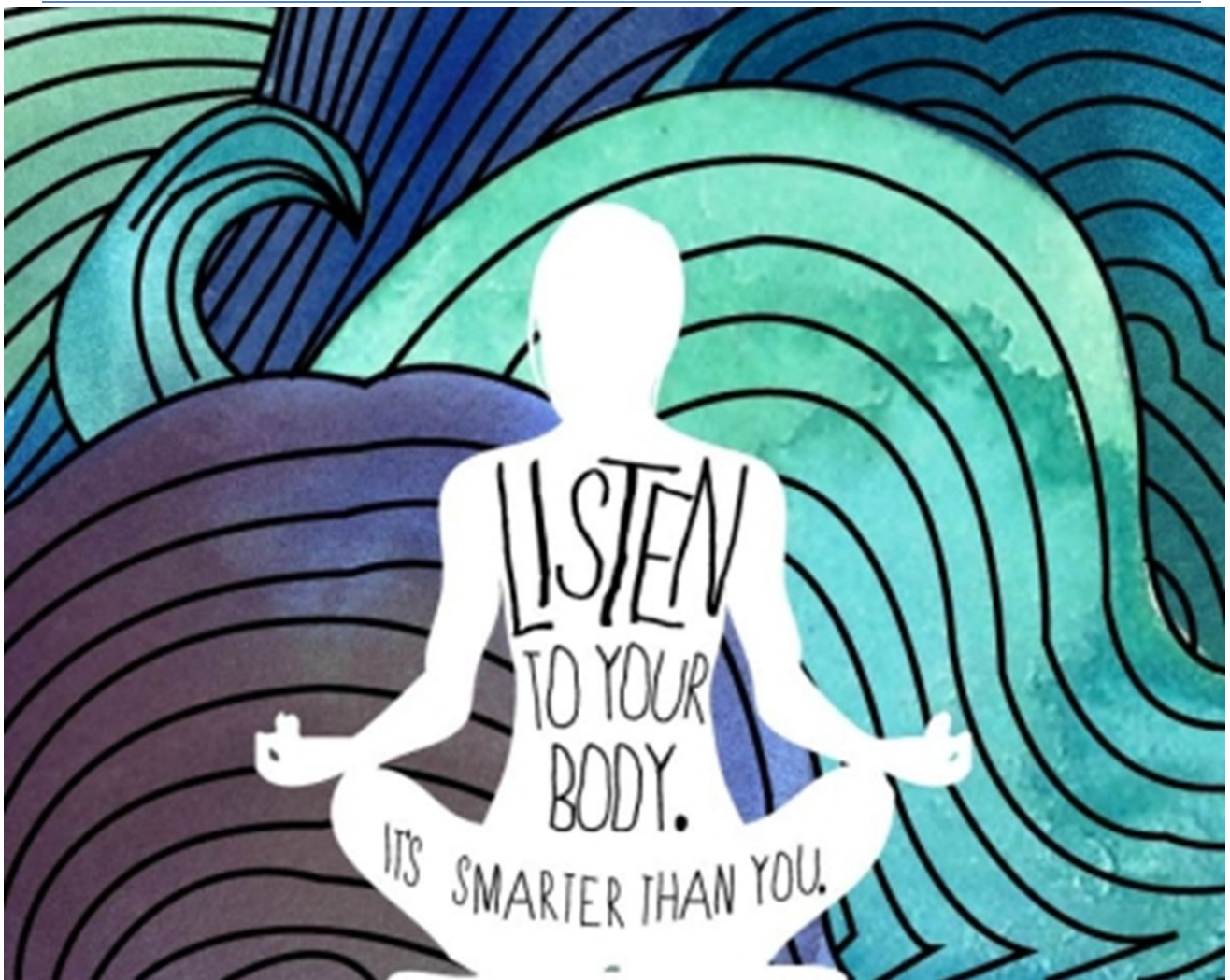


Yoga & spanning herkennen



Scriptie Lotte de Bouter

4/30/2017

Voorwoord

Het idee voor deze scriptie is ontstaan door een combinatie van de ervaringen van klanten uit mijn massage praktijk en mijn eigen ervaringen. Ik ben dan ook de vijf cursisten die meewerkten aan het praktijkonderzoek enorm dankbaar. Door de informatie die ze mij toevertrouwden, zowel bij de massages als bij de yogalessen, gesprekjes en vragenlijsten, door ook persoonlijke informatie te delen, was ik in staat een helder beeld te krijgen van hun proces. En ik ben ze uiteraard ook dankbaar voor het plezier dat we beleefden tijdens de lessen. Zonder hen was de scriptie veel minder compleet geweest. Ik ben nagegaan hoe mijn massages en de yoga elkaar kunnen ondersteunen. Zo kwam ik op de ware essentie van het probleem dat ik ben gaan onderzoeken. Ik heb de tijd genomen om mijn tijd die ik hieronder beschrijf te herleven.

Het schrijven van deze scriptie is een waar proces gebleken. Desalniettemin heb ik mij er, met ruime hulp, goed doorheen geslagen. De hulp kwam onder andere van Jasper van Ling, mijn vriend, die mij door stressvolle momenten heeft kunnen leiden. De scriptie gaat over het herkennen van symptomen van spanning. Ik herken ze inmiddels als geen ander. Maar dit wil niet zeggen dat ik geen spanning meer ervaar. In tegen deel; deze scriptie heeft me heel wat stress opgeleverd. Dit kwam onder andere doordat het schrijven is een vak apart is. Daarom was ik zeer content met de hulp die ik kreeg van mijn scriptiebegeleider en overigens schrijver Yorick Smakman. Hij heeft mij kunnen helpen met het aanbrengen van structuur in de teksten die ik schreef en de indeling van de tekst zodat de communicatie duidelijk en aantrekkelijk is voor de lezer. Zo is het geheel een lekker leesbaar stuk geworden. Ook wil ik vrienden en familie bedanken voor de morele steun.



Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	3
1.1 Mijn leerproces	3
1.2 Vraagstelling	4
2. Methode.....	5
2.1 Lesopbouw	6
3. Theorie.....	7
3.1 Wat zijn de veel voorkomende symptomen van spanning	7
3.2 Lichaamsbewustzijn	8
3.3 Hoe vergroot je lichaamsbewustzijn door middel van Yoga	8
3.3.1 <i>De adem</i>	8
3.3.2 <i>Spierspanning en ontspanning</i>	9
3.3.3 <i>Zuiver leveren waarnemen</i>	10
3.3.4 <i>Loslaten</i>	11
4. Resultaten Observatieonderzoek.....	11
4.1 Beginsituatie (afgenomen in November 2017)	12
4.1.1 <i>December</i>	12
4.1.2 <i>Januari</i>	12
4.1.3 <i>Februari</i>	13
4.1.4 <i>Maart</i>	13
4.2 Eindevaluatie (afgenomen in April 2017)	14
5. Conclusie & aanbevelingen.....	16
6. Samenvatting.....	18
7. Bijlage.....	19
7.1 Vragenlijsten	19
7.2 Oefening; Adem	22
7.3 Oefening; Spierspanning en spierontspanning	22
7.4 Oefening; Zuiver waarnemen	23
7.5 Oefening; Loslaten	23
8. Literatuurlijst.....	24



1. Inleiding

Naast de opleiding tot yogadocent ben ik masseur en run ik mijn eigen massagepraktijk. Ik loop er geregeld tegenaan dat ik mensen, met spanningsklachten in verschillende stadia, niet verder kan helpen omdat ze steeds in dezelfde valkuil stappen. Ik wil mijn klanten helpen om de symptomen van spanning tijdig te leren herkennen, zodat ze op tijd in kunnen grijpen. De massages die ik uitvoer werken verlichtend maar pakken niet de kern van het probleem aan. Daarom ben ik gaan zoeken naar een meer duurzame oplossing voor deze klachten. Voor mijzelf heb ik de oplossing in de yoga gevonden, het zou mooi zijn als ik mijn klanten hier ook mee kan helpen. De motivatie om hier mee aan de slag te gaan komt deels voort uit mijn eigen ervaring.

1.1 Mijn leerproces

Als ieder mens ken ik verschillende perioden van spanning. Tijdens het tweede jaar van de Samsara opleiding kende ik een heftige periode van stress. Ik werkte toen fulltime in een massagesalon terwijl ik tegelijk de opleiding volgde en bezig was mijn eigen praktijk op te zetten. Tijdens deze periode maakte ik eindeloze to-do lists voor mezelf, ik plande dagen overvol in en was heel streng voor mezelf. Ik gunde mezelf geen rust en ontspanning.

Ik raakte gefrustreerd als ik dingen niet af kreeg en omdat ik zoveel tegelijk probeerde te doen, gebeurde dit regelmatig. Ik ontwikkelde allerlei bekende symptomen van spanning. Ik was enorm kribbig, had een kort lontje en werd snel agressief, terwijl ik vroeger nooit agressie kende. Ik at slecht, sliep slecht, piekerde veel en er hoefde maar iets te gebeuren of ik barstte in tranen uit.

Ik had constant last van oorsuizen en werd geleeft door de situatie. Ik zag geen andere oplossing dan constant door te werken, maar op een gegeven moment stortte ik in. Ik kwam niet meer uit bed en heb drie dagen gehuild. De spanning bouwde ik in een half jaar op, de instort periode duurde twee weken. Ik was er gelukkig vrij snel weer bovenop en functioneerde na een week weer.

Na deze periode begon een groot leerproces. Ik moest opnieuw mijn grenzen leren kennen en de balans vinden. Ik begon verplichte rustmomenten in te plannen en zorgde ervoor dat ik na drukke werkdagen in de avonden kon ontspannen. Ik leerde de spanning in mijn lijf beter te voelen. Vaak gingen mijn ogen trillen zodra ik spanning voelde opkomen. Deze spanning was niet meer direct terug te leiden naar werk of spannende situaties. Ik was blijikbaar zo gevoelig geworden dat er maar het minste hoefde te gebeuren en ik bouwde spanning op.

