren daar kamergenoten en op deze Iyengar Yoga retreat klikte het meteen.

Naast het delen van vakinhoudelijke overeenkomsten, - beide opgeleid in het AMC-UvA/HvA als dokter en verpleegkundige - , wat leidt tot grappige, mooie of ontroerende anekdotes als soms ook de enigszins negatief getinte aspecten die wij beide aantreffen in de zorg. Delen wij samen eveneens de passie voor yoga en meditatie in dezelfde yogaschool in Amsterdam-Oost, LiveYoga. Zeer geregeld volgen wij daar lessen in Iyengar Yoga en geeft Sharmayne daar zelf ook les.

In gesprek met Sharmayne kan zij over beide onderwerpen vol enthousiasme vertellen. Geschoold als HBO-verpleegkundige en werkzaam in het AMC op de afdeling Heelkunde krijgt zij heel wat voor haar kiezen. Zij vertelt dat voor haar elke patiënt weer anders is, en zijn eigen verhaal en benadering nodig heeft. Haar positieve energie werkt aanstekelijk op patiënten, waardoor zij plezier heeft in wat zij doet. Het is wel een druk bestaan waarbij afwisselende werktijden zorgen voor een onregelmatig ritme en stressvolle momenten. Hierin biedt zelf yoga beoefenen als en lesgeven erin in combinatie met meditatie een uitkomst tot even helemaal loslaten na een dag hard werken.

Vanwege haar voorliefde voor yoga besloot Sharmayne in 2015 de opleiding tot Vinyasa teacher te volgen bij de Nieuwe Yogaschool in Amsterdam. Hierbij trainde zij 300 uur om zich teacher te mogen noemen.

Gezeten op een paarse racefiets doorkruist zij, sinds de afronding van haar docentenopleiding, Amsterdam om op verschillende locaties les te geven; LiveYoga, TrainMore en Only4ladies. Haar lessen op de verschillende locaties zijn Vinyasa lessen en Restorative/Yin Yoga-lessen. De achtergrond in de yoga bestaat uit een combinatie van Iyengar, Ashtanga, Vinyasa en Yin.

Op het VNVA lustrum zal Sharmayne in 2 rondes telkens 1 workshop geven. In deze workshops laat zij jullie kennis maken met slow flow yoga, meditatie en een klein beetje yin yoga. Hierbij zal zij zich met jullie richten op het langzaam bewegen van het lichaam en op de ademhaling concentreren om zo het lichaam los te maken. Tijdens de meditatie en yin yoga in de workshop zal zij zich meer richten op het naar binnen keren door middel van meditatietechnieken en zullen er enkele yogahoudingen langer worden aangehouden. De workshops zijn geschikt voor alle niveaus, indien er sprake is van een blessure laat dit dan voor de workshop weten.