

Yoga is niet alleen een fijne training voor lichaam en geest; je kunt het ook inzetten als aanvullende behandeling bij bijvoorbeeld fysiotherapie of psychotherapie. Mét yoga word je dan sneller beter.

< TEKST ANNEMARIE HUIBERTS | BEELD GETTY IMAGES >

# Therapie op een matje

HET WOORD 'YOGA' IS afgeleid van het woord Yuj dat 'verbinding' betekent, de verbinding tussen lichaam en geest. Met yoga leer je te luisteren naar je lichaam en kom je meer in balans. De oefeningen maken bovendien je lichaam én je geest levendig en flexibel. Dat alles helpt je om gezond en vitaal te blijven. **Maar is yoga ook heilzaam als je geest van slag is of je lichaam ziek?**

## Yoga helpt je gezond te blijven en ouder te worden

Wetenschapsjournalist William Broad onderzocht wat er waar is van de vele gezondheidsclaims die over yoga de ronde doen en schreef er een boek over: *Eerlijk over Yoga*. Broad concludeert dat regelmatig aan yoga doen inderdaad heel wat gezondheidsvoordelen heeft. Zo noemt hij een verminderd risico op hart- en vaatziekten, een verbetering van het evenwichtsgevoel en verlichting van spanningsrugpijn. **Volgens Broad heeft yoga ook bij botontkalking een therapeutische waarde. Strecken ver-**

**hoogt namelijk de druk op de botten en stimuleert zo de aanmaak van nieuw bot.** En ten slotte, zo schrijft hij, vertraagt yoga het verouderingsproces. Het leidt tot een verhoogde aanmaak van het enzym telomerase, wat ervoor zorgt dat onze lichaamscellen zich langer blijven delen (het enzym 'onderhoudt' namelijk onze telomeren). Ook hebben meerdere studies aangetoond dat yoga kan helpen bij het reguleren van de bloedsuiker en het verminderen van bot- en spierproblemen.

## Ook op de geest heeft yoga een weldadig effect

Wanneer je kijkt naar de effecten van regelmatige yogabeoefening op de geestelijke gezondheid, zie je hetzelfde beeld. Bij psychisch gezonde mensen leidt yoga tot een verhoogd welbevinden; mensen worden geestelijk 'leniger' en voelen zich beter. Maar wetenschappelijk onderzoek laat zien dat yoga óók helpt als je al psychische klachten hebt – denk aan een angststoornis, een depressie of slaapproblemen. Zelfs bij ernstige



klachten kan yoga soms soelaas bieden. In 2014 verscheen in *The Journal of Clinical Psychiatry* de eerste wetenschappelijke studie die aantoonde dat yoga ernstig getraumatiseerde mensen helpt een beter lichaamsbewustzijn te ontwikkelen, waardoor zij beter gaan functioneren. **Opzienbarende conclusie van de onderzoekers: yoga vermindert de symptomen van een posttraumatische stressstoornis aanzienlijk en werkt net zo goed als therapie en medicijnen.**

## Leren wat je zelf kunt doen om je beter te voelen

Vanwege al die positieve effecten is het misschien een goed idee om yoga een officiële plek te geven binnen de gezondheidszorg. De International Association of Yoga Therapy (IAYT) beschouwt yoga inderdaad als een vorm van therapie, die mensen meer zelfvertrouwen geeft, meer zelfbewustzijn en een positiever zelfbeeld. Een therapie waarmee iedereen zélf de gezondheid kan verbeteren.

