

## 5. Conclusie & aanbevelingen

Na uitvoerig literatuuronderzoek te hebben gedaan en een praktijkonderzoek te hebben uitgevoerd is het tijd om de balans op te maken. De vraag die centraal stond in het onderzoek dat aan deze scriptie voorafging was:

### **Hoe kun je door middel van de bewustwordingsoefeningen uit de yoga de symptomen van spanning leren herkennen?**

Symptomen van spanning kunnen herkend worden als het lichaamsbewustzijn groot genoeg is. Dit vergroten van het lichaamsbewustzijn kan door bewustwordingsoefeningen uit de yoga. Onder andere door de adem te leren kennen, te leren coördineren en te beheersen. Door het onderscheid te leren maken tussen spierspanning en ontspanning. En het leren gebruiken en beheersen van de verschillende spieren. Er is een groei ontstaan in het lichaamsbewustzijn van de geteste cursisten, al is er meer tijd en beoefening nodig dan vijf maanden om een ruim lichaamsbewustzijn te creëren door de yoga zelf.

Het komt niet alleen door de yoga dat de cursisten beter in staat zijn om de symptomen van spanning te herkennen. De groei in het lichaamsbewustzijn is ook toegenomen door andere factoren als massage en gespreksvoering en wat ze buiten mij om aan actie ondernemen op dit vlak. Denk aan fysiotherapie, CANS traject, manuele therapie.

Door de massages voelen de cursisten duidelijk waar spanning en ontspanning zit op dat moment zit en komt een gedeelte van de spanning en spierknopen los. Een combinatie van massage en yoga is een uitstekende werk methode gebleken. En het feit dat de yogadocent ook de masseur is heeft zeker meerwaarde, vertelden de cursisten uit zichzelf. Er is ruime kennis van de klachten en hier word rekening mee gehouden en mee gewerkt in de lessen. Er is een helder beeld ontstaat van de persoonlijke situaties van de cursisten. Dit samen maakt dat de cursist zich veilig voelt is de les situatie.

Al met al heb ik zeker resultaat gezien bij de cursisten, hun lichaamsbewustzijn is wel degelijk gegroeid. De vraag is echter in hoeverre dit ook doorwerkt buiten de lessen om. Eén van de moeilijkste aspecten, loslaten, is nog zeker niet bij alle cursisten geland, waardoor de kans bestaat dat ze in dezelfde valkuilen blijven stappen zeer groot is. Sommige cursisten zijn er nog steeds van overtuigd dat ze keihard moeten werken om aan hun eigen en andermans verwachtingen te kunnen voldoen, waardoor het gevaar bestaat dat ze symptomen van spanning in hun dagelijks leven blijven negeren. Door gesprekken te voeren over de levensstijl, gedrag, spanningssymptomen en patronen heb ik geprobeerd het bewustzijn hiervan bij de cursisten te bevorderen.

De lesopbouw pakte goed uit. De adem, spier gebruik, spierontspanning en loslaat aspecten zijn door de lessen en yoga oefeningen heen verweven. Door veel herhaling raakten de cursisten er steeds meer vertrouwd mee en leerden ze steeds andere lagen in de oefeningen te ervaren. De navraag rondes na sommige oefeningen en de lessen waren heel nuttig. Al vergt het een hoop tijd om de cursisten aan te leren te reflecteren op hun ervaringen. Soms wordt er uit sociaal wenselijk gedrag geantwoord. Bijvoorbeeld dat een van de cursisten met een knipoog een anekdote van de dag vertelt, na aanleiding van een oefening, en de rest van de cursisten hier op ingaan in plaats van dat er ervaringen over de oefeningen worden uitgewisseld. Om dit tegen te gaan ben ik na de oefeningen duidelijke vragen gaan stellen. En de vraag rondes te blijven herhalen.

Het vergt vanuit de docent veel oefening om dialoog te voeren. Om de juiste vragen te stellen en om goed luisteren, te horen wat er wordt terug gegeven. Ik merkte dat ik zelf soms oordelend was over de reacties, bijvoorbeeld dat iemand terug gaf tijdens de ontspanningsoefening veel geluiden van buitenaf te horen. Ik interpreteerde dit direct als negatief, alsof dit belastend voor haar zou zijn geweest terwijl ze het juist als ontspannend ervoer.