Werk lijkt vaak de meest voor de hand liggende oorzaak van stress, maar uit eigen ervaring weet ik dat dit niet altijd zo is. Je kunt ook door hele andere dingen spanning ervaren. Je creëert het zelf, vaak onbewust. Ik ervoer stress over van alles, zoals over het huishouden en het verkeer. Tijdens mijn leerproces leerde ik mezelf in al die situaties aan om stress en spanning goed te detecteren, in mijn lichaam, om goed te voelen waar de spanning zich bevindt.

Waar zit de spanning in mijn lijf en hoe voelt dat? Ik begon mijn ademhaling te observeren, wat gebeurt er met mijn adem? Waar zit de adem? Vervolgens diep naar de buik ademen. Dan weer goed voelen, waar zit de ontspanning? Waar kan ik die voelen? Zo leerde ik langzaam weer de balans te vinden op ieder moment dat ik spanning ervaarde, te voelen dat de spanning ook kan zakken. Er bewust van te worden dat er naast die spanning ook ontspanning is. Zo leerde ik spanning loslaten van moment tot moment. Ik trok hier echt de tijd voor uit: echt even een minuut of tien stilstaan bij wat er gebeurt. Telkens weer opnieuw. Ik herkende de momenten waarop stress of spanning op zouden komen steeds beter. Dit leerproces ging met vallen en opstaan, want het gebeurde regelmatig dat ik toch weer te ver was gegaan en de spanning te hoog op had laten lopen.

Ik ontdekte wat mijn oplaadpunten zijn; zo probeerde ik dagelijks te mediteren. Dit hielp mij heel erg om me niet te identificeren met de spanning. Ik pakte de dagelijks yoga beoefening weer op te, begon regelmatig te wandelen en te fietsen in de polder. En me 's avonds terug te trekken met een ontspannend boek. Ik leerde om het idee dat er van mezelf nog van alles moest gebeuren los te laten. Door al deze maatregelen te nemen en mijn houding aan te passen, groeide niet alleen het bewustzijn van mijn lichaam, maar doordat ik me ook beter bewust werd van mijn valkuilen en van mijn belemmerende patronen, ontwikkelde ik een andere houding in het leven.



Ik ben me ervan bewust geworden dat bepaalde overtuigingen, verwachtingen en interpretaties me vooral in de weg stonden, ik kan dit nu beter loslaten. Ik voel me veel prettiger en wanneer ik spanning voel weet ik wat me te doen staat.

1.2 Vraagstelling

Om de klanten uit mijn massagepraktijk ook te kunnen helpen bij hun spanningsklachten, ben ik met een groep van vijf klanten een yoga groep begonnen en een onderzoek gestart. Ik heb deze klanten al langer in behandeling, dus ik ken hun klachten en patronen. Door opbouwend veel bewustwordingsoefeningen in de lessen te verwerken hoopte ik vooruitgang te zien. Regelmatig kregen ze vragenlijsten en gesprekjes om te peilen hoe hun proces verliep. Daarbij deed ik een observatie onderzoek. Tijdens de lessen lette ik goed op de vooruitgang van de individuele cursisten.

Maar zoals ik hierboven al aangaf was het bij mij een langdurig proces voordat ik tijdig mijn klachten leerde herkennen en op tijd in te grijpen in perioden van spanning. Voor de cursisten uit mijn massagesalon gold hetzelfde: ze vonden het moeilijk om echt te voelen, zuiver waar te nemen. De onderzoeksvraag die ik aanvankelijk wilde hanteren, was of yoga de effecten van massages kon versterken. Ik was benieuwd of de klanten die ontspannen raken van een massage, door middel van yoga-oefeningen langer ontspannen blijven. Maar omdat ze het moeilijk vinden om de spanning te voelen, konden ze niet goed uit de voeten met mijn vragenlijsten.

Ze konden me daarom aanvankelijk niet genoeg informatie geven die ik voor mijn onderzoek kan gebruiken. Ik denk dat dit komt omdat ze niet gewend waren op een dieper en gedetailleerde manier te voelen en te verwoorden, laat staan de effecten te benoemen een paar dagen na de massage/yoga les.

Ik besloot daarom een stapje terug te gaan in het proces. Meer naar de kern van het algemene probleem van mijn massage klanten, en dat is dat ze de symptomen van spanning niet op tijd herkenden. Het zou mooi zijn als ik hen kan helpen om de spanningsklachten meer voor te leren zijn: ook zij zouden veel baat hebben bij een beter lichaamsbewustzijn. Omdat ik dit zelf met behulp van yoga sterk heb verbeterd, verwachtte ik dat dit ook voor de klanten uit mijn massagepraktijk zou gelden. Zo kwam ik tot de volgende onderzoeksvraag:

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

Om dit te kunnen onderzoeken moest ik eerste de veel voorkomende symptomen van spanning in kaart brengen. De symptomen die ik heb meegenomen in mijn onderzoek, zijn de symptomen die ik bij klanten tegenkwam. Hiernaast heb ik uitvoerig literatuuronderzoek gedaan. Ik ben gaan kijken naar de theorieën vanuit de yoga en hoe die verband houden met het aanpakken van spanningsklachten. De volgende deelvragen komen in de scriptie aan bod:

- Wat is lichaamsbewustzijn?
- Welke symptomen van spanning zijn er?
- Welke aspecten uit de yoga kunnen helpen om spanningsklachten sneller te herkennen?

Na uitvoerig naar de theorie gekeken te hebben, heb ik de inzichten hieruit in de praktijk onderzoeken met behulp van de klanten uit mijn massagepraktijk die nu ook cursisten in de yogaklas zijn geworden.



2. Methode

Om in de praktijk te kunnen testen of de cursisten baat hebben bij de yoga-oefeningen en daadwerkelijk een groter lichaamsbewustzijn krijgen, wilde ik eerst weten hoe het lichaamsbewustzijn op dat moment al was. Ik had al redelijk wat informatie van ze uit de massagepraktijk, want ik masseer ze al langere tijd. Daarnaast voerde ik gesprekken met de cursisten over hun levensstijl en hun klachten. Want ook het praten over de klachten en symptomen bevordert het bewustzijn. Tevens liet ik ze vragenlijsten invullen. Hiermee schetste ik een beginsituatie, ook deed ik verdere informatie op over hun ontwikkeling in bewustzijn door dit te observeren tijdens de lessen. Door mijn ervaring als masseur ben ik gewend zorgvuldig op lichaamstaal te letten. Al deze dingen bij elkaar konden mij een beeld geven van de groei van het lichaamsbewustzijn van de vijf cursisten. Aan het eind van het proces heb ik evaluerende eindgesprekken met de cursisten gevoerd om te peilen of ze zelf meenden dat hun lichaamsbewustzijn gegroeid is en of ze gaandeweg het proces de symptomen van spanning beter hebben leren herkennen.

Aanvankelijk had ik ervoor gekozen om uitsluitend vragenlijsten af te nemen, zelf samengestelde vragenlijsten en vragenlijsten gebaseerd op de Body Awareness Rating Scale Movement Harmony (BARS-MH) methode. Dit is een vragenlijst die afkomstig is uit een fysiotherapeutische methode voor het analyseren van het totale bewegingspatroon van mensen. Ik kwam op deze manier van onderzoeken na hierover advies te hebben gekregen van Body Awareness therapeut en fysiotherapeut Jordy den Engelsman. Bij hem kwam ik terecht nadat ik me verdiepte in de mogelijkheden tot het onderzoeken van de niveaus van spanningen bij mensen aan de hand van interviews. Hij adviseerde me gebruik te maken van de BARS-MH methode, omdat dit een gestructureerde manier is om door interviews informatie in te winnen over het spanningsniveau van mijn cursisten.

(<http://www.kineoo.nl/bibliotheek/bachelor-scriptie-the-key.pdf>)

Toen ik hier eenmaal mee aan de gang ging, meende ik te merken dat de cursisten niet altijd zeker waren van hun antwoord. Sommige vragen waren dan ook zeer persoonlijk van aard. Daarom heb ik er uiteindelijk voor gekozen om naast de interviews ook een observatie-onderzoek uit te voeren. Als ik puur met vragenlijsten zou werken en de cursisten zelf hun ontwikkeling liet rapporteren, kon ik niet uitsluiten dat ze een ander beeld van de werkelijkheid zouden geven, bijvoorbeeld uit sociale wenselijkheid. Door een combinatie in te zetten van het observeren van de cursisten en van de informatie die is verkregen uit de vragenlijsten kon ik verschillen zien en zo pijlen of het bewustzijn van de cursisten is gegroeid.

Van de vijf cursisten die ik observeerde kende ik de klachten, die voorkwamen uit spanning. Eén had ernstige CANS klachten, een had beginnende burn-out klachten, een andere cursist had vastzittende schouders en nek, een had last van spanningshoofdpijn, en de laatste had chronische onderrug klachten. Ze kwamen al langere tijd voor massages en zijn in november begonnen met het volgen van mijn yogalessen. De yogalessen vonden (en vinden) plaats op de Nolenslaan in Utrecht, in de gymzaal van de dr. Bosschool. Iedere woensdag om 20.00 uur.

Tijdens de lessen observeerde ik het gedrag van de cursisten en na de lessen maakte ik aantekeningen. Dit betekent dat ik zorgvuldig naar het gedrag van de cursisten keek. Wat voor lichamelijke reacties kon ik waarnemen? Ik keek naar de lichaamstaal, ademhaling, de mate van rust, gezichtsuitdrukking, uitvoeren van bewegingen en (non)-verbale uitingen.

Elke maand schreef ik een verslag over de observatieresultaten. Daarnaast verzamel ik alle informatie uit de vragenlijsten en gesprekken die ik al eerder in dit onderzoek heb vergaard. Ik gebruikte al deze gegevens in mijn uiteindelijke praktijkonderzoek.



