

ANATOMIE EN YOGA



Danielle Bersma, fysiotherapeut, dierosteopaat, yogadocent en mede-directeur van Samsara Yoga docentenopleiding, schrijft over anatomie en yoga. In deze artikelen vertelt zij vanuit haar anatomische kennis op een praktische wijze over klachten. Zij onderbouwt waarom bepaalde yoga-oefeningen wel of niet goed zijn.

www.daniellebersma.nl

Omgaan met pijn

Toen ik 24 was vertelde een gerenommeerde yogadocent mij: 'In het kleine ontdek je het grote'. 'Lekker vaag', dacht ik toen. Met de jaren werd ik wijzer en mede door yogacursiste An ben ik het gaan begrijpen.

An kwam bij mij op yogales met: 'Ik kan niet zoveel, ik heb erge reuma en veel last van mijn rug'. Ze ging in mijn maandagochtend-groep waar meer mensen zaten die 'niet zoveel konden'.

De eerste les begon al goed, want ze deed dapper mee en ondanks mijn opmerkingen dat ze het rustig aan mocht doen en de oefeningen klein mocht houden, gaf dat weinig verandering. Toen ze de tweede les terugkwam en mij vertelde dat ze toch best wel meer pijn had gehad,

werd het mij duidelijk dat ik deze enthousiaste en lieve vrouw toch streng moest aanpakken, wilden de oefeningen hun positieve effecten hebben.



Ik begon met de oefening 'het hol en bol van de onderrug in de zithouding:'

- Voel de vlakken waarmee het lichaam contact maakt met de grond, het bankje, het kussen en/of de stoel. Als je op een stoel zit, zet dan de voeten recht onder de knieën.
- Laat de adem rustig komen en gaan. Het liefst een adembeweging in de buik en een pauze na de uitademing.
- In deze houding leg je een hand op de buik en een op de onderrug. Voel je rug.
- Maak nu de onderrug bol en hol (het bekken kantelt hierbij).
- Voel hoe de knobbels van de wervels naar achteren steken bij het bol maken en hoe die verdwijnen bij het hol maken. Er komt dan een soort gleuf in het midden van de rug, met aan weerszijden een kabel van spieren.
- Zoek het midden van het hol en bol op. De handen mogen weer terug.
- Nu ga je vanuit dit midden hol en bol maken, maar zo klein bewegen dat ik het NIET kan zien.

Na enkele minuten:

- Voel beide zitbeen-knobbels. Breng het gewicht iets meer op je ene zitbeenknobbel en daarna naar je andere zitbeen-knobbel. Ook nu de beweging zo klein maken dat ik het NIET kan zien.

Na enkele minuten:

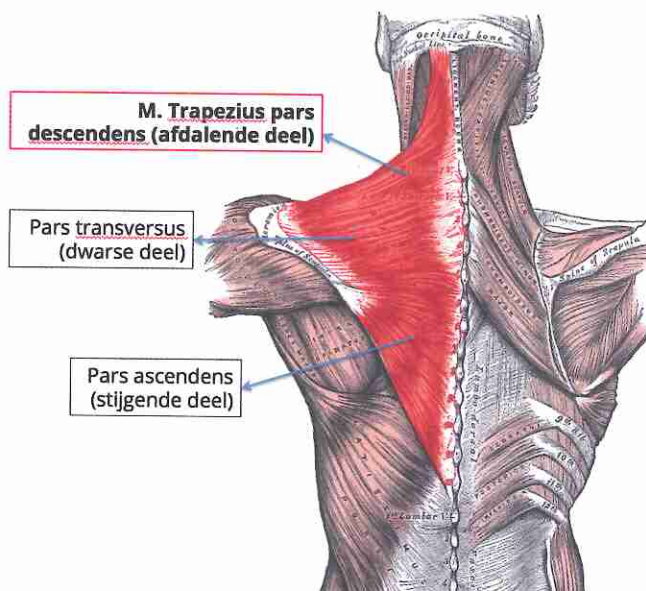
- Maak nu een klein rondje om je ene zitbeenknobbel en een klein rondje om je andere zitbeen-knobbel, een lemniscaat. En weer wil ik de beweging NIET kunnen zien.

En zo ging mijn les verder. We deden oefeningen op de rug, waar we ook kleine bewegingsoefeningen deden, die ik weer niet wilde zien. Het was mooi om te zien hoe klein en voorzichtig de cursisten bewogen.

