

ANATOMIE EN YOGA



Danielle Bersma fysiotherapeut, dierosteopaat, yogadocent en mede-directeur Samsara schrijft de komende edities over 'Anatomie en yoga'. Zij vertelt vanuit haar anatomische kennis op een praktische wijze over klachten en onderbouwt waarom bepaalde yoga-oefeningen wel of niet goed zijn.

www.daniellebersma.nl

Pranayama en Ouderen; de Kapalabathi

Enige tijd geleden werd ik gebeld door Jan. Na een korte introductie door de telefoon stelde Jan mij de vraag: 'Is yoga goed voor mij? Ik ben 68 en ik heb te weinig lucht in mijn longen, want bij een beetje inspanning heb ik het benauwd',



In dit artikel wil ik hier dieper op ingaan. Jan maakt hier een veelvoorkomende denkfout, die yogadocenten helaas ook vaak maken. Hierdoor worden niet de juiste yoga-oefeningen aangeboden. Daarnaast belicht ik de kapalabathi, met een bijzondere opbouw, omdat die bij Jan effectief zal zijn.

Wat is er met Jan aan de hand?

Jan is 68 en heeft het snel benauwd. Dit benauwde gevoel koppelen mensen vaak aan 'te weinig lucht'. Hierdoor maak je als yogadocent snel de denkfout dat Jan moet leren beter in te ademen.

Jan heeft echter niet te weinig lucht in zijn longen, maar te veel lucht: te veel oude lucht. De benauwdheid komt doordat zijn lichaam bij inspanning aangeeft en in het bijzonder zijn hart roept: 'Ik heb meer zuurstof nodig'. Ondanks de vele kwaliteiten die men het hart toedicht, kan het hart niet spreken en zendt het via de hersenen het gevoel: 'benauwd' uit.

Nu is het boeiende van onze hersenen, dat wanneer ze het signaal benauwd krijgen, ze direct een 'Adem in' impuls geven. Dit heeft dan weer te maken met ons overlevingsmechanisme. Hier zit onder andere een koppeling tussen benauwd gevoel en inademen, samen met hoge en snelle borstademhaling.



Gezond jong longweefsel



Ouder longweefsel met emfyseem

Waarom heeft Jan te veel oude lucht in zijn longen?

Jan is 68, dat betekent dat hij, net als zoveel ouderen, in min of meerdere mate emfyseem heeft, enigszins afhankelijk van roken, zijn werk, werkomstandigheden, wonen in de stad of onder de rook van de industrie. Bij emfyseem zijn longblaasjes deels kapot gegaan, waardoor je minder

longoppervlakte hebt en dus minder uitwisseling van zuurstof en kooldioxide tussen longblaasjes en de bloedsomloop. Er is dus veel oude lucht en weinig verversing, omdat de longblaasjes deels kapot zijn en de elasticiteit uit de longblaasjes is verdwenen. Hierdoor blijft er meer vocht en troep in de longblaasjes, waardoor sneller ontstekingen kunnen ontstaan, wat de emfyseem verergert. Veel druk op de longen, maximaal inademen, ballonnen blazen, persen of hoesten maakt de longblaasjes kapot en dus de emfyseem erger.

Jan zal door de koppeling benauwd-inademen-hoge adem-snelle adem veel baat hebben bij een rustige lage diafragmale adem, met het accent op de uitademing. Jan mag niet maximaal inademen en ook niet de adem vasthouden met volle longen dus geen interne kumbhaka omdat dan meer longblaasjes kapot gaan. Hier besteed ik zelf in de yogales veel aandacht aan.

Ik vraag altijd bij adem oefeningen of Jan en ook de andere cursisten hun handen op hun buik willen leggen, zodat ze goed de buik voelen bewegen: op de uitadem, vlak de buik af en op de inadem bolt de buik op. De buikspieren kunnen bij het uitademen gebruikt worden om de uitademing te ondersteunen. Klank-oefeningen zijn bij uitstek geschikt, mits goed gelet wordt op het ademen met het diafragma.

Na een paar maanden leer ik Jan de Kapalabathi. Het leert hem actief uit te ademen, met een passieve inademing. Door de snelle adem, creëer je wervelwinden in de longen, waardoor de longen goed beluchten. Vocht en troep adem je uit.