2.1 Lesopbouw

In de lessen hield ik rekening met de klachten van de cursisten. Er was veel aandacht voor het losmaken van nek en schouders, onbelast bewegen van de gewrichten en wervelkolom. Het draaide hierbij om bewustwording van de ademhaling en de lichaamshouding en om bewustwording van lichamelijke sensaties, emoties, gedachtes en gemoed te bevorderen. In alle lessen kwam veel herhaling langs uit vorige lessen. Zo werd stof uit november ook meegenomen tot aan maart. Hieronder heb ik beknopt uitgeschreven wat ik in de lessen hebt verwerkt:

Ten en met december: Bij de basis begonnen. Kennis maken met stilzitten. Om te beginnen een goede zithouding aanleren en wennen aan de aandacht naar binnen te brengen. Het aanleren van de basis houdingen, zitten, staan en liggen. Buikademhaling aanleren en oefenen. Sommige hadden hier nog nooit van gehoord. We hebben veel losmaak oefeningen gedaan. Na de oefeningen heb ik even ruimte gegeven om n ate voelen. Opdracht: voor buiten de les: voel je houding in dagelijks leven.

Tot en met januari : Blijven oefenen met stilzitten, en nu ook een focus op de ademstimuleren. Het leren van de adembeweging te voelen op verschillende plekken in het lichaam. Dit allemaal inclusief navoelen, steeds het navoelen iets uitbreiden en navragen hoe ze dit hebben ervaren. Wat betreft de ademhaling: buik adem in verschillende houdingen. Wat betreft het spier gebruik: Buikspieren onderste, bovenste, bekkenbodem gebruik. Losmaak met aandacht, hoe voelt ontspanning, hoe voelt spanning? Opdracht voor buiten de les: observeer adem in dagelijks leven.

Tot en met februari : Inmiddels het stilzitten uitgebreid met het observeren van de adem en lichaamsgevoelens. Spelen met de ademhaling in verschillende houdingen, adem omkeren, adempauzes aanleren. Naast het losmaken ook asana's beoefenen met aandacht voor de adem en spiergebruik; welke spieren worden aangespannen en welke spieren mogen ontspannen. Inclusief navoelen, navragen. Opdracht voor buiten de les: voel adem en lichaamsgevoelens als je net in bed gaat liggen.

Tot en met maart: De stilzit oefening in tijd uitgebreid en uitgebreid met het opmerken/beïnvloeden van spanning in het lichaam en en eventueel gemoed en emoties. We hebben ook verschillende pranayama's beoefend. Net als verschillende asana's met focus op loslaten en adem. Opdracht voor buiten de les: sta een paar keer per dag stil bij hoe het met je gaat, Merk symptomen van spanning op?

In de bijlage vind je een aantal yoga oefeningen uitgeschreven die ik veel heb geoefend met de cursisten.



3. Theorie

Om te bekijken waar de klanten uit mijn massagepraktijk precies tegenaan lopen is het nodig dat we ons in de theorie over spanning en stress verdiepen. Eerst behandelen we de veel voorkomende symptomen van spanning en kijken we naar de achterliggende fysieke processen.

3.1 Wat zijn de veel voorkomende symptomen van spanning?

De klachten die ik tegenkom in mijn massagepraktijk zijn vooral spanningsklachten. Spanningsklachten worden veroorzaakt door een disbalans in het autonome zenuwstelsel, ook wel het onbewuste zenuwstelsel genoemd (*De Parasympathicus*, P. Langedijk, A. van Enkhuizen, 44-49).

Binnen het autonome zenuwstelsel onderscheiden we het sympathische deel van dit zenuwstelsel en het parasympathische deel van dit zenuwstelsel. De sympathicus zorgt ervoor dat het lichaam activiteit uitvoert, terwijl de parasympathicus er juist voor zorgt dat het lichaam tot rust komt en kan herstellen. In een gezonde situatie zijn deze twee in balans, maar in situaties van langdurige stress in het lichaam, raakt de parasympathicus geblokkeerd. Deze kan pas goed werken als er een vrij goed evenwicht bestaat tussen actie en ontspannen zijn. (*De Parasympathicus*, 44-49).

Bij stress of spanning onderscheiden we verschillende fasen. Bij de verschillende fasen horen verschillende klachten. Ik ontvang in mijn massagepraktijk mensen die zich in verschillende fasen bevinden. Ik zet de verschillende fasen even op een rijtje.

De eerste fase van stress kennen we allemaal. Wanneer je iets spannend vindt, geeft je lichaam een stressreactie. Je lichaam maakt drie soorten hormonen aan: adrenaline, noradrenaline en cortisol. Door deze hormonen ben je in staat snel te beslissen en je lichaam maakt zich klaar om te vluchten, verstijven of vechten. Dit is in principe gezond en helpt in situaties waarbij het nodig is om snel te reageren. Maar als je te lang blootgesteld wordt aan stress, krijg je last van verschillende klachten. Voorbeelden zijn hoofdpijn, vastzittende schouders en nek, een gehaast gevoel en een slechte nachtrust. Dit is een mooi moment voor een massage, want met behulp van een massage kun je de spanning weer afwisselen met ontspanning.

Als je langer aan stress wordt blootgesteld, kom je in de volgende fase terecht. Deze fase kenmerkt zich door te weinig ontspanning tegenover te veel spanning; chronische stress. Symptomen als spanningshoofdpijn, gespannen en pijnlijke spieren of hele lichaam, versnelde ademhaling en hartslag, oorsuizen, tintelingen en/of kou in handen en voeten en rusteloosheid spelen duidelijk op. Denk ook aan een verminderde eetlust en concentratieproblemen, ook kun je een fobie ontwikkelen. Deze fase wordt ook wel de compensatiefase genoemd.

Je uithoudingsvermogen wordt bevorderd door het hormoon cortisol. Energie wordt gehaald uit weefsel als spieren en botten. Deze chronische stress kan maanden en soms wel jaren aanhouden zonder dat je echt overspannen raakt. Dit is afhankelijk van je geestelijke en lichamelijke reserves. Ik heb veel klanten in de praktijk die in deze fase zitten. Het is goed dat ze massages nemen om de ontspanning en hierdoor het herstel te bevorderen. Al is het van belang zijn dat ze meer ontspanning in hun leven integreren dan alleen af en toe een massage.

Als de lichamelijke reserves écht opraken word je overspannen, je bent dan in de uitputtingsfase terecht gekomen. Het lukt dan niet meer om in balans te komen. De hoge cortisolwaarde in je lichaam begint zijn tol te eisen en je kunt niet meer zoveel aan als je gewend bent van jezelf. De lichamelijke klachten verergeren en ook de emotionele klachten worden duidelijk zichtbaar (<https://stressplein.eu/overspannen-van-stress-naar-burnout/>).

Mensen in deze fase zijn snel overstuurd, zijn prikkelbaar, nerveus en moeten snel huilen. Soms zijn ze heel somber of depressief. Ze kunnen zich snel schuldig voelen of angstig zijn. Ook de al eerder opspelende lichamelijke symptomen houden aan. Dit is een belangrijk kantelpunt in het proces. Als je op dit moment actie onderneemt door naar je lichaam te luisteren, kom je er zonder al teveel kleerscheuren vanaf. Als je echter gewoon doorgaat op dezelfde voet, bestaat de kans dat je in een burn-out belandt. Kortom: door acuut te handelen kun je veel ellende voor zijn.

In de praktijk zie ik vaak genoeg dat mensen niet tijdig ingrijpen, ze denken dat het wel meevalt, en verwachten dat het vanzelf overgaat. Ik probeer ze hier dan op te wijzen en adviseer ze naar een dokter te gaan die ze verder kan doorverwijzen.



Als mensen niet in actie komen of zich niet bewust zijn van hun staat van stress belanden ze vroeger of later in een burn-out. Dit leidt uiteindelijk tot functie uitval. Ondanks de lange aanloopfase komt de burn-out toch vaak onverwacht en kun je van de ene op andere dag niks meer. Hierna volgt het herstel, het gedwongen uitrusten omdat je niet anders kan. In het herstelproces is het zoeken naar waar de oorzaken lagen van het ziek worden. De ernstigste klachten verdwijnen langzaam naar de achtergrond, maar mensen blijven regelmatig tegen hun grenzen aanlopen en zijn zoekende. De mensen in deze fase zie ik geregeld in mijn praktijk, zij blijven ook lang komen. Veel van hen bouwen massage structureel in hun leven, die blijf ik zien (De Parasympathicus, 116-120).

3.2 Lichaamsbewustzijn

Doordat veel mensen geneigd zijn meer aandacht te besteden aan het denken dan aan het lichaam valt het ze soms niet op wanneer het lichaam signalen afgeeft die erop duiden dat er sprake is van teveel spanning. Mensen zien de wereld dan in gedachten en beelden, maar hebben moeite te ervaren wat ze voor lichamelijke gewaarwordingen voelen, laat staan er een betekenis aan te geven. Deze mensen denken dat hun lichaam minder belangrijk is dan de geest. Ze beseffen te weinig dat het lichaam en de geest een twee-eenheid vormen (*De Alexandermethode: oefeningen*, Felix Riemkasten, 71-74)

Het is wenselijk om een goed ontwikkeld lichaamsbewustzijn te hebben. Dat betekent meer dan alleen het besef dat je een romp en ledematen hebt. Als je je goed bewust bent van je lichaam, merk je (mede) aan de signalen die je lichaam geeft 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 (<https://www.jebentmeer.nl/lichaamsbewustzijn>).

De manier om een groter lichaamsbewustzijn te verkrijgen, is ervoor te zorgen dat je minder aandacht aan je gedachten besteedt. Wanneer je passiever omgaat met je gedachten, kun je de veranderingen in je lichaam beter gewaarworden en ben je je dus bewuster van je lichaam. Dit wordt ook wel passieve aandacht genoemd.

Passieve aandacht ontstaat wanneer de mens mentaal rustiger wordt en voldoende uitgerust is. Voor passieve aandacht hoeft niet per se sprake te zijn van lichamelijke passiviteit. Het gaat er vooral om dat er minder aandacht voor het mentale vlak is: passieve aandacht versterkt en verdiept de ervaring van wat in het lichaam gebeurt. Lichaamsbewustzijn komt op deze manier meer op de voorgrond.

Wanneer iemand over onvoldoende lichaamsbewustzijn beschikt, worden symptomen als gevolg van teveel spanning niet herkend. Tot op zekere hoogte heeft dit een beschermende rol. Wanneer we ons namelijk altijd bewust zouden zijn van al onze lichamelijke gevoelens, zouden we ons nooit meer op iets anders kunnen concentreren. Maar wanneer deze aanpassingsstrategie te lang en/ of te vaak wordt toegepast, gaat het ten koste van je gezondheid (*Bio-energetica*, A. Lowen, 48-62).

