

## **1. Welkom**

*Voor ik me voorstel doe ik graag een korte inventarisatie om te weten wat voor vlees in de kuip... hoeveel weerstand te overwinnen...*

## **2. – 6. Parkinson en yoga??**

Wie denkt dat yoga.....

- a. Zweverig is
- b. Iets is waarvoor je heel lenig moet zijn
- c. Een vrouwending is
- d. Gewoon een beetje rekken en strekken is

*Komen we straks op terug...*

## **7. Voorstellen**

Dominique Prins-König is een Nederlandse auteur, voormalig journalist en yogadocent, vooral bekend vanwege haar werk rondom de ziekte van Parkinson.

- Ze werkte jarenlang als journalist, maar stopte daarmee nadat ze op haar 49e de diagnose ziekte van Parkinson kreeg.
- Na een sabbatical besloot ze haar leven om te gooien en werd ze yogadocent, met speciale focus op mensen met Parkinson.
- Ze is betrokken bij (en mede-oprichter van) Yoga4Parkinson, een initiatief dat yogalessen en trainingen aanbiedt voor mensen met deze ziekte.
- Ze schreef meerdere boeken over haar ervaringen, waaronder De ongemakkelijke lessen van Mrs. P. en Yogajuf met parkinson.
- Haar werk en lezingen draaien vaak om leven met een chronische ziekte, veerkracht, acceptatie en de rol van yoga.

## 8

### **Wat is yoga? Manier om kans op chronische stressklachten te verkleinen. Belangrijk voor gezondheid, zeker bij P.**

*Sinds kort eindelijk wetenschappelijk onderzoek naar stress en parkinson.*

*ParkinsonNet: 'In de wetenschap is steeds meer aandacht voor de positieve effecten van yoga bij mensen met parkinson\*. Door het oefenen met dynamische en statische houdingen verbetert balans en vermindert het risico op vallen. Daarnaast kan yoga de stemming verbeteren en het heeft daarmee een positief effect op kwaliteit van leven.'*

## 9-11

### **Hoe werkt dat dan?**

Autonome zenuwstelsel (deel dat interne processen regelt zoals adem, hartslag, bloeddruk, spijsvert.) twee delen: sympatisch en parasympatisch. **Gaspedaal** = klaar voor ramp, **maar ook** doorzetten, tandje erbij, tanden op elkaar, opgeven is geen optie, etc. Gaspedaal vraagt veel van lichaam, alleen voor kortdurend gebruik. Daarna herstel nodig! Stress is niet altijd slecht...

## 12

**Acute stress is reactie van zenuwstelsel op gevaar;** het stelt je in staat om adequaat te reageren op een bedreigende of uitdagende situatie (een stressor). Hiervoor worden extra dopamine en noradrenaline aangemaakt in hersenen, zodat pupil wijder wordt, hartslag omhoog gaat en adem sneller gaat. Tegelijkertijd zorgen ze ervoor dat minder belangrijke lichaamsfuncties tijdelijk op lager pitje komen te staan (spijsvertering, immuunsysteem). Ook zorgen deze stofjes ervoor dat de hersengebieden anders met elkaar communiceren, zodat je adequaat kunt reageren.

**13**

**Nadat stress-situatie is verholpen schakelen naar herstelsysteem, of de rem.** Daar gaat het mis; schakelen van gas naar rem verloopt niet altijd soepel. Blijven dan hele dag door met gas aan staan -> **chronische stress. Wel slecht! Uit onderzoek: allerlei lichamelijke en mentale klachten, want lichaam krijgt geen kans om te herstellen van stresspiek. Kent u de term 'brace for impact'? In de luchtvaart vlak voordat het vliegtuig neerstort. Zoiets als: 'zet je schrap!' Dat is eigenlijk wat het lichaam de hele dag door doet bij chronische stress; zich schrap zetten voor een ramp. Handig als je inderdaad bijna neerstort, maar meestal is dat niet aan de orde....**

**Bij parkinson is stress helemaal een uitdaging.**

stress direct invloed op de symptomen. Die worden erger, terwijl de medicatie minder goed werkt. Dit blijkt ook uit onderzoek van onder andere Anouk van der Heide van RadboudUMC.

Bovendien blijkt uit meerdere onderzoek met ratten die parkinson hebben dat **chronische stress ervoor zorgt dat er nog minder dopaminecellen zijn.** Dus: chronische stress **negatieve invloed op verloop ziekte.** Bij mensen nog geen bewijs, maar wel aanwijzingen

**NB: ook cortisol (stresshormoon) sowieso verhoogd bij parkinson!**

**Om goed met stress te kunnen omgaan (schakelen tussen gas- en rempedaal) is (extra) dopamine nodig. Daar bij parkinson minder van, dus gevoeliger**

## **voor stress. Minder dopamine = nog gevoeliger...**

- 11. Dus vicieuze cirkel:** verminderde hoeveelheid dopaminecellen, gevoeliger voor stress, sneller chronisch stress want minder goed mee omgaan, nog meer celverlies van dopaminecellen, nog gevoeliger voor stress, etc.
- ⇒ manier nodig om chronische stress bij parkinson zo veel mogelijk te voorkomen. Yoga!

## **Vijf uitgangspunten bij houdingen:**

**Aandacht** Yoga helpt je te leren je aandacht te richten. Niet mee te gaan met iedere prikkel van buitenaf of van binnen (gedachten!!)

**Adem** Anker om aandacht te focussen, verbindende factor tussen lichaam en geest/brein, manier om ruimte te maken

**Ruimte** waar spanning in het lichaam zit, kan geen adem stromen

Parkinson geeft vaak het gevoel letterlijk beperkt te zijn in ruimte

Ruimte maken zodat adem vrijer kan bewegen, energie ook

Ruimte kun je niet afdwingen, alleen maar toelaten

## **Leren voelen**

Eigen lichaam, bewust van worden

Bewust worden is eerste stap voor je iets kunt veranderen

Grenzen, emoties, sensaties – we zijn zo gewend aan die grenzen negeren, dat we ze vaak echt niet meer bewust opmerken. Doorbijten, tandje erbij, kaken op elkaar, enz.

Voel je de spanning die dat geeft?

## **Eigen regie/verantwoordelijkheid**

Zolang je het gevoel hebt geen controle meer te hebben, voel je je vooral slachtoffer van de omstandigheden

Maar: als je begrijpt dat je wel invloed kunt hebben op je eigen reactie -> regie terug. Bovendien: echt controle heb je nooit, dus kun je ook niet kwijt zijn...

Invloed op je eigen reactie mbv aandacht, adem en voelen

Meebewegen ipv weerstand;

weerstand/vechten geeft spanning, net als afdwingen, moeten, controle.

Meebewegen ipv weerstand betekent niet dat je het leuk hoeft te vinden, maar de situatie kunnen zien zoals deze is en van daaruit je acties bepalen, scheelt veel spanning en dus energie.

## **19. Waarom Yoga4Parkinson?**

- \* Ingewikkelde aandoening
- \* Veilige omgeving, letterlijk en figuurlijk
- \* Creativiteit
- \* Lotgenoten; ervaringen uitwisselen

## **20. Wat zeggen deelnemers zelf? AD Smit**

- Kan mijn eigen nagels weer knippen
- Kan weer in kleermakerszit zitten
- Hoef niet meer naar fysio voor onderrug
- Ben veel leniger
- Rustiger in hoofd
- Na afloop even vergeten dat ik P heb
- Fijn om anderen met P te spreken