

Tien vragen over yoga

De weg naar verlichting

Yoga, we hebben er allemaal wel een beeld bij: het rekken en strekken van de spieren in ingewikkelde houdingen met namen als cobra, ploeg of neerwaartse hond. Ook weten we dat yoga rust en ontspanning kan brengen. Maar yoga is meer dan dat; er zit zelfs een complete levensfilosofie achter. Tien vragen over yoga.

1 Wat is yoga?

Het begrip yoga wordt zowel gebruikt voor een fysieke oefenmethode als voor een levenswijze of filosofie. Bij ons in het Westen bedoelen we meestal de fysieke yoga, die bestaat uit bepaalde lichaams-houdingen (asana's) en ademhalings-technieken (pranayama). Door middel van de oefeningen worden onder meer de soepelheid en kracht van de spieren getraind, evenals het evenwicht. Toch is yoga vooral een methode om het (lichaams)bewustzijn te vergroten, ontspanning te vinden en beter in balans te raken.

2 Hoe werkt dat dan?

Focus is een belangrijk uitgangspunt van yoga. Volledige aandacht voor de yoga-houding en de ademhaling brengt ons in het hier en nu. De spieren gaan zich ontspannen, gedachten en emoties verdwijnen naar de achtergrond. Zo leren we de hectiek van alledag los te laten en komen we tot rust. Hoe langer iemand yoga beoefent, des te bewuster hij wordt van zijn lichaam, ademhaling, gedachten en emoties. Deze bewustwording draagt eraan bij stress te herkennen en ons anders tot stress te verhouden, waardoor we er minder last van hebben. En dat zorgt weer voor een betere balans.

3 Waar ligt de oorsprong van yoga?

Yoga vindt haar oorsprong in India. De term yoga stamt uit het Sanskriet

(Oud-Indiaas) en betekent 'verbinden', wat verwijst naar de verbinding tussen lichaam en geest. Over hoe lang geleden yoga is ontstaan doen verschillende verhalen de ronde, die elkaar tegenspreken. Er bestaat wel consensus over het belang van de zogenaamde 'yoga sutra's' uit de tweede eeuw voor Christus, als vroegste standaardwerk. Deze teksten, toegedicht aan de filosoof Pantanjali, beschrijven het achtvoudige yoga-pad, een soort richtlijnen voor het bereiken van verlichting. Dit pad omvat veel meer elementen dan de asana's en pranayama – die er overigens wel deel van uitmaken – zoals bijvoorbeeld de omgang met anderen (yama's), houding ten opzichte van jezelf (niyama's) en meditatie (dhyana). Hoewel het al eeuwen bestaat, werd yoga pas in de negentiende eeuw populair in India, waarna het in de twintigste eeuw oversloeg naar de rest van de wereld. De opkomst van de moderne yoga is grotendeels te danken aan Swami Sivananda (1887-1963), die in India veel yoga-scholen oprichtte en boeken schreef.

4 Welke verschillende vormen van yoga zijn er?

Wie zich op yoga oriënteert moet weten dat er meer dan vijftig verschillende vormen of stijlen zijn, allemaal met een ander accent. Zo is er voor iedereen een passende vorm te vinden. Hier behandelen we slechts een kleine, willekeurige greep uit het totale aanbod. De meest

klassieke vorm is de hatha yoga, waarbij de nadruk ligt op het versterken en soepel maken van het lichaam. Voor mensen die intensiever willen oefenen en ook aan hun conditie willen werken is power yoga een goede optie. Voor wie juist meer rust zoekt is er yin yoga, waarbij de poses langer worden vastgehouden. Dit werkt meer op het bindweefsel en de gewrichten dan op de spieren. Verwant aan de yin yoga is de restorative yoga, letterlijk herstellende yoga, heel geschikt bij chronische klachten of veel stress. Ashtanga yoga is een dynamische vorm van yoga. De bewegingen, altijd in dezelfde volgorde, lopen vloeiend in elkaar over (flow). Kundalini yoga tenslotte wordt ook de yoga van het bewustzijn genoemd en draait hoofdzakelijk om ademhalingstechnieken, het zingen van mantra's en meditatie.

5 Wat kan yoga betekenen bij parkinson?

Het regelmatig beoefenen van yoga kent een indrukwekkende lijst van mogelijke heilzame effecten voor mensen met parkinson. Fysieke en/of motorische effecten zijn:

- Vergroten van de soepelheid en flexibiliteit van de spieren en gewrichten
- Vergroten van de kracht en het uithoudingsvermogen van de spieren
- Vergroten van de mobiliteit en 'ruimte' in het lichaam
- Verbeteren van de lichaamshouding en de balans





Yoga of mindfulness?