3.3 Hoe vergroot je lichaamsbewustzijn door middel van yoga?

In de komende hoofdstukken worden vier aspecten uit de yoga uitgelicht. Deze vier zijn; adem, spierspanning en ontspanning, zuiver waarnemen en loslaten. Ik heb door toedoen van mijn eigen ervaring met yoga voor deze aspecten gekozen. Toen ik zelf veel last van spanningsklachten had en met deze vier aspecten aan de slag ging, leerde ik heel goed om de symptomen van spanning te detecteren. Vandaar dat ik in mijn onderzoek wil uitzoeken of dit bij de klanten uit mijn massagepraktijk ook zo werkt.

3.3.1 De adem

De ademhaling is van groot belang. Ademen is essentieel voor het leven, het is het eerste dat we doen als we geboren worden. Er stroomt lucht naar de longen, waarbij zuurstof wordt opgenomen in het bloed en koolstofdioxide wordt afgegeven aan de lucht. De zuurstofarme en koolstofdioxide rijke lucht wordt vervolgens weer uitgeademd door de neus of de mond (*De Alexandermethode: oefeningen*, 75-78).

Veel mensen ademen niet goed, ze ademen oppervlakkig en onregelmatig. Als je niet goed ademt krijgen cellen te weinig zuurstof en blijven veel afvalstoffen achter in het lichaam. Dit is niet alleen slecht voor het functioneren van je lichaam, het heeft ook zijn weerslag op je mentale welzijn. Want zodra je een natuurlijk vloeiend adempatroon aanleert en toe durft te laten ervaar je wie je zelf bent en kom je terug naar de basis; je laat gedachten en gevoelens toe zonder je ermee te verbinden. Met elke inademing ontvang je en met de uitademing leer je teruggeven, terwijl je in de adempauzes leert om te vertrouwen en kracht ervaard. (*Yoga oefenboek voor de basis*, D. Bersma, 25).



Door een natuurlijk vloeiend adempatroon kun je loskomen van angst en spanning die zijn opgebouwd door het denken. Aan de ademhaling kun je spanning opmerken. Als je bijvoorbeeld nerveus bent, ga je sneller ademen. Je hebt meer spanningen en je adem gaat steeds hoger in je borst zitten. Gelukkig werkt dit twee kanten op. Ga je bewust aan de slag met die adem naar beneden te brengen dan zal je lichaam hier op reageren, je zult weer lekkerder in je vel komen zitten. Wanneer je je bewust bent van je manier van ademen, ben je je ook bewust van hoe het met je is. Daarom is het belangrijk de adem goed te leren kennen.

Er zijn vier verschillende soorten ademhaling. We kennen de hoge ademhaling, de flankademhaling, de buikademhaling en de volledige ademhaling. Bij de hoge ademhaling of borstademhaling stroomt er maar weinig lucht naar binnen. Hierbij trekken de spieren tussen de ribben zich samen waardoor de borstkas omhoog gaat en de lucht de longen in worden gezogen. De borst gaat naar voren en omhoog. Het onderste deel van de longen wordt niet benut, daarom is dit geen goede manier van ademen.

De buikademhaling is in het dagelijks leven wat mij betreft de meest gewenste ademhaling, hoewel de meningen hierover verdeeld zijn. Bij deze manier van ademen maak je gebruik van het middenrif, de enige functionele ademhalingspier. Bij de buikademhaling beweegt het middenrif zich naar beneden. Dit is belangrijk omdat de adem dan door bewust gebruik te maken van het middenrif omlaag wordt gebracht, waardoor de borstholte vergroot en de longen zich beter kunnen ontplooien. Bij de inademing worden de organen van de bovenbuik iets naar voren en naar beneden geduwd.

Bij de uitademing gaat de buik weer omlaag en het middenrif omhoog. Op die manier worden de organen in de buikwand gemasseerd en wordt de darmbeweging geactiveerd.

Het middenrif is een vrij luie spier die in eerste instantie actief bewogen moet worden. Bij voldoende oefening zal deze automatisch meebewegen op de adem. Om dit te kunnen bereiken is het belangrijk om dit dagelijks te oefenen. Zo ontwikkel je een zo natuurlijk mogelijk vloeiend adempatroon.

Bij de flankademhaling wordt het middelste deel van de longen gevuld, door het uitzetten van de ribben aan de voorkant, zijkant en rugzijde. De flankademhaling is een goede oefening om de adembeweging te leren voelen en is ook onderdeel volledige yoga ademhaling.

De volledige yoga ademhaling is een combinatie van de drie voorgaande, die in een golfbeweging in elkaar overgaan. Je ademt eerst naar je bekken toe, daarna naar de flanken en vervolgens naar de borst. Zo maak je gebruik van de volledige longcapaciteit. (*Echt zijn*, R. Beintema, 50-53).

Door al deze manieren van ademen te oefenen, zowel tijdens de yogalessen als daarbuiten, leer je de adem coördineren, beheersen, en te laten zijn. Je leert ook om de adembeweging te voelen.

Elke handeling en elke emotie heeft een directe uitwerking op het ademhalingscentrum. Hoewel de ademhaling vanzelf gaat kan hij ook door de wil bestuurd worden. Wij zijn in staat om de ademen te regelen en te gebruiken om fysiek goed te functioneren en om psychisch meer in evenwicht te komen, en wel door een goede en overvloedige opname van prana. Prana betekent 'dat wat door alle delen van het lichaam gaat.' Het is een vitale energie, die we door middel van ademhaling opnemen, maar ook verkrijgen uit voedsel. Daar waar wij de aandacht op richten is deze energie actief.

De longen, de huid, de neus en de tong zijn de voornaamste organen om deze prana op te nemen. Om de opnamen van prana te stimuleren beoefenen we in de yoga bepaalde ademhalingsoefeningen, die pranayama's genoemd worden. (*De kern van yoga*, R. Beintema, 27-28).

Pranayama's beoefenen is een belangrijk onderdeel van de yoga. Het is verstandig eerst goed de adem te leren beheersen en een natuurlijk adem ritme op te bouwen voordat we beginnen met het beoefenen van de pranayama's.

3.3.2 Spierspanning en ontspanning.

Spierspanning is de mate waarin een spier gespannen is, oftewel de kracht die hij uitoefent tussen de oorsprong en aanhechting. Een andere manier om spierspanning te omschrijven is het verzet dat de spier uitoefent tegen de totale ontspanning van een spier.

Spierspanning kan nodig zijn om de normale houding of beweging te ondersteunen, een bepaalde mate van spierspanning is bijvoorbeeld nodig om je lichaam in balans te houden.

Maar vaak is er ook spierspanning bij omstandigheden waarbij dit niet nodig is, en hieruit kunnen klachten ontstaan.



Een spier die lang onder spanning staat gaat pijn doen waardoor er meer spierspanning ontstaat. Onnodig gespannen spieren kunnen duiden op geestelijke spanningen. Daarom is het belangrijk dat je je spieren steeds zo leert te gebruiken dat je de juiste spierspanning in het lichaam hebt.

Als je last hebt van gespannen of pijnlijke spieren is het een goed idee om af en toe een massage te nemen. Dit zal je een gevoel van ontspanning geven en als je goed voelt en goed observeert voel je duidelijk het verschil van spanning naar ontspanning.

In yoga leer je spieren die nodig zijn voor een houding of beweging te gebruiken, en spieren die daar niet voor nodig zijn juist ontspannen te houden. Dit spannen van de juiste spieren en ontspannen van andere spieren is vooral in het begin niet makkelijk.

Het mooiste is als je zelf in staat bent de ontspanning toe te laten nog voordat het pijn gaat doen, er mee aan de slag te gaan door los te laten, mentaal, emotioneel en fysiek. Met ontspannen wordt hier niet energieloos hangen bedoeld. We hebben het hier over een alerte vorm van rust. Vanuit deze vorm van ontspanning kun je gemakkelijk overgaan tot het verrichten van handelingen, zonder extra spanning op te bouwen. Door deze overgang te oefenen gaat dit steeds gemakkelijker en geleidelijker. Zodra je steeds beter in de gaten krijgt dat je spieren gespannen zijn, zul je ook steeds meer merken dat de geestelijke spanning hiermee verbonden is. *(Artikel; Wat is yoga, M. Cuijpers)*

Spanningen zijn vaak reacties op situaties die ons onaangenaam zijn. Spanning is een afweerreactie. In de yoga leren we deze spanningen los te laten, we leren conflictsituaties te begrijpen en doorzien, en uiteindelijk leren we beseffen dat ook een emotie een keuze is.

3.3.3 Zuiver leren waarnemen

Het zuiver leren waarnemen, of het schouwen of observeren is een van de moeilijkste lessen die er te leren valt in de yoga. Schouwen is een andere manier van zien, het is waarnemen zonder te analyseren wat je ziet, oftewel zien zonder te oordelen, terwijl we normaal bijna vanzelfsprekend geneigd zijn te oordelen over wat we zien. Niet oordelen vinden we in het dagelijkse leven moeilijk, terwijl het bij het bekijken van kunst bijvoorbeeld wel lukt. Mensen kunnen vaak wél schouwend naar een schilderij kijken, zonder meteen commentaar te geven. Wanneer je ergens naar kijkt zonder te oordelen, laat het zich echt aan je zien. Je kunt dit bij alles doen wat zich in het dagelijks leven als object aan je toont. Je moet dan een stap terug nemen en je ogen op ontvangen zetten. Je ogen dus niet naar buiten richten maar het beeld naar je toe laten komen.

Dit passen we ook toe bij yoga. Bij de oefeningen is het de bedoeling dat je door steeds op deze manier te schouwen en door te kijken naar de uitwerking ervan, komt tot erkenning van wat je bent. Het is belangrijk om te beseffen dat de werking en de uitwerking van een oefening elke keer weer nieuw zijn, want je leert en je voelt wat er nu is. De oefening dient dus niet om – met je geheugen- het gevoel van gister te projecteren *(Jnana Yoga, R. Beintema, 129-131)*.