Ook yogatherapeut Lisa Kaley-Isley ziet yoga als een vorm van zelfhulp: "Je krijgt geen pil of behandeling van buitenaf, je leert wat je zelf kunt doen om je beter te voelen. **Een ademhalings-oefening is bijvoorbeeld een simpele maar krachtige techniek die je altijd en overal kunt toepassen om spanningen los te laten: achter je bureau, op een feestje en in de bus.**" Kaley-Isley is verbonden aan de Yoga-campus in Londen, een opleidingsinstituut voor yogadocenten en yogatherapeuten. Vanwege haar ruime ervaring als yogatherapeut, opleider en supervisor is ze een graag geziene spreker op congressen. Dat zijn voor Kaley-Isley ook dé momenten om zelf te oefenen. Met haar hand op de buik concentreert ze zich volledig op haar adem, zodat ze met meer kalmte en focus het podium >

## YOGATHERAPIE IN DE PRAKTIJK

Een groepsessie in de JYO-studio Amsterdam bestaat uit deze onderdelen:

- Aankomen in het hier en nu: met aandacht focussen op de adem en/of het lichaam.
- Klankheling: een mantra of klank zingen – de trillingen brengen lichaam en geest in balans.
- Aangepaste yogahoudingen met veel aandacht voor de ademhaling.
- Diepe eindontspanning met behulp van een geleide visualisatie en affirmatie.

Een ademhalingsoefening is een simpele maar krachtige techniek die je altijd en overal kunt toepassen.

betreedt. “Alleen via de adem kunnen we bewust controle uitoefenen op ons autonome zenuwstelsel”, legt Kaley-Isley uit. “Door je ademhaling te vertragen, geef je je lichaam het signaal dat het veilig is. Het helpt om jezelf daarbij positief en kalmerend toe te spreken, zodat de geest, het lichaam en de adem één worden.”

### Niet in het verleden graven, maar je nú beter voelen

Yogatherapie kan mensen helpen bij het bereiken van een betere balans: bijvoorbeeld tussen doen, voelen en denken, of tussen inspanning en ontspanning. De yogatherapeut vraagt je waar je tegenaan loopt, waarop zij of hij een oefening kan aanbieden die aansluit op je behoeftes van dit moment. **Dat kan bijvoorbeeld een houding zijn die de pijn vermindert of een geleide meditatie die je in staat stelt je**



**piekergedachten los te laten en je open te stellen voor iets nieuws.** Wanneer iemand heel angstig of geagiteerd is, kiest Kaley-Isley vaak voor een aantal actieve houdingen waardoor de stresshormonen het lichaam sneller verlaten. “Mensen merken meteen het effect van deze oefeningen”, zegt ze. “Met yogatherapie zet je kleine, positieve stappen in het hier en nu. Ik hoef niet zoals een psychotherapeut iemands hele geschiedenis te kennen of precies te weten waar een angst vandaan komt. Ik hoef alleen maar te begrijpen hoe iemand op dit moment in de wereld staat, waar iemand nú bang voor is. En dan ga ik daarmee aan de slag.”

### Een mooie aanvulling op de reguliere behandeling

Een yogatherapeut werkt holistisch en heeft dus oog voor iemands hele persoon: lichaam, geest

en ziel. Een dergelijke werkwijze vereist een brede opleiding. Zelf was Kaley-Isley al klinisch psycholoog en yogadocent toen ze zich in 2004 liet bijscholen tot yogatherapeut. Ze was verbaasd dat ze nog zoveel te leren had. “Mensen denken dat ze makkelijk yogatherapeut kunnen worden, maar een opleiding van 200 uur maakt je nog geen yogatherapeut”, zegt Kaley-Isley. **“Om holistisch te kunnen werken, heb je een brede kennis nodig van zowel de westerse als de oosterse geneeskunde, plus een diepgaande kennis van de yogafilosofie en yogahoudingen.”**

Yogatherapie is een aanvullende behandeling, bijvoorbeeld bij die van een fysiotherapeut of een psychotherapeut. “Gisteren nog zag ik een cliënt die lelijk op haar schouder was gevallen”, vertelt Kaley-Isley. “Haar fysiotherapeut had een forse bewegingsbeperking vastgesteld en daarvoor een oefening bedacht. Maar de vrouw wilde liever iets met yoga.” Kaley-Isley veranderde de simpele arm-hef-oefening van de fysiotherapeut in een oefening voor het hele bovenlichaam. De cliënt deed deze oefening niet alleen met meer plezier, maar ook met meer aandacht, omdat ze bij iedere stap in de oefening haar beweging ook moest laten samengaan met haar ademhaling. En een oefening die je doet mét aandacht, werkt altijd beter.