Yoga en mindfulness (deel 7 van deze serie) worden vaak in één adem genoemd. Er zijn zeker raakvlakken, maar het is niet hetzelfde. Yoga en mindfulness hebben vooral gemeen dat beoefening leidt tot een groter bewustzijn van lichaam en geest. Ook zorgt het voor ontspanning en rust. Bij yoga gebeurt dit vooral via de fysieke weg en bij mindfulness via de het trainen van de aandacht. Mindfulness maakt ook gebruik van yoga-oefeningen (met aandacht bewegen).

Daarnaast kan yoga ook helpen bij:

- Ontspanning, rust en slaap
- Stressbeheersing
- Stemming
- Pijnklachten

Over het algemeen kan yoga zorgen voor het herwinnen van vertrouwen in het eigen lichaam.

6 Zijn de effecten wetenschappelijk onderbouwd?

Diverse wetenschappelijke studies tonen de motorische effecten (balans, kracht, mobiliteit) van yoga bij parkinson aan. Uit recente studies blijkt ook dat er aanwijzingen zijn dat de non-motorische symptomen (stemming, vermoeidheid, pijn) kunnen verbeteren met behulp van van yoga. Omdat het hier kleine studies betreft is vervolgonderzoek noodzakelijk. Het langdurig beoefenen van yoga blijkt overigens goed voor ieders brein. Neurowetenschappelijke studies laten zien dat yoga zorgt voor verandering van de structuur en activatie van bepaalde hersengebieden. Ook heeft yoga effect op onze hersengolven. Dit leidt onder meer tot verbetering in cognitie, geheugen, stemming en een vermindering van stress en angst.

7 Voor wie is yoga geschikt?

Iedereen die kan bewegen kan aan yoga doen. Bij yoga gaat het niet om de prestatie, maar om het opzoeken en respecteren van de grenzen van het lichaam.

Yoga bestaat uit staande, liggende en zittende oefeningen. De meeste oefeningen zijn aan te passen voor mensen met een fysieke beperking of uit te voeren met hulpmiddelen zoals een bankje of een kussen. Voor mensen die niet (lang) kunnen staan is bijvoorbeeld stoelyoga een goede optie.

8 Is yoga veilig?

Yoga, mits goed begeleid en uitgevoerd, is een veilige therapie. Het enige gevaar van yoga zit hem in het niet goed opbouwen en uitvoeren van de oefeningen. Dit kan lichamelijke klachten veroorzaken. Goed opgeleide docenten zijn in staat de oefeningen af te stemmen op de kwetsbaarheden van individuele deelnemers.

9 Hoe vind ik een geschikte yogadocent?

De website van de Vereniging Yoga-docenten Nederland (VYN) www.yoganederland.nl, is een goed startpunt. De aangesloten docenten zijn vindbaar op postcode en op specialisatie. Er zijn yogadocenten die zich richten op ouderen of mensen met beperkingen en

zelfs enkele die zich hebben gespecialiseerd in parkinson. Ook zijn er fysiotherapiepraktijken die yoga aanbieden op therapeutische basis.

10 Tips?

Begin de dag goed met een paar keer goed uitrekken. Dat brengt de bloedsomloop op gang en stuurt zuurstof naar de spieren waardoor ze soepeler worden. Ook activeert het de hersenen. Meestal doen we dit instinctief, maar het kan geen kwaad het een beetje uit te bouwen. Start bijvoorbeeld met deze rekoefening in bed: strek je helemaal uit, van vingertop tot teen en houd dit 30 seconden vast. Ontspan dan je rechterarm en linkerbeen en strek je linkerarm en rechterbeen. Houd dit opnieuw 30 seconden vast en wissel daarna van kant. Verschillende yoga-oefeningen kunnen ook helpen om de dag extra soepel te beginnen. De zogenaamde zonnegroet is heel geschikt, evenals de Vijf Tibetanen.

Met dank aan: Marjan Overdiep – Yoga4Parkinson

Yoga en ayurveda

Van oudsher is yoga verweven met de ayurveda, de Indiase gezondheidsleer die we in deel 2 van deze serie behandelden. Het is dan ook niet ongebruikelijk dat yoga-oefeningen worden voorgeschreven door een ayurvedisch arts.