

# **Yoga en Chronische Pijn**

## **Vanuit Vedisch perspectief**

**Afstudeerscriptie**

**Raja Yogadocent**

**Door Gina Toerab**

**25 juni 2011**



# Inhoudsopgave

---

VOORWOORD	3
DANKWOORD	4
1. INLEIDING	5
1.1. Doelstelling scriptie	5
1. OORSPRONG VAN YOGA	6
1.1 De acht ledematen van het klassieke yogastelsel	6
1.2 Betekenis acht ledematen en chronische pijnklachten	6
2. DE VEDISCHE BENADERING VAN GEZONDHEID	8
2.1 Verstoringen in lichaam en geest	8
2.2 De 25 Elementen	8
2.3 De vijf Klesha's	8
2.4 De vijf Vrittis	9
3. CHRONISCHE PIJNKLACHTEN – PRAKTIJK	11
4. KENMERKEN CHAKRA'S	13
5. SAMSKARA IN RELATIE TOT PIJNKLACHTEN	16
6. DE EFFECTEN VAN YOGA	17
7. SAMENVATTING EN CONCLUSIES	19
SLOTWOORD	21
LITERATUURLIJST	22

## Voorwoord

Op bijna elke pagina ziet u een lotusbloem afgebeeld. Ik heb bewust gekozen voor de lotus als symbool voor mijn scriptie, omdat ik al sinds mijn middelbare schooltijd (nu heel lang geleden) mij erg aangetrokken voel tot deze bloem. Overal tekenende ik lotusbloemen op: in mijn agenda, schriften, tevens kocht ik lotusbloem-vormige theelicht houders en schilderijen of posters. Toen ik 40 jaar werd, nu alweer bijna 10 jaar geleden gaf mijn dochter: Roshni, als cadeau een lotusbloem van Swarovski kristal cadeau dat een kostbaar cadeau was voor die tijd.

Nu pas is de betekenis van de lotusbloem mij duidelijk geworden. De lotus heeft een hele speciale betekenis in de Vedische geschriften. Ik zal ze hieronder kort beschrijven.

### De roze lotusbloem

De roze lotusbloem is symboliek voor de ware ziel van een individu en staat voor puurheid. De Lotus groeit met zijn wortels in de modder via een lange steel door het water naar het licht. Deze wordt ook gezien als de menselijke groei. De mens groeit vanuit een onbewust leven (wortels in de modder) via zijn levenspad (de lange steel) naar het bewustzijn (de geopende lotusbloem). In haar hoogste bloei vertegenwoordigt de Lotus het zuiver spirituele. Het is tevens symbool van schepping, aangezien god Brahma (de schepper) uit de lotusbloem verscheen die van de navel van god Vishnu ontsproot.

### Witte lotusbloem

Dit symboliseert de staat van totale geestelijke zuiverheid en geestelijke perfectie, en pacificatie van onze aard.

### Rode lotusbloem

Dit symboliseert de originele aard van het hart. Het is de lotusbloem van liefde, medeleven, hartstocht, activiteit en alle kwaliteiten van het hart.

### Blauwe lotusbloem

Dit is het symbool van de overwinning van de geest over intelligentie, wijsheid en van kennis. Het wordt altijd afgebeeld als gedeeltelijk geopende knop (in tegenstelling tot de rode lotusbloem); zijn middengedeelte wordt nooit getoond.



## **Dankwoord**

Ik wil graag mijn dank betuigen aan Klaas Stuive, mijn yogadocent. Mede dankzij hem heb ik inspiratie gekregen en ben ik gegroeid in interesse en kennis die er is op het gebied van yoga. Hierdoor heb ik mij kunnen ontwikkelen zodat ik zelf in staat ben om yogalessen te geven aan groepen met pijnklachten, zodat zij op een andere manier met hun klachten omgaan en leren wat het effect van yoga kan hebben op hun lichaam, geest en het leven.

Tevens wil ik Liliana Bamburac, psychiater van onze afdeling op de Riagg bedanken voor het stimuleren van het geven van groepslessen aan de Turkse vrouwen met chronische pijnklachten. Ze zei: "Je kent de vrouwen, dus waarom zou je het niet kunnen".

Als laatst wil ik iedereen bedanken die ik de afgelopen jaren tegen ben gekomen in de reis van mijn persoonlijke ontwikkelingen en veranderingen.