Bij het woord observeren heeft men vaak het idee dat het met de ogen gebeurt. Als je mensen zichzelf tijdens lessen laat observeren zonder uit te leggen wat je precies van ze verwacht, tasten ze met gesloten ogen het lichaam af om te kijken wat er gebeurt. Dit roept natuurlijk vooral nieuwe spanning op *(Echt zijn, 19-21)*.

Maar werkelijk observeren is ‘voelend’ zien. Om dit te kunnen, is het nodig om stil en aandachtig te zijn. Zo lang er allerlei gedachten in het hoofd rondspoken, missen wij de aandacht bij het gebeuren en kan het lichaam zijn verhaal niet vertellen *(De kern van yoga, 79)*.

Daarom leren we tijdens de oefeningen om de spieren bewust aan te spannen en los te laten. De verschillen voelen tussen spanning en ontspanning. Wanneer je aandacht op het betrokken lichaamsdeel richt, voel je de warmte van de doorbloeding en de vrijkomende energie. Als je steeds beter zuiver leert waarnemen zul je merken dat dat steeds vlugger gaat .

Je kunt hierdoor steeds makkelijker spanning in je lichaam herkennen, je leert begrijpen hoe het verdedigingsmechanisme van het lichaam werkt en wat de uitwerking op het lichaam is als je verdriet, boosheid of geluk ervaart. Je zult het eerder in de gaten hebben wanneer je je laat meevoeren door gedachten. De ervaring is hierbij de beste leermeester. Dit alles moet heel fundamenteel ervaren worden. Dat kan alleen door volledige aandacht te hebben voor de dingen waar we mee bezig zijn. Dus door niet de aandacht te verdelen en met de handen het ene te doen terwijl het hoofd ergens anders is. Want alles wat we doen is altijd onze volledige



aandacht waard. Zo kan het dagelijks leven een oefening zijn. Zo verschuift het aandacht hebben tot aandachtig zijn en dat is leven in spontaniteit (Beintema, *Echt zijn*, 19-21).

3.3.4 Loslaten

Een laatste aspect van yoga dat van belang is bij het leren omgaan met spanningen, is leren om los te laten. Het uiteindelijke doel is vooral het leren loslaten van belemmerende patronen. Want zelfs wanneer we het beseffen, houden we vaak vast aan deze patronen, omdat we ze onszelf nou eenmaal hebben aangeleerd.

Voorbeelden van de negatieve gevolgen van belemmerende patronen zijn; piekeren, depressieve gevoelens, eenzaamheid, slecht slapen, stress, vermoeidheid of futloosheid, besluiteloosheid, niet je grenzen aan kunnen geven, schuldgevoel, gevoelens van schaamte, boosheid en frustraties en emotionele pijn. Het proces van loslaten speelt zich af op verschillende niveaus; lichamenlijk, mentaal en emotioneel.

Het loslaten van patronen die je niet helpen begint bij het fysieke; lichamenlijk loslaten. Dit doe je door het ontladen van teveel aan spanning. Bijvoorbeeld door je te laten masseren of ontspanning- en ademhalingsoefeningen uit de yoga. Of door meditatie. Andere manieren zijn bijvoorbeeld schreeuwen, huilen, lachen, huilen, wandelen, rennen, een (vecht)sport beoefenen of een saunabezoek.

Als het lukt om lichamenlijk los te laten kun je een stap verder gaan; het mentaal loslaten. Mentaal is het moeilijk om los te laten omdat je de neiging hebt om je vast te houden aan bestaande overtuigingen, verwachtingen en interpretaties. (bron: Alexander Lowen, *Bio-energetica*, pp.94-95). Je kunt hier meer van loskomen door jezelf positieve gedachten voor te houden. In een nare situatie kun je bijvoorbeeld proberen te beseffen dat iets slechts een ervaring is. Dat je sterker wordt van deze ervaringen, en dat ook angst je niet te gronde zal richten. Probeer te bedenken dat veranderingen onvermijdelijk zijn, en dat elke situatie je iets te bieden heeft (*Bio-Energetica*, Alexander Lowen, 94-99).

En dan is er het laatste aspect van loslaten, en dat is het loslaten van emoties. Loslaten is in dit geval eigenlijk niet het goede woord, je moet ze eerder doorleven. Je er niet tegen verzetten maar de emotie toelaten en daarmee het eigen verzet doorzien. Er op meevaren tot ze oplossen. Emoties zijn hardnekkiger dan gedachtes, ze zorgen ervoor dat je vasthoudt aan oude overtuigingen en verwachtingen. Vaak wil men de emotie vasthouden omdat het loslaten ervan emotionele consequenties met zich meebrengt. Als je emoties wilt doorleven kan het je helpen om je niet van je emoties af te sluiten. In plaats daarvan kun je proberen ze eens goed te bestuderen, te observeren. Als een emotie heel heftig is kan je beter eerst tot bedaren komen voordat je gaat observeren. Dit kan je doen door fysiek te ontladen, bijvoorbeeld door te huilen of schreeuwen in plaats van je ertegen te verzetten.

Wat betekent dit in de praktijk?

In de praktijk leer je eerst spierspanning en mentale spanning los te laten, door fysieke oefeningen en meditatie oefeningen. Zo kun je spierspanning reduceren en hier ook mee aan de slag buiten de lessen. Door te beginnen met oefening in loslaten in kleine dingen kun je leren je eigen patronen te doorzien. Stapje voor stapje zul je steeds meer op fysiek, mentaal en emotioneel niveau leren loslaten, door de geest tot rust te leren brengen en je minder te laten leiden door gedachten en emoties.

4. Resultaten Observatieonderzoek

In deze resultaten heb ik de antwoorden van alle vragenlijsten verwerkt, de informatie uit de gesprekken, wat ik al af wist van de cursisten vanuit de massage praktijk en de observatie uit de gedane yogalessen.

Omwille van de privacy van de cursisten heb ik de deelnemers in dit onderzoek C1 t/m C5 genoemd.

4.1 Beginsituatie (afgenomen in November 2016)

C1 Heeft door computerwerk, te weinig pauzes en een verkeerde houding vastzittende schouders en nek. Wel yoga ervaring. Ze kan al goed haar aandacht naar binnen brengen. Ze is bekend met buikadem. Ze heeft een rustig karakter. Na inspanning heeft ze lichte gewrichtsklachten in haar handen. Maakt zich soms zorgen over klachten.



C2 Heeft veel spanningshoofdpijn en pijnlijke nek en schouders door te hoge werkdruk. Ervaring met yoga, beheerst buikademhaling goed.

C3 Heeft ernstige CANS klachten, weinig kracht in handen, pijnlijke nek. Nog nooit aan yoga gedaan. Zegt zelf altijd al gespannen te zijn geweest. Adem zit altijd in de borst, praat snel. Een kordaat type.

C4 Heeft chronische lage rugklachten wat haar zeer beperkt in het dagelijks leven. Geen ervaring met yoga. Is lang en heeft daardoor een wat gebogen houding, is hoofdverpleegkundige en praat snel. Haar chronische pijnklachten zorgen voor een regelmatige stijging in spanning, onrust en lichte paniek.

C5 Chronisch vastzittende schouders, nek en onderrug door hoge werkdruk. Ervaring met Bikram yoga. Houdt van aanpakken en regelen, is altijd druk met freelance werk, gezin en sociaal leven. Heeft carpaal tunnel syndroom waardoor rechter arm/hand soms verzwakt. Niet-zeuren mentaliteit. Heeft weinig concentratie en is snel afgeleid.

4.1.1 December

We zijn nu een maand onderweg met de yogalessen.

C1 is zich bewuster van haar ademhaling en hoe je die kan beïnvloeden. Ze merkt duidelijk het effect als je goed omgaat met je lijf. Ze kan haar adem en schouders beter voelen. Yoga is een moment van bezinning en ontspanning, ze oefent thuis ook. Zonder yoga en massage gaat haar lijf direct vaster zitten. Ik zie haar uit zichzelf haar zithouding corrigeren.

C2 Tijdens de yogales is ze zich bewust van haar lijf, daarbuiten een stuk minder. Ze is zich veel meer bewust van haar adem, zowel in de les als daarbuiten. Ze gebruikt haar adem om te ontspannen, als ze last heeft van haar klachten. Ik zie dat ze frons bij losmaak oefeningen van nek en schouders, ze zegt achteraf dat dit pijnlijk is. Ik laat haar weten dat ze minder haar best mag doen en minder ver mag gaan.

C3 Heeft kennis gemaakt met diafragmale adem, dit gaat steeds beter. Ze merkt dat ze beter kan ontspannen en hierdoor en minder snel is afgeleid. Ik zie dat ze worstelt met haar lichaamshoudingen door fysiek ongemak, ze is heel actief aan het oefenen met buikadem.

C4 Ze heeft veel plezier in de yoga. Ze ervaart minder klachten als ze voldoende ontspant en voldoende onbelast beweegt. De yogalessen helpen haar hierbij. Wel heeft ze moeite om de balans te vinden, in verband met nieuw werk en verhuizing. Haar zithouding is rond met de kin omhoog, ze pikt aanwijzingen niet op.

C5 De yoga geeft haar ontspanning en iets minder haast. Ze is zich bewust geworden van haar haast. Ze doet rustig mee, maar haast bij de afsluiting snel weg.

De thuisopdracht 'Merk je lichaamshouding op' wordt meestal opgemerkt als er pijn ontstaat.

4.1.2 Januari

Ik houd consequent een navraag rondje na sommige oefeningen en aan het eind van de les. Om een kans te geven de ervaringen van dat moment te uiten. Er ontstaan sociale gesprekjes maar ik word niet veel wijzer van hun bevindingen.

C1 De lessen bevallen haar goed, ze krijgt ontspanning, bezinning en rust erdoor. Haar adem is haar graadmeter. Ze zit de dagen na de les beter in haar vel. De navraag rondes vindt ze aangenaam en geven haar een moment van contact. Ze is duidelijk op onderzoek tijdens het stilzitten, ze komt veel sensaties en gedachten tegen.

