





aan tafel

foto Jörgen Caris

'Bevallen is een plezierige gebeurtenis'

Inbal Sigler (38) komt uit Israël. Ze is voormalig danseres. Sinds een aantal jaar geeft ze yoga en hypnobirthing aan zwangere vrouwen in haar praktijk in de Amsterdamse Pijp. Vlak nadat de foto werd genomen, beviel Sigler van haar tweede kind. We spraken haar twee weken later.

"Als het over bevallen gaat zou ik nooit het woord 'pijn' in de mond nemen: pijn hoeft geen deel uit te maken van een geboorte. Ik zie bevallen liever als een krachtige gebeurtenis, het is iets plezierigs.

Mijn tweede zoon heet Asa. Net als mijn oudste, Adam, is hij geboren terwijl ik hypnobirthing-technieken toepaste. Het was een goede bevalling, die natuurlijk verliep. Hypnobirthing is een mentaal proces: de technieken geven vrouwen de mogelijkheid om zelf de regie te houden, ook in het ziekenhuis.

Ik heb altijd gewerkt als danseres. Ik deed moderne dans, trad op in verschillende Europese landen. Zes jaar geleden vertrok ik op de bonnefooi naar Amsterdam. Alles viel hier op zijn plek: ik ontmoette mijn man, begon met yoga en ik werd zwanger. Mijn verloskundige liet mij kennismaken met hypnobirthing. Mijn eerste kind was nog geen vier maanden, toen ik al mijn eerste cursussen gaf. Dat deed ik in onze woonkamer. Al snel kwam er steeds meer vraag naar de cursussen. Inmiddels heb ik mijn eigen praktijkruimte. Mijn bedrijf heet Isis hypnobirthing. Er is een moment geweest dat ik de naam wilde veranderen.

Maar ik heb hem gehouden: de naam Isis, de Egyptische godin, blijft voor mij symbool staan voor geboorte en moederschap."

ROOS MENKHORST

Wat gebeurt er rond de tafel, die ontmoetingsplek bij uitstek?