# 1. Inleiding

## 1.1. Doelstelling scriptie

Met deze scriptie wil ik de Vedische kennis die gebruikt wordt in de yogatraditie gebruiken om een beter inzicht te krijgen in pijnklachten van patiënten van Riagg Rijnmond, vanuit de benadering van lichaam, geest en ziel die daarbij een belangrijk uitgangspunt zijn om veranderingen in het lichaam teweeg te brengen en/of te ervaren.

De kennis die er is over de filosofie van yoga is erg ruim, om deze reden maak ik een selectie wat voor mij van belang is om met mensen met chronische pijnklachten te kunnen werken. Tevens is yoga van alle tijden en voor alle culturen. In het Vedische (Sanskriet) betekent yoga: samenvoegen of verbinden (yug). Yoga maakt verbinding met lichaam, geest, en ziel. Het wordt ook wel een ervaringswetenschap genoemd.

Ik zal ook een aantal casuïstieken om de pijnklachten van vrouwen te verduidelijken die zich aanmelden voor de pijngroep, waarbij yoga een onderdeel is van de behandeling. Yoga als behandelmethode heeft ook geen verdediging nodig, er is namelijk op mondiaal niveau bekend wat de effecten van yoga kunnen zijn en er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan waarbij de effecten meetbaar gemaakt zijn of worden.



## 1. Oorsprong van Yoga

De oudste gedocumenteerde logische beginselen dateerden uit de Indus-Sarasvati beschaving, de grootste beschaving in de oudheid. De kennis van de Veda's is ook bekend vanuit die tijd. De Vedische tijd is ruwweg de periode tussen 2.500 voor Christus tot 500 na Christus. De kennis van de Veda's is ook bekend als Vedisch of als preklassieke yoga die gekarakteriseerd worden door ritualistische ceremoniën. In de tweede eeuw stelde Patanjali de Yoga Sutra op en definieerde daarmee het klassieke yoga.

Patanjali onderscheidt in yoga, 8 duidelijke opeenvolgende stappen, met behulp van oude yogatechnieken. Deze resulteren op natuurlijke wijze in een verbetering van lichamelijke en geestelijke gezondheid. In de volgende paragrafen zal ik het stelsel verder uitleggen.

### 1.1 De acht ledematen van het klassieke yogastelsel

Het klassieke yogastelsel van Patanjali is opgebouwd uit acht ledematen of treden. Deze zijn:

1. Yama - Beteugeling
2. Niyama - Het observeren van zuiverheid
3. Asana - Fysieke oefeningen
4. Pranayama - Ademhalingscontrole
5. Pratyahara - Voorbereiding voor medicatie
6. Dharana - Concentratie
7. Dhyana - Meditatie
8. Samadhi - Absorptie in het sublieme

### 1.2 Betekenis acht ledematen en chronische pijnklachten

Ik zal nu nader ingaan op de betekenis van de acht ledematen in relatie tot chronische pijnklachten en mijn ervaring uit de yogalessen.

- Yama en Niyama: Patanjali zegt in hst. 2 vers 30 – "Geloften van onthouding omvatten het zich onthouden van geweld, leugen en bedrog, diefstal, onkuisheid, hebzucht". Het andere is in vers 32 beschreven – "zuiverheid, tevredenheid, onthouding, zelfstudie, zelfovergave aan god, vormen samen het naleven der geboden".

In mijn lessen maak ik hiervan gebruik door asana's zo te gebruiken dat er geen geweld wordt gebruikt om grenzen te kunnen verleggen, maar mensen bewust te maken wat voor hun goed voelt. Het volgende is stil te staan en ervaren wat bepaalde oefeningen voor effect hebben op het lichaam, geest en ziel, dus jezelf (zelfstudie).