Het observeren was een goede aanvulling op het onderzoek. Tijdens de lessen ging het observeren prima, al is het wel lastig om vijf mensen gelijktijdig te observeren. Ik heb alleen de opvallende dingen eruit gepakt. Zoals hoge of snelle ademhaling, verbale uitingen op oefeningen, het motorisch uitvoeren van oefeningen en reacties tijdens navraag rondes. De mate waarin het cursisten wel of niet goed lukte om los te laten, valt niet te observeren, dit moest blijken uit de navraag rondes en vragenlijsten. Het was goed om na te vragen of mijn observaties klopten, soms bleek dit niet het geval.

De thuisopdrachten waren goed om de cursisten aan te sporen om ook buiten de lessen actief bezig te zijn met het proces. Ik had hier meer bovenop mogen zitten, vaak werden de opdrachten vergeten en niet uitgevoerd. Toch kreeg ik terug uit de vragenlijsten dat de cursisten in het dagelijks leven veel alerter waren op bijvoorbeeld hun ademhaling. In dit geval hebben ze een opdracht onbewust toch uitgevoerd.

De cursisten merken zeker verschil en vooruitgang met hoe hun situatie voorheen was. Ze merken symptomen van spanning op maar het is niet duidelijk of ze het ook tijdig opmerken. Het kan net zo goed zijn dat ze de symptomen alsnog te "laat" opmerken maar wel al eerder dan voordat ze aan de yoga-oefeningen begonnen. Er is hoe dan ook veel meer training en tijd nodig om de patronen volledig te doorzien.

Al met al ben ik door het doen van dit onderzoek zeer gemotiveerd om op dezelfde voet verder te gaan. Het onderzoek was voor mij een bevestiging dat ik over voldoende kennis en kunde beschik om in de toekomst verder aan de slag te kunnen gaan met de spanningsklachten van de mensen.

## 6. Samenvatting

In deze scriptie heb ik onderzocht of je door middel van bewustwordingsoefeningen uit de yoga symptomen van spanning kunt leren herkennen. Om dit te kunnen onderzoeken moest ik eerste de veel voorkomende symptomen van spanning in kaart brengen. De symptomen zijn onder te verdelen in drie stadia. Symptomen van spanning komen voort uit een disbalans binnen het autonome zenuwstelsel. Het sympathische deel is overactief en het parasympathicus is passief.

Om te onderzoeken of de cursisten dit soort symptomen kunnen herkennen was het nodig het lichaamsbewustzijn te peilen. Je hebt een goed lichaamsbewustzijn als je (mede) door de signalen die je lichaam geeft opmerkt hoe het met je gaat. Aan bijvoorbeeld je ademhaling, hartslag of spierspanning kun je merken of je iets spannend, prettig of juist niet prettig vindt. Ik ben met deze cursisten een traject ingegaan van yogalessen en heb getest of ze vooruitgang boekten aan de hand van gesprekken, vragenlijsten en een observatie onderzoek. Ook namen ze massages bij me af.

De vier onderdelen uit de yoga die ik hierin heb belicht zijn adem, spierspanning en ontspanning, zuiver waarnemen en loslaten. Deze heb ik gekozen omdat deze uit eigen ervaring het meest behulpzaam zijn gebleken. Door de adem te leren kennen, te leren coördineren en te beheersen. Door het onderscheid te leren maken tussen spierspanning en ontspanning. En het leren gebruiken en beheersen van de verschillende spieren. Met het zuiver waarnemen en loslaten is slechts een begin gemaakt.

In de onderzoeksperiode is het lichaamsbewustzijn van de cursisten duidelijk toegenomen. Ze zijn zich bewust geworden van symptomen van spanning en hoe ze deze symptomen bevorderen door een levensstijl, maar ook hoe ze deze kunnen laten afnemen. Of ze deze symptomen in de toekomst tijdig inzien en of ze er daadwerkelijk naar handelen is niet duidelijk. Er is meer tijd en beoefening nodig om belemmerende patronen te doorzien en de symptomen bij de kern aan te pakken.

De groei in het lichaamsbewustzijn is ook toegenomen door andere factoren. Denk aan massage en wat ze buiten mij om aan actie ondernemen op dit vlak. Maar ook gesprekken voeren over dit onderwerp vergroot het bewustzijn.

Al met al ben ik door het doen van dit onderzoek zeer gemotiveerd om op dezelfde voet verder te gaan. Het onderzoek was voor mij een bevestiging dat ik over voldoende kennis en kunde beschik om in de toekomst verder aan de slag te kunnen gaan met de spanningsklachten van de mensen.