C2 Is zich steeds meer bewust van haar ademhaling in het dagelijks leven, vooral als ze gehaast of gestresst is. Ze is zich bewuster van haar lichaamshouding door oefeningen uit de yoga en oefeningen van de manuele therapeut. Door de yoga voelt ze zich rustiger en kan ze zich beter ontspannen.

C3 Yoga bevalt haar goed. Ze is zich bewust van haar adem, en ze kan eenvoudiger ontspannen, haar stress neemt hierdoor af. Ze kan haar lijf goed voelen, ook buiten de les. Uit de navraag rondes blijkt dat ze de adembeweging goed kan voelen, het ziet er erg geforceerd uit, ik tip haar om de beweging te laten ontstaan en te voelen in plaats van opzettelijk aan te sturen.



C4 Kan niet alles mee doen uit de les door haar klachten, maar vindt alternatieven, met hulp van mijn aanwijzing. Ze voelt zich soepeler en meer zelfverzekerd door de dingen die ze wel mee kan doen. Ze heeft nog geen balans gevonden maar door de yoga en massages is ze zich er wel meer bewust van. Ik zie dat ze de adem goed oppikt maar op de meeste aanwijzingen reageert ze niet. Ik zie aan haar gezichtsuitdrukking dat ze soms pijn ervaart, daar reageert ze wel op, ze gaat volgens mij niet over haar grenzen.

C5 Heeft niet deelgenomen aan de vragenlijst van januari. Deze periode was ze veel afwezig wegens een druk social leven naast haar werk.

Thuisopdracht 'adem observeren' Dit gaat goed, door de lessen zijn ze zich bewust van hun adem, wel valt het vaak op als ze druk zijn, sommige observeren hun adem als ze in bed liggen.

4.1.3 Februari

Het stilzitten wordt goed ontvangen, ze raken er steeds meer aan gewend, wel blijft het lastig om informatie te krijgen uit de navraag rondes hieruit. Ze noemen vaak dat ze worden afgeleid door gedachten. Tijdens de navraag rondes vraag ik de cursisten naar de door hen ervaren lichaamsreacties tijdens het stilzitten, maar hier krijg ik weinig respons op.

C1 heeft het gevoel controle te hebben over haar gesteldheid. Als ze moe of druk is, merkt ze dat direct aan haar adem en schouders. Zegt veel lichamelijke ongemakken te voelen tijdens stilzitten, en merkt dat ze inzakt.

C2 Heeft veel hoofdpijn en is vermoeid. Twee keer te veel last om naar yoga te gaan. Erg veel aan haar hoofd. Ze kijkt uit naar de volgende les, maar oefent thuis niet. Merkt vaak op dat het stilzitten van haar langer mag duren.

C3 Ademt zoveel mogelijk naar haar buik. In de les gaat dat steeds beter, daarbuiten soms. Ze oefent veel thuis, losmaak oefeningen en rekoefeningen. Na een les merkt ze dat ze meer uitgerust wakker wordt. Tijdens massages ademt ze ook naar haar buik, ze kan zich hierdoor beter overgeven. In de les zie ik dat haar adem vaak nog hoog zit. Tijdens dynamische oefeningen komt ze veel meer ontspannen over dan voorheen, voorheen leek het erg schokkerig.

C4 Kan soms een yoga les niet meedoen omdat de dag al te belastend was. Haar lichaamshouding verbetert, dat merkt ze als ze in de trein moet staan. Ademen in houdingen gaat al beter, het lijkt of ze haar concentratie erbij kan houden.

C5 Door de yoga is ze zich meer bewust van haar klachten. Ze merkt geen verschil in het bewustzijn van haar adem. Merkt vooral dat ze minder gehaast is na een les. Zoekt veel grapjes op tijdens de les. Met de navraag rondes maakt ze een sociaal praatje met een grapje erbij.

Thuisopdracht; 'lichaamssensaties' Ze vergeten de opdracht uit te voeren.

4.1.4 Maart

C1 Ik zie dat ze veel rust en baat heeft bij naar binnen gekeerde oefeningen. Ze gaat helemaal op in de meditatie en komt nieuwsgierig over. Ze heeft ook het stilzitten thuis opgepakt. Ze geniet duidelijk van de energetische tai chi oefeningen. Ze wordt soms wat nerveus van pranayama oefeningen.

C2 Is heel trouw in het volgen van de lessen, merkt duidelijk dat ze er baat bij heeft, maar oefent thuis niet. Haar houdingen zien er goed uit en ze werkt actief met de adem, zoals ujjayi in krachtige oefeningen. Soms is het duidelijk als haar vermoeidheid haar in de weg zit. Ze kiest er dan niet voor om uit te rusten maar gaat door, zelfs na suggestie. De savasana is het hoogtepunt van haar les. Ze heeft een nieuwe baan, wat minder van haar zal vragen. Ze merkt direct een verlichting, haar hoofdpijn verdwijnt.

C3 Merkt dat haar klachten na een les wat afnemen. Maar ze heeft een drukke periode op werk, dit heeft direct impact op haar klachten. Ze doet kat en kind houding dagelijks thuis. Ze zegt zich veel bewuster te zijn van haar problemen, en realiseert zich dat de klachten zo niet afnemen. Ze is op zoek naar ander werk. Pranayama's is eigenlijk te vroeg voor haar, ze voelt zich prettig bij het oefenen van de buikadem. Ze voelt heel bewust spanning in haar lijf en vindt het moeilijk om ontspanning te ervaren.



C4 Haar lichaamshouding verbetert zichtbaar, buikademhaling valt niet duidelijk te zien. Ze denkt veel, ook tijdens stilzittende oefeningen denk ze veel na en voelt ze pijn bij het zitten. Toch brengt het haar rust. Ze wordt blij van dynamische zachte oefeningen, die ruim aan bod komen. Ze is blij met de alternatieven die ik haar aanbiedt bij te zware oefeningen voor haar. De balans begint ze te vinden door zoveel mogelijk trouw te zijn aan de lessen en massages.

C5 Ze heeft plezier in de lessen. Ik zie dat ze baat heeft bij het bewegen van haar lichaam. Ze zegt zich wat soepeler te voelen. Ze vindt het belangrijkste van yoga dat ze het een uurtje per week even wat rustiger aan doet. Verder legt ze zich neer bij haar drukke leven en chronische stijfheid. Wel merkt ze dat haar balans vooruit gaat tijdens balansoefeningen.

Thuisopdracht; 'symptomen van spanning' De meeste zijn hier actief mee bezig. Symptomen worden opgemerkt, naar hun idee tijdig.

4.2 Eindevaluatie (Afgenomen in April 2017)

De eindevaluatie heeft plaatsgevonden nadat ik uitgebreide gesprekken heb gevoerd met de cursisten. Het is vooral een weergave van de door de cursisten ervaren resultaten, gevolgd door het resultaat van mijn observaties.

C1

C1 vindt dat haar lichaamsbewustzijn duidelijk is gegroeid. Ze is zich heel bewust geworden van haar ademhaling. Ze is nu in staat deze te sturen en kan dit toepassen om rust te creëren. Ze merkt het signaal op van haar adem als ze zich gestrest voelt. Ook voelt ze duidelijk aan haar schouders en nek of ze beter of anders voor zichzelf moet zorgen. Zo voelt ze aan haar lichaam en geest of ze zich meer moet ontspannen. En ze gebruikt korte ontspanningsoefeningen om zichzelf een opkikker te geven.

Dus ja, ze kan beter signalen van spanning herkennen. Dit komt door de yoga die we de afgelopen maanden hebben gedaan en de gesprekken die we voerden. Uit de gesprekken bleek dat ze veel aanpassingen heeft gemaakt in haar dagelijks leven en bewust bezig is met een juiste lichaamshouding bijvoorbeeld op werk en op de racefiets. Sinds ze met dit project is begonnen, is ze veel meer bezig met de balans tussen spanning en ontspanning. Niet alleen met yoga maar ook met de massages en in haar dagelijks leven. Ze vindt dat de combinatie massages/ masseuse die klachtgericht met haar aan de slag gaat, en een yogadocent die rekening houdt met haar klachten heel waardevol. Deze combi versnelt haar bewustwordingsproces.

Wat ze vertelt zie ik ook duidelijk terug in wat ik bij haar observeer. Haar zithouding is ruim vooruit gegaan en ik zie tijdens de lessen en tijdens de massages hoe gecontroleerd ze met haar ademhaling werkt. Ze geeft duidelijke uiting aan wat oefeningen met haar doen. Bij de navraagronde is haar vermogen tot zelfreflectie gegroeid, ze kan beter vertellen wat ze ervaren heeft.

C2

C2 is zich veel bewuster van haar lichaam; gedurende de dag bij routinehandelingen (autorijden, computerwerk, vergaderen, koken) maar ook in rust (op de bank, in bed). Op zulke momenten staat ze even stil bij waar in haar lichaam dan de spanning zit. Dat deed ze eerder bijna nooit. Op die momenten probeert ze de spanning wat los te laten door adem of andere oefeningen. Ze observeert dan; hoe voelt mijn lichaam op dit moment, wat is er nodig? De yoga oefeningen maar vooral de meditatie oefeningen zijn voor haar heel behulpzaam.

Ik merk dat ze veel bezig is met aanpassingen in haar levensstijl, om zo haar pijn klachten te verminderen. Ze heeft zelfs een nieuwe baan sinds kort die minder belastend is voor haar. Al heeft de sollicitatieprocedure tijdelijk voor meer klachten gezorgd.

C3

C3 is zich bewuster van haar ademhaling gedurende de dag. En zorgt ervoor dat ze eerst ontspannen ligt voordat ze probeert te slapen. Tijdens haar werk neemt ze veel vaker korte pauzes om even te ontspannen. Yoga heeft hier een belangrijke bijdrage aan geleverd. Ze probeert heel bewust spannings symptomen te herkennen. Door de yoga luistert ze beter naar haar lichaam en merkt ze op wat haar lichaam haar wil vertellen. Nu merkt ze op dat, wanneer ze gestrest raakt, haar hele lichaam gespannen raakt. Nu weet ze beter wanneer ze actie moet ondernemen, door bijvoorbeeld even te gaan wandelen in plaats van door te gaan met dat wat haar gestrest maakt. Dit heeft deels met yoga te maken maar ook deels met het CANS-traject wat ze heeft gevolgd vorige maand. Dit is ze overigens gaan doen doordat ze zich bewust werd van de ernstige mate van haar klachten. Yoga



helpt haar voornamelijk te ontspannen. De bewustwording komt voor uit de yogalessen, massages en het CANS-traject. Door de zoektocht en samenwerking van deze drie zijn haar klachten verminderd.