An had aangegeven veel pijn te hebben en ook de andere cursisten hadden allerlei klachten, dus ik had de les opgebouwd met diverse oefeningen om pijn te verminderen. Mensen met pijn hebben door de primaire pijnklacht ook secundaire pijnklachten en hier kan ik met yoga in elke les veel mee doen.

Pijn geeft een verhoogde celstofwisseling en daarmee veel afvalstoffen in het lichaam, die weer (secondair) pijn veroorzaken. Lichte bewegingsoefeningen geven een verbetering van de doorbloeding, die de afvalstoffen naar de lever en de nieren afvoert, zonder zelf veel afvalstoffen te creëren. In ruglig liet ik de cursisten om en om de benen buigen en strekken. Eerst over de grond en daarna voor hen die het konden ook naar het plafond.

Pijn geeft meer spierspanningen en dus meer (secondaire) pijn. Spierontspannende rekoefeningen geven verlichting. In de zithouding gaf ik onder andere de rekoefening van het bovenste deel van de monnikskapspier (m. trapezius descendens). Het is juist dit deel wat gevoelig is voor spierspanning.



Ga zitten met een rechte ontspannen rug:

- Voel hoe je zit.
- Breng de handen achter de rug.
- De linkerhand pakt de rechter pols en houdt straks hiermee de schouder laag.
- Heel langzaam breng je het linkeroor naar de linker-schouder.
- Rechts wordt de zijde lang en daar voel je de rekking van de spier.
- Om de rekking te optimaliseren, kun je kijken wat voor jou het beste voelt.

- Misschien de kin iets intrekken, misschien de neus iets naar beneden draaien.
- Zoek voor jou de beste houding, waarin je de spier voelt rekken.
- Adem rustig en langzaam diep in de buik.
- Geef de spier de tijd om zich te verlengen.
- Om uit deze houding te komen mag je niet het hoofd ineens recht opzetten! (je hebt deze spier net gerekt en ontspannen en dan is het belangrijk deze spier niet direct weer aan te spannen om het hoofd weer rechtop te krijgen)
- Heel langzaam ga je met de kin lang het sleutelbeen naar het borstbeen toe.
- Voel nu ook de spieren in je nek rekken.
- Neem je de tijd en stop daar waar je veel rek voelt.
- Geef dan ook deze spiervezels even de tijd om te rekken.
- Nu de rek van de m. trapezius pars descendens af is, kun je ook de pols los laten.
- Blijf ook de adembeweging observeren.
- Wanneer je hoofd bij het borstbeen is aangekomen, ga je rustig wervel voor wervel het hoofd recht op de romp zetten. (Vanuit voorovergebogen hoofd is de hefboom kleiner, omdat de intrinsieke nekspieren per wervel het hoofd weer kunnen rechtzetten)
- Voel de oefening na.
- Voel het verschil tussen de linker en rechter zijde.
- Doe de oefening aan de andere zijde.

Pijn geeft een hoge snelle ademhaling en wakkert daarmee angst aan en ook dat geeft meer (secondaire) pijn. In deze les deed ik een langzame lage diafragmale adem met de mmm-klank, waardoor de uitademing zich heel mooi verlengde.

Pijn geeft een vertraging van de werking van het maag-darmstelsel en een disfunctioneren van de andere organen en daarmee meer pijn (secondair). Toen de cursisten in ruglig lagen, konden ze heel mooi hun eigen buik masseren.

Pijn voel je in het brein. Dus geef het brein iets anders om te doen en je ervaart minder pijn. Het klinkt simpel, maar is wel zo. Dit is wetenschappelijke onderbouwd, waardoor de cliniclowns kwamen in kinderziekenhuizen.

Ook luisteren naar muziek kan pijn dempend zijn. Let wel op; ieders persoonlijke smaak is anders! Ik heb die les een eindontspanning gedaan en gevraagd aan de cursisten

zonder oordeel van 'niet mooi, niet lelijk' naar de omgevingsgeluiden te luisteren.

Na de les kwam An naar me toe: 'Ik heb voor het eerst sinds 10 jaar bewogen, zonder dat het pijn deed, vooral die oefeningen, die jij niet mocht zien, zo klein, maar de pijn in mijn rug verdween, wat een fantastische oefeningen waren dat!'

Ik glimlachte en vertelde haar: 'In het kleine ontdek je het grote'.

Er zijn nog veel meer oefeningen, met name ook meditatie oefeningen en geleide visualisatie oefeningen die pijn dempend kunnen werken. In een volgend artikel meer hierover.