- Asana: Dit gebruik ik als element om een juiste zit en sta houding te stimuleren. Hierbij komen de nek, rug en het hoofd in één rechte lijn en wordt het hele gewicht hiervan gedragen door het zitvlak of benen.
- Pranayama: Patanjali zegt in vers 49 – “ Meester worden van onthouding, volgt pranayama, dit is de adembeheersing, het ophouden van in- en uitademing”. De reden waarom dit erg belangrijk is in mijn lessen, is dat door te focussen op de ademhaling er een kalmte teweeg wordt gebracht in prana en denken. Vaak zie ik dat de vrouwen die deelnemen aan de yogalessen een snel, oppervlakkige en onbeheerste ademhaling hebben.
- Pratyahara: In vers 55 zegt Patanjali – “ Daaruit ontstaat volkomen meesterschap over de zintuigen”. Mijn ervaring is dat dit in de yoga- nidra of savasana het beste tot uitdrukking komt. Ik begin te benoemen dat er verschillende gedachten in het denken en nu zijn, indrukken van buitenaf, herinneringen aan vroegere ervaringen, en toekomstverwachtingen. De kunst is dat door beheersing er weer controle is op de zintuiglijke organen, zoals: neus-reuk, tong, smaak, oog-gezicht, huid, tastzintuig, en oor-gehoor.
- Dharana: In vers 1 zegt Patanjali – “ Dharma is het vasthouden van het denken binnen een begrensde, mentale ruimte ( het object van concentratie). Dharana betekent concentratie, dit gebruik ik bij bijna alle onderdelen in de lessen die ik geef. En bij ademhalingsoefeningen gebruik ik asana's, voor ontspanning.
- Dhayana: Dit is gekoppeld aan het voorgaande, meditatie is het verlengde van concentratie. Het gaat erom dat je je gedachte kan focussen op één ding. Dit kan een voorwerp (symbool), zintuig of bijvoorbeeld je ademhaling of een mantra zijn.
- Samadhi: Dit is veel meer dan waarneming, het is een proces van eenwording met jezelf wat niet in 10 lessen te realiseren is. Samadhi betekent: rechtstreekse kennis.

## 2. De Vedische benadering van gezondheid

Het Sanskriet woord voor gezondheid is "Svasth". De betekenis hiervan is "gevestigd zijn in zichzelf". Hiermee wordt meteen duidelijk wat het betekend als men ongezond is, namelijk als men "niet in zichzelf is gevestigd". Om gevestigd te zijn in jezelf is het belangrijk om te weten wat het "jezelf zijn" betekent.

De Vedische benadering is dat vijf Kosha's (omhulsingen) kent, en er zijn vijf subsystemen die samen één eenheid vormen. De vijf Kosha's zijn:

- 1). Voedsellichaam - Annamayakosha
- 2). Energielichaam - Pranamayakosha
- 3). Zintuiglijk bewust zijn - Manomayakosha
- 4). Zelfbewustzijn - Vijnamayakosha
- 5). Spiritueel bewustzijn - Anandamayakosha

### 2.1 Verstoringen in lichaam en geest

De volgende drie factoren zijn ook van belang in verband met verstoringen in lichaam en geest.

- 1). Moha - Innerlijke verwarring door onvoldoende besef van wie je zelf bent.
- 2). Lobha - Alle vormen van gehechtheid en daarmee verbonden begeertes
- 3). Krodha- Boosheid

### 2.2 De 25 Elementen

Voor het begrijpen van het lichaam is het van belang om te weten dat er wordt gesproken over 25 elementen. Deze zijn: aarde, water, vuur, lucht, ether, geluidstrillingen, warmte, vorm, smaak, geur, stem, handen/armen, anus, voeten, geslachtsdelen, ogen, oren, neus, tong, huid, verstand, valse ego, geest en ziel. Zoals Klaas regelmatig in de lessen zei: "Wij zijn de kosmos op microniveau, alles is in ons aanwezig".

Vanuit het Vedische denken houdt dit in dat alle vijf Kosha's in het menselijk lichaam vertegenwoordigd zijn. Dit maakt het ook ingewikkeld als het om mensen gaat die metaal en/of fysiek pijn lijden.

### 2.3 De vijf Klesha's

In deel 2 gebruikt Patanjali de kernbegrippen: Avidya, Asmita, Raga, Devesha en Abhinvesha, wat samen de 5 Klesha's maakt. De kern hiervan is dat alle ervaringen, potentiële bronnen zijn voor pijn en lijden en dat die weer inherent zijn voor het leven.

De 5 Klesha's zijn:

- 1). Avidya - Relatie bewust zijn en materie
- 2). Asmita - Kracht van bewustzijn raakt vereenzelvigd met voertuig die het uitdrukt ( zintuig en motoriek).
- 3). Raga - Fysiek, emotioneel en metaal
- 4). Devesha - Afstoten (wat je afstoot, hecht je juist)
- 5). Abhinvesha - Angst voor de dood is inherent aan het leven

## 2.4 De vijf Vrittis

Mede door yoga kunnen we leren om deze patronen in ons zelf te herkennen/erkennen om zo bepaalde veranderingen in ons zelf aan te kunnen brengen. Hieronder zal ik uitleggen wat er met de 5 Vrittis bedoeld wordt.