Ik zie een duidelijke groei in haar bewustwording, al werkt ze zich nog steeds een slag in de rondte en probeert ze nog veel te voldoen aan verwachtingen van zichzelf en anderen.

C4

C4 merkt duidelijk dat haar lichaamsbewustzijn is gegroeid. Door de yogalessen kan ze eerder symptomen herkennen en weet ze hoe ze er mee om zou moeten gaan. Dit heeft nog niet geleid tot een betere omgang met haar lichaam maar wel tot een beter lichaamsbewustzijn. Ze denkt meer tijd en yogabeoefening nodig te hebben. Ze was zich al bewust van de symptomen, door pijn zijn deze zeer aanwezig. De yoga heeft er wel toe geleid dat ze de symptomen minder negeert, ze stopt het minder weg. Nu wil ze er nog naar gaan handelen.

Ik merk dat ze ontevreden is over haar prestaties in het luisteren naar haar lichaam, al merkt ze de symptomen duidelijk op. Vaak komt ze niet op les of zegt haar massage af als ze over haar grenzen is gegaan. Dat is regelmatig het geval.

C5

C5 is zich bewuster geworden van de drukte in haar leven. En daardoor ook van de drukte in haar lijf. Ze denkt echter veel langer de tijd nodig te hebben om echt een groei in het lichaamsbewustzijn te creëren. Gedurende de dag merkt ze eigenlijk haar lijf niet op. Tenzij ze veel last krijgt van haar klachten, dan verlangt ze naar de yogales of een massage.

Ik zie dat ze goed gebruikt maakt van de yoga en massage maar daarbuiten trekt ze zich niet veel aan van wat de impact is van haar levensstijl en haar klachten. Na de les haast ze weer snel naar huis om in de avond door te werken. Haar zithouding is niet veel verbeterd, haar kin steekt nog steeds omhoog.



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 ontstaan 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.



7. Bijlage

7.1 Vragenlijsten

- Hoe bevallen Lots-yogalessen je? (Denk aan: tijdsduur, inhoud, persoonlijke aandacht, locatie, organisatie, communicatie)
- Hoe gaat het met je klachten?
- Ben je je bewuster van je klachten of van je lijf?
- Kan je je lijf goed voelen zowel tijdens de les als daarbuiten?
- Hoe helpen de yoga lessen je bij je klachten?
- Ben je je bewuster van ademhaling? Hoe gaat dat gedurende de les en daarbuiten?
- Gebruik je de bewustwording oefeningen ook wel eens buiten de les?
- Welke effecten merk je in je dagelijks leven?
- Merk je effecten van de yoga op je massages?

Semi gestructureerd interview Body awareness Therapy

(<https://www.fysiotherapiedordrecht.nl/body-awareness-therapie>) Aangepast voor de scriptie door L. de Bouter.

1. Heb je wel eens angst gevoelens? bv: Een vaag ongenoegen, onaangename innerlijke spanningen, bezorgdheid, angst of paniek.
 - a. Ik ben overwegend kalm
 - b. Ik heb een regelmatig een gevoel van onaangename mentale spanning
 - c. Ik heb een continue gevoel van innerlijke onrust en ervaar enige angstvalligheid
 - d. Ik heb last van paniekaanvallen en ben hulpbehoevend
2. Heb je een fobie? Ervaar je irrationele angst of angstvalligheid in specifieke situaties? vb: Bussen, winkelcentra, mensenmassa's, kleine ruimten, alleen zijn. En vermijd je die dan?
 - a. Hier heb ik geen last van
 - b. Ik ervaar een vaag gevoel van ongemak in bepaalde situaties, maar dit kan ik gemakkelijk hanteren
 - c. Ik ervaar een duidelijk ongemak in bepaalde situaties, ik vermijd deze liever
 - d. Ik heb duidelijk een fobie/ meerdere fobieën, deze beïnvloeden ADL (algemene dagelijkse levensverrichtingen)
3. Maak je je wel eens zorgen voorafgaand aan diverse situaties zonder enige aanleiding? Geef nadere toelichting over de intensiteit en de mogelijkheid tot het vinden van afleiding
 - a. Hier heb ik geen last van
 - b. Ik maak me makkelijk zorgen voorafgaand, maar dit verdwijnt voor aanvang
 - c. Ik maak me snel veel zorgen, over kleine dingen.
 - d. Ik maak me continue zorgen .Kalmerende bevestigingen hebben geen effect
4. Ben je snel geprikkeld, heb je gevoelens van agressiviteit met of zonder uiting? Geef nadere toelichting over de intensiteit en frequentie
 - a. Geen toegenomen prikkelbaarheid met voorgaande periode
 - b. Ik ben makkelijk geïrriteerd bij provocatie, maar niet voortdurend
 - c. Ik ben vaak boos, tevens zonder provocatie
 - d. Ik ervaar intense boosheid, deze kan ik maar moeilijk hanteren
5. Ervaar je soms een verlaagde emotionele betrokkenheid? dwz een verminderde interesse voor de omgeving of voor activiteiten welke normaal tot plezier leiden.
 - a. Ik ervaar een normale interesse in omgeving en andere mensen
 - b. Ik heb moeite in het vinden van plezier in normale afleiding en heb een verminderd vermogen om lief te hebben, boos of verdrietig te zijn.
 - c. Ik heb desinteresse in de omgeving en ervaar onverschilligheid naar vrienden en kennissen.
 - d. Ik heb een totaal onvermogen tot het voelen van blijdschap boosheid of verdriet.
6. Ervaar je een sombere stemming? Ook al uit je dit misschien niet. Denk aan; bedroefdheid, ongelukkig, melancholiek, hopeloosheid of hulpeloosheid. Geef nadere toelichting over de intensiteit, duur en de mate waarmee dit wordt beïnvloed door externe omstandigheden in.
 - a. Dit is meestal in balans. Ik heb het vermogen om blijdschap en melancholiek te ervaren afhankelijk van de omstandigheden, zonder nadruk naar een van beide.

- b. Ik ervaar regelmatig somberheid, maar heb voldoende vrolijke momenten
 - c. Ik ben over het algemeen somber en neerslachtig. Mijn stemming wordt nauwelijks nog beïnvloed door externe omstandigheden
 - d. Ik ervaar continue een extreme somberheid
7. Heb je het gevoel altijd een weerstand te moeten overwinnen om activiteiten te ondernemen?
- a. Ik heb geen moeite met het starten van een nieuwe activiteit
 - b. Ik heb lichte moeite met het starten met een nieuwe activiteit
 - c. Ik heb moeite met opstarten, eenvoudige routines kosten al veel energie
 - d. Ik kom niet tot het starten van de meeste basale activiteiten zonder hulp
8. Ben je sneller belast of vermoeid dan je gewent bent?
- a. Ik ervaar een normale belastbaarheid
 - b. Ik ervaar een toegenomen moeheid, maar niet beperkend in activiteiten
 - c. Ik ervaar een duidelijk toegenomen moeheid en ben genoodzaakt om activiteiten af te wisselen en af en toe rust te nemen
 - d. Ik ervaar extreme moeheid en dit betekent dat moet alle activiteiten ingekort worden of niet meer mogelijk zijn
9. Heb je problemen met het vasthouden van gedachte of concentratie? Geef nadere toelichting over de intensiteit, frequentie en mate van moeilijkheid in
- a. Ik heb geen concentratieproblemen
 - b. Ik heb af en toe problemen met het vasthouden van gedacht bv bij lezen of tv kijken
 - c. Ik heb duidelijke moeite met concentreren, dit heeft invloed op lezen of gesprekken voeren
 - d. Ik heb continue last van een beperkende concentratie
10. Heb je wel eens het gevoel dat je niet jezelf kunt zijn?
- a. Hier heb ik geen last van
 - b. Ik heb af en toe het gevoel dat ik niet mezelf kan zijn
 - c. Ik heb uitgesproken ervaringen van een gewijzigde persoonlijkheid
 - d. Ik heb continue een gevoel van veranderende persoonlijkheid
11. Merk je verzwakking of uitval van motorische functie door uitstralende pijn? Ongeacht de aan of afwezigheid van een fysieke oorzaak
- a. Ik heb dit soort symptomen niet
 - b. Dit merk ik een beetje, maar verstoort niet mijn ADL
 - c. Ik heb merk deze symptomen duidelijk en dit heeft effect op mijn ADL
 - d. Ik kan niet functioneren ten gevolge van functie verlies. (bijv.; zicht, lopen, praten, iets pakken)
12. Heb je last van spierspanning?
- a. Ik ervaar geen toegenomen spierspanning
 - b. Ik heb een matige maar niet constante spierspanning, met name bij stress of emotionele situaties
 - c. Ik voel een oncomfortabele spierspanning met of zonder oorzaak. Hierdoor moeite met het vinden van een zit of slaaphouding.
 - d. Ik heb een pijnlijke spierspanning en kan hierdoor niet ontspannen
13. Heb je lichamelijk ongemak en pijnklachten? (Vul in het commentaar vak de frequentie en de duur in)
- a. Ik heb geen pijn of een licht gevoel van ongemak
 - b. Ik heb wisselende pijn klachten
 - c. Ik heb langdurige en oncomfortabele pijnklachten of een vaak behoefte aan pijnmedicatie
 - d. Ik heb intense en beperkende pijn
14. Hoe slaap je doorgaans? denk aan gewijzigde duur en kwaliteit van slapen ten opzichte van normaal
- a. Ik heb een normaal slaappatroon
 - b. Ik heb matige slapeloosheid, kortere, rusteloze of minder diepe slaap dan normaal. Of het dieper en vaster slapen dan normaal
 - c. Ik slaap minimaal twee uur minder dan normaal. Ik word regelmatig wakker gedurende de nacht zonder aanleiding. Of ik val veel eerder of veel later in slaap dan normaal. of ik slaap overdag minimaal een uur bij.
 - d. Ik slaap minder dan drie uur per nacht. Of, ik slaap het grootste deel van de dag en nacht
15. Hoe ervaar je vermoeidheid en hoe ga je er mee om?