Deze pranayama kun je éénmaal daags doen; het liefst in de ochtend, want tijdens slapen is onze luchtverversing minimaal. De kapalabathi is een diafragmale adem, waarbij je één minuut heel snel in- en uitademt. Een belangrijk onderdeel van de kapalabathi is de ademstilte, de ademrust. Er treedt hyperventilatie op, dat wil je ook, want je wil die wervelwinden creëren, waarmee je de oude lucht in de longen naar buiten brengt. Door die hyperventilatie heb je een korte periode te weinig kooldioxide in je bloed. Dit brengt je in balans door de ademstilte; gewoon even niet ademen na een uitademing; de longen zijn dus niet gevuld. Het lichaam geeft zelf weer aan wanneer ademen nodig is. De kapalabathi is letterlijk een reinigende adem.

Hoe leer ik Jan de kapalabathi aan?

Ik vraag Jan rechtop te gaan zitten, misschien wel eerst op een stoel, omdat hij dat gewend is.

De eerste keer:

- Leg je handen op elkaar op je maaggebied; op je buik tussen je navel en je borstbeen.
- Maak een kleine draai beweging van links naar rechts met je romp.

Na een halve minuut:

- Terwijl je nu naar rechts draait, maak je hardop een 'ksst'-geluid, alsof je een kat wegjaagt.
- Voel goed hoe je buikspieren onder je handen aanspannen op de uitademing.
- Tijdens het terugdraaien adem je vanzelf een beetje in.
- Dit doe je 10x redelijk snel achter elkaar.
- Daarna blijf je even stil in het midden. Merk op, dat je eigenlijk even niet hoeft te ademen; je hebt zoveel in- en uitgeademd, dat je even voldoende hebt.
- Langzaam komt de adem weer op gang.

Na een halve minuut, doe je hetzelfde, maar dan naar de linkerzijde.

- Actief met 'ksst' uitademen
- Voel goed hoe je buikspieren onder je handen aanspannen op de uitademing.
- Tijdens het terugdraaien adem je vanzelf weer een beetje in.
- Ook nu na 10x blijf je recht in het midden en ervaar je dat je even niet hoeft te ademen.

Door het actieve 'ksst'-geluid, is er een actieve uitademing met de buikspieren van de bovenbuik, precies waar zijn handen liggen. De buikspieren worden extra aangesproken, omdat ze ook de draai van de wervelkolom maken. Tijdens het terugdraaien (passief) komt vanzelf de inademing. Omdat het geluid snel herhaald wordt, heeft Jan niet de tijd om actief in te ademen. Er wordt dus een kapalabathi gedaan: actief uit- en passief inademen.

De volgende keer herhaal ik bovenstaande oefening en als deze goed gaat:

- Nu deze oefening zo goed gaat, doen we hem een stapje moeilijker. In plaats van het 'ksst'-geluid, adem je actief door je neus uit.
- Voel goed hoe je buikspieren onder je handen aanspannen wanneer je draait op de uitadem.
- Ook nu adem je vanzelf een beetje in bij het terugdraaien. Je hoeft hier niets voor te doen.
- Eerst weer 10x naar rechts.
- De ademstilte, zodat de balans in het bloed weer herstelt en je niet licht in het hoofd wordt.
- En daarna 10x naar links.
- En ook nu weer de ademrust. Geniet van die ademstilte; je hoeft even helemaal niets, je hoeft zelfs niet te ademen. Het lichaam geeft zelf aan wanneer het weer wil inademen. Niets forceren, niet extra lang in de ademstilte blijven, maar ook niet te kort. Vertrouw op je lichaam, die kan het helemaal zelf.

Wanneer bovenstaande goed gaat, zal ik in de volgende les eerst weer bovenstaande herhalen en dan aan Jan vragen:

- Kijk hoe het is om nu recht te blijven zitten en actief met het aantrekken van de buikspieren uit te ademen. De inademing komt vanzelf en daarna weer actief uit. Eigenlijk is dat hetzelfde als je net deed, alleen draai je niet meer met je romp.

Na 20 seconden:

- En dan stop je rustig aan met de oefening en ervaar je weer de stilte.

Altijd vraag ik Jan naar zijn ervaring en het kan zijn, dat we bij de eerste oefening blijven, omdat hij die het prettigst vindt en dan kan Jan die bijvoorbeeld iets langer doen, maximaal één minuut.

www.daniellebersma.nl