Er zijn vijf patronen (Vrittis) die ons denken bepalen. Patanjali noemt deze vijf als:

1. Juiste kennis
2. Onjuiste kennis
3. Fantasie
4. Slaap
5. Geheugen

Daarbij geldt als belangrijk uitgangspunt of filosofische basis: 'Ken u ware Zelf'.

- 1). Juiste kennis - Wij zijn vaak bezig om onze problemen te veel gewicht te geven, teveel te denken, te negatief te denken zodat we er niet meer uitkomen. Door yoga is het mogelijk om realistischer naar problemen te kijken/voelen zodat je leert omgaan voor wat ze werkelijk zijn.
- 2). Onjuiste kennis - De dingen die we denken te weten, maar wat niet zo is in de werkelijkheid (op persoonlijk en sociaal vlak). Onze manier van denken, houding en gewoontes kunnen verkeerd zijn. Je kunt je hierdoor ziek maken.
- 3). Fantasie - Denken over problemen die niet kloppen, je zorgen maken over dingen die geen werkelijkheid zijn, en je tijdverspillen met gedachten over dingen die in het verleden zijn gebeurt.

- 4). Slaap - Zelf in onze slaap is het bewustzijn actief, dit uit zich vaak in dromen, nachtmerries, en onrustig zijn tijdens het slapen.
- 5). Geheugen - Mentaal, emotioneel, en psychisch is ons geheugen constant in beweging. Dit heeft weer gevolgen voor ons hele welzijn. Volgens Patanjali kan er rust gebracht worden door de 8 ledematen van het klassieke yoga (zie 1.1) toe te passen.



### 3. Chronische pijnklachten – praktijk

1. Klachten van patiënten die deel hebben genomen aan de Yoga lessen bij de Riagg te Rotterdam.

a). Patiënte heeft al 6 jaar toenemende pijnklachten in haar tanden, armen, schouders en nek. Het is op een gegeven moment zo erg geworden dat ze niet meer kon werken. Ze heeft pijn in haar handen waardoor ze ook geen kracht heeft om dingen vast te pakken. Als ze aan het werk is laat ze hierdoor veel dingen uit haar handen vallen, en worden haar gewrichten blauw. In de nacht is de pijn het hevigst en kan ze hierdoor niet slapen. Pijnstillers helpen niet, en kan hierdoor ook haar huishouden niet bijhouden. Haar man en kinderen hebben dit dan ook van haar overgenomen. Ze doet wel veel andere dingen zoals: een boek lezen, tv kijken, naar buiten gaan, sociale contacten bijhouden. Ze voelt zich niet depressief, maar maakt zich wel zorgen over haar toekomst. Er zijn verscheidene onderzoeken gedaan en er is geen diagnose vastgesteld. Er is namelijk geen reden te vinden voor haar pijnklachten.

b). Patiënte geeft aan ongeveer 6 jaar last te hebben van rugpijn. De eerste jaren schoot het haar gemiddeld 1 tot 3 keer per jaar in de rug, waarbij ze na 2 á 3 weken rust en pijnstillers weer op de been was. De klachten namen echter in ernst toe, waarop zij in 2006 naar een specialist werd verwezen. Ze kwam in het Havenziekenhuis bij een orthopeed die haar naar een neuroloog stuurde. Daar hebben ze een MRI-scan gemaakt en is er naar voren gekomen dat mevrouw een hernia zou hebben waarvoor er 2 opties waren: fysiotherapie of opereren. Ze koos voor fysiotherapie, en na 3 maanden mensendieck ging zij voor haar vervolgspraak terug naar de neuroloog die haar weer vertelde dat ze geen hernia had.

c). Patiënte heeft in 2008 een auto-ongeluk gehad. Ze werd aangereden door een auto op het zebrapad. Sindsdien heeft ze last van chronische nek/schouder klachten en hoofdpijn. Patiënte functioneert desondanks actief, ze werkt 11uur per week als schoonmaakster en doet dingen thuis en krijgt hierbij hulp van haar man en 2 dochters.

Patiënte heeft geen herinneringen of nachtmerries aan het auto-ongeluk, ze was namelijk bewusteloos geraakt. Het probleem is nu dat ze haar vreugde in het leven kwijt is geraakt. Ze was vroeger een actief persoon, maar voelt zich nu iemand van 80 jaar. Door de pijn is ze snel moe en kan dan niet meer genieten van haar dagelijkse activiteiten. Ze slaapt hierdoor ook slecht, waardoor ze overdag erg moe is. Daarnaast voelt ze ook een constant verdoofd en branderig gevoel in haar hoofd.