- a. Ik voel me af en toe moe op een dag en neem dan rust
 - b. Ik heb enkele keren per week moeite met vermoeidheid en het oplossen ervan. Of ik voel me meer moe dan normaal
 - c. Ik ervaar zelden vermoeidheid bij normale omstandigheden (in de nacht) Ik geef geen gehoor aan de lichamelijke behoefte om te slapen. Of, ik voel me overdag moe, maar doe hier niks aan. Of, rust geeft geen afname van vermoeidheid.
 - d. Ik ben altijd moe, altijd aan het uitrusten. Of, ik ervaar nooit vermoeidheid, en slaap onregelmatig
16. Het je last van vegetatieve stoornissen? denk aan; Ademhalingsproblemen, hartritmestoornissen, duizeligheid, koude handen/voeten, droge mond, onrustige buik, misselijkheid, gevoel van niet stevig op de benen staan. Geef nadere toelichting over de intensiteit en frequentie
- a. Ik heb geen last van vegetatieve stoornissen
 - b. Ik heb matige vegetatieve klachten afhankelijk van emotionele gebeurtenissen
 - c. Ik heb frequente of intensieve vegetatieve klachten welke ik als oncomfortabel en onprettig ervaar
 - d. Ik heb zeer frequente, oncomfortabele of beperkende vegetatieve klachten
17. Doe je aan oefeningen of sport naast je dagelijkse activiteiten?
- a. Ik wandel of fiets dagelijks (min. 30 minuten) en oefen 1 maal per week intensief
 - b. Ik wandel of fiets een paar keer per week en sport 1 maal per twee weken intensief. Of ik train naast dagelijkse beweging 3-4 keer intensief
 - c. Ik train minder dan elke 2 weken intensief
 - d. Ik vermijd elke vorm van fysieke oefening
18. Heb je het vermogen tot het regelmatig ervaren van adequate honger en de natuurlijke behoefte naar voedsel?
- a. Ik ervaar minimaal een keer per dag een gevoel van honger en bevredig dit gevoel en kan dit gevoel waarderen
 - b. Ik ervaar enkele keren per week een hongergevoel en bevredig de behoefte aan voedsel
 - c. Ik heb dagelijkse problemen met het honger gevoel of het bevredigen van het honger gevoel
 - d. Ik heb nooit honger en nooit een bevredigd gevoel na eten. Of, ik heb een pijnlijke honger of eet continue
19. Heb je het vermogen je adequaat verzadigd te voelen na het nuttigen van voedsel?
- a. Ik voel me iedere keer na het nuttigen van een maaltijd verzadigd en ik waardeer dit gevoel
 - b. Ik heb enkele keren per week problemen met het gevoel van verzadiging of het erkennen van dit gevoel. Of, ik voel me af en toe sneller verzadigd dan normaal
 - c. Ik heb dagelijks problemen met het gevoel van verzadiging of het erkennen hiervan. Of, ik ben dagelijks sneller verzadigd dan normaal
 - d. Ik voel me nooit verzadigd of erken dit niet. Of, ik voel me altijd verzadigd
20. Wat is je mening over je fysieke belastbaarheid? Belemmerd jouw lichaam je in ADL(Algemene dagelijkse levensverrichtingen), onafhankelijk van de aan of afwezigheid van een fysieke oorzaak
- a. Mijn lichaam functioneert over het algemeen adequaat ten opzichte van de ADL behoefte
 - b. Enkele handelingen zoals; zwaar tillen, huishoudelijke taken of tuinieren vermijd ik liever
 - c. Alles bovenop de essentiële belasting in het ADL vermijd ik
 - d. Mijn fysieke onvermogen belemmerd mijn dagelijkse leven. Ik heb continue behoefte aan hulp en zorg



7.2 Oefening; Adem

Buikademhaling oefenen

Ga op je rug liggen met gesloten ogen, de voeten plat op de grond ende knieën mogen tegen elkaar leunen. Zorg dat je lekker ligt. Ga rustig met je aandacht je hele lichaam langs, met name de keel, borst gebied en de buik. En ontspan die plekken waar nog spanning voelbaar is. Leg je rechterhand op je buik en je linkerhand op je borst en ga na of de beweging van de buik en borst in overeenstemming zijn met elkaar. Adem rustig en diep in en duw het middenrif in de richting van je buik, waardoor je buik uitzet. Wat gebeurt er met je rechter hand als je in en uitademd? En wat gebeurt er met je linkerhand tijdens de ademing? Adem een tijdje zo door waarbij je de buik bewust betreft bij de ademhaling terwijl je buik rustig op en neer gaat, blijf met je aandacht bij de ademhaling, hoor en voel je adem terwijl je ontspannen ligt. Optie: In de brug, span benen en billen aan en duw het bekken de lucht in, kijk naar je buik en adem een paar keer actief naar je buik toe. Zie hoe je buik opbolt op de inademing en terugkomt op de uitademing.

7.3 Oefening; Spierspanning en spierontspanning

Ontspanningsmethode van Jacobson

Dit is een oefening waarbij je alle spieren van het lichaam achtereenvolgens aanspant en ontspant. Systematisch loop je alle spieren van het lichaam langs. Hierdoor word je je bewust van waar de spanning zich bevindt in je lichaam en kun je oefenen met ontspannen. Ga comfortabel liggen op je rug, of in een positie waarin jij een tijdje gemakkelijk kunt liggen. Het is belangrijk dat de houding die je hebt aangenomen zowel comfortabel als ondersteunend is. Adem een paar keer diep door. Aandacht bij de voeten, span ze aan, hou even vast en laat maar weer los. Ga langzaam door naar boven, span je benen aan, hou even vast en laat maar weer los. Ga door met de billen, buik, handen, nek, hals en gezicht (<http://www.psychischegezondheid.nl/page/752/ontspanningsoefeningen.html>).

Ontspanning als ervaring.

Bij deze oefening leer je heel nauw kijken/voelen/observeren naar het moment dat spanning over gaat in ontspanning. Als eerste kom je ontspannen op de mat liggen. Besteed wat tijd aan de het observeren van de adem en dan begint de oefening. Je tilt een been van de grond, houd hem even vast en brengt die dan heel langzaam en aandachtig naar de vloer. Op het moment let je goed op hoe het voelt als je je been weer neerlegt. Dit doe je met de benen en de armen. (Yoga als kunst van het ontspannen, W. Keers e.a.)



7.4 Oefening; Zuiver leren waarnemen

Meditatie oefening of stilzitten.

Ga zitten op een kussen of bankje. Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen. Zorg dat je een goede houding aanneemt zodat je even stil kan zitten zonder afgeleid te worden door je zithouding. Breng je aandacht naar je ademhaling. Merk op hoe je adem nu is, zonder dit te willen veranderen. Observeer, probeer een passieve toeschouwer te zijn. Laat gedachte die omhoog komen, op een afstand blijven. Probeer nu elke gedacht of elk gevoel dat zich aandient niet te benoemen in termen; mooi, lelijk, goed of kwaad. Al je teveel word afgeleid in het observeren breng je je aandacht even terug bij je adem en probeer je op nieuw. Alles wat je ervaart is goed.

7.5 Oefening; Loslaten

Schudden

Ga staan in een kleine spreidstand, voel goed de grond onder je en voel hoe het nu met je is. Begin te schudden door je knieën steeds licht te buigen. De rest van je lichaam schud losjes mee. Probeer zoveel mogelijk spierspanning los te laten zodat alles mee kan schudden. Je billen en buik, schouders en armen, hoofd en je wangen. Houd dit zo vijf minuten aan. En voel daarna na.

Ontladingsoefening

Kom staan in berg houding en voel hoe het nu met je is. Ga staan in een ruime spreidstand, vouw je handen in elkaar. Op een inademing neem je je armen boven je hoofd, uitademend maak je een HA klank en buig je voorover. Je armen zwaaien tussen je benen door. Herhaal dit een aantal keer. Voel na.



8. Literatuurlijst

De parasympathicus, Pieter Langedijk/ Agnes van Enkhuizen, (1989), Ankh-Hermes BV, Deventer.

De Alexandermethode oefeningen, Felix Riemkasten, (1967, vert. uit 1989), Servire Uitgevers, Katwijk aan Zee.

Ontspanninginstructie, principes en oefeningen, J.J. van Dixhoorn, (2001), Elsevier gezondheidszorg, Maarssen.

Bio-energetica, Alexander Lowen, (1980), Bert Bakker, Amsterdam.

Een nieuwe balans, Daniëlle Bergsma, Loes van de Mee, (2001), Elsevier gezondheidszorg, Maarssen. Deel 2 voor de begeleider.

Yoga oefenboek voor de basis, Daniëlle Bergsma, Mariëlle Cuijpers, Loes vd Mee. (Jaartal, uitgever en plaats niet bekend)

Jnana Yoga, Rita Beintema, (2005), Samsara uitgeverij, Amsterdam.

De kern van yoga, Rita Beintema, (1995) Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.

Yoga als kunst van ontspannen. Wolter Keers, Jacques Lewensztain Kumari Malavika. Aura pocket, 1989. Zwolle.

Artikel; Wat is yoga, M. Cuijpers

Internetbronnen:

<http://www.psychischegezondheid.nl/page/752/ontspanningsoefeningen.html> .

<https://stressplein.eu/overspannen-van-stress-naar-burnout/>.

Informatie ingewonnen over de BARS via <http://www.kineoo.nl/bibliotheek/bachelor-scriptie-the-key.pdf>

<https://www.fysiotherapiedordrecht.nl/body-awareness-therapie>, advies over de BARS Methode en vragenlijst.

(<https://www.jebentmeer.nl/lichaamsbewustzijn>).