### Er is individuele yogatherapie of je kunt het in een groep doen

Omdat de individuele behoeften van mensen sterk uiteen kunnen lopen, geeft Kaley-Isley de voorkeur aan individuele yogatherapie. Maar ook groepsessies hebben voordelen. “Het is een stuk goedkoper en de deelnemers hebben vaak veel steun aan elkaar”, weet yogatherapeut Josette van Leeuwen. In haar Amsterdamse yogastudio JYO begeleidt ze mensen zowel individueel als in groepen. De problematiek in de groepen loopt sterk uiteen: van burn-outklachten, eetstoornissen en pijnklachten tot auto-immuunziekten en hart- en vaatziekten. Voor Van Leeuwen, die inmiddels ruim dertien jaar ervaring heeft als yo-

## LET OP HET CERTIFICAAT

In Nederland en België is yogatherapeut (nog) een onbeschermde titel: iedereen mag zich zo noemen. In Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Frankrijk gelden al wel wettelijke criteria waaraan een yogatherapeut moet voldoen.

De International Association of Yoga Therapy (IAYT) wil het beroep van yogatherapeut verder professionaliseren. Yogatherapeuten die zijn gecertificeerd door de IAYT, voldoen aan de eisen die deze vereniging aan yogatherapeuten stelt. Yogatherapie wordt niet vergoed door ziektekostenverzekeraars.

BRONNEN: Children (Basel), 2017 | Journal of Clinical Psychiatry, 2014 | Yoga Teaching Handbook. A Practical Guide for Teachers and Trainees. ISBN 9781848193550 €23,99 | Eerlijk over yoga, door William Broad. ISBN 9789490574925 €25.

gatherapeut, is dat geen probleem. **Met behulp van kussens, blokken en bolsters maakt ze de yogahoudingen voor iedere deelnemer toegankelijk. “Een zonnegroet kun je ook in een rolstoel of zelfs liggend doen.”**

Een belangrijk verschil tussen groepsyogatherapie en reguliere yogalessen is de groepsgrootte. Bij yogatherapie bestaat een groep uit maximaal 8 à 10 deelnemers, bij een reguliere les kan dat aantal makkelijk oplopen tot 40. Verder ligt bij yogatherapie het tempo lager en zijn de houdingen makkelijk aan te passen.

### Ontspanning, zelfcompassie en in het hier en nu zijn

“Ontspanning brengt heling”, zegt Van Leeuwen. Om de deelnemers zo goed mogelijk te leren ontspannen, kiest ze haar woorden steeds zorgvuldig. Haar taalgebruik is niet sturend (doe dit of dat), maar uitnodigend. Ze zegt bijvoorbeeld: Kom liggen in een zo comfortabel mogelijke houding. Sommige zinnen komen in iedere les vaker dan één keer voorbij: Waar ben je nu met je aandacht? Ben je in dit moment? Van Leeuwen: **“Ook probeer ik zelfcompassie bij de deelnemers te stimuleren: Lig je prettig? Heb je het warm genoeg? Leg anders nog een dekentje over je heen.”**

### Doe eerst een proefsessie om te zien of het je bevalt

Van Leeuwen doet tamelijk laconiek over het feit dat er nog geen wettelijke eisen gesteld worden aan het beroep van yogatherapeut. “Er worden wel wettelijke eisen gesteld aan tandartsen, en toch zijn er ook tandartsen die niet zo goed zijn.” Haar advies is om eerst een proefles te doen om te kijken hoe de sfeer in een groep is. **Zelf heeft ze met iedere nieuwe deelnemer een telefonisch kennismakingsgesprek. “Dan hoor ik wat het probleem is en leg ik uit wat iemand kan verwachten. Als iemand dan voor de eerste keer meedoet, hoeven we niet meer uitgebreid te praten. Dan kunnen we de les beginnen vanuit stilte.”** <