Patiënte wil het liefst dat alles weer wordt zoals vroeger, zonder pijn, maar ondertussen heeft ze geaccepteerd dat ze waarschijnlijk moet blijven leven met de pijn die ze nu heeft. Ze wil leren beter te kunnen leven met pijn.

d). Patiënte heeft ongeveer 15 jaar pijnklachten waarvoor geen oorzaak te vinden is. De pijn is ook begonnen zonder aanwijsbare reden. Haar klachten zitten vooral in haar nek, schouder, hoofd, ellebogen, armen en knieën. Ze heeft een elleboog en carpaltunnel operatie gehad. Op dit moment is haar pijn zo erg dat ze behandeld wordt op de pijnpoli in een ziekenhuis. Ze krijgt daar prikjes, 3 keer per dag, maar helaas werken deze niet tegen de pijn. Door de pijn slaapt de patiënte slecht en voelt zich s'ochtend niet uitgerust. Om de paar uur wordt ze wakker en moet ze een pijnstiller innemen om verder te kunnen slapen. Per nacht neemt ze ongeveer 3 á 4 paracetamol tabletten in. Dezelfde hoeveelheid neemt ze ook overdag in. Door de vermoeidheid en pijn doet ze thuis weinig, ze brengt soms haar zoon naar school, doet kleine dingen in het huis, kookt af en toe, maar dit alles doet ze niet elke dag. Voor de grote schoonmaak in het huis krijgt ze hulp, waar ze zelf voor betaalt. Patiënte

maakt zich zorgen over haar toekomst. De afgelopen 1,5 jaar zijn haar pijnklachten alleen maar erger geworden en ze is bang dat ze in de toekomst misschien wel verlamd raakt en niets meer kan zonder hulp van anderen.



## 4. Kenmerken Chakra's

Chakra betekent wiel in het Sanskriet. Het zijn transformatoren die de verbinding maken tussen lichaam en ziel. Deze energieknoppen bevinden zich in het subtiele lichaam en zijn onderling verbonden door nadi's, dit zijn de zenuwen van het subtiele lichaam.

Ook tijdens mijn yoga sessies gebruik bij de ontspanningsoefening de chakra's. Hierbij maak ik gebruik van de ademhaling naar de verschillende chakra's toe, om de patiënten bewuster te maken van de energiekanalen in het lichaam.

Chakra's hebben in het fysieke lichaam corresponderende zenuwknoppunten of klieren. Er zijn 7 primaire chakra's, hieronder zal ik ze van onder naar boven benoemen samen met de bijbehorende kenmerken.

### 1. *Muladhara chakra*

- Mula betekent wortel oftewel basischakra.
- Het ligt ter hoogte van perineum.
- Als element heeft het aarde en als zintuig reuk.
- Het heeft invloed op de bijnier: vlucht en vecht respons.
- Op psychisch niveau reageert op geheugen.
- Staat voor aarding, gronding, stabiliteit, identiteit, eigenwaarde en vertrouwen.

Als er een dysbalans is, komt dit overeen met:

- Identiteit, wie ben ik, moet ik zo verder leven?
- Angst en moedeloosheid, niets helpt.
- Darmproblemen en problemen met de stoelgang.

### 2. *Svadishtana chakra*

- Svadishtana betekent woonplaats van Koendalini.
- Het ligt onder de navel, ter hoogte van de genitaliën.
- Het element is water.
- Het heeft invloed op de milt chakra en op de hormoonklieren van de prostaat en ovaria.
- Op psychisch niveau reageert het seksinstinct en creativiteit, het verlangen en de begeerte ervan.
- Het staat voor het "ik gevoel" en genieten.

Als er een dysbalans is komt dit overeen met:

- menstruatie problemen, PMS, myomen.
- hebzucht.

### 3. *Manipura chakra*

- Manipura betekent de stad van juwelen.
- Het ligt rond de navel.
- Het element is vuur.
- Het heeft invloed op de alveesklier.
- Op psychisch gebied is dit de zetel van de persoonlijke kracht, ontplooiing, wilskracht en assertiviteit.

- Het staat voor "ik wil".

Als er een dysbalans is komt dit overeen met:

- slechte vertering, zowel mentaal als fysiek.
- een "knoop" in de maag, dit maakt je karakterloos, machteloos, er is veel kwaadheid, machtswellust, manipulatie en niet voor jezelf op kunnen komen.

#### 4. *Anahata chakra (hart)*

- Anahata betekent "wiel van onbelemmerd geluid".
- Het ligt ter hoogte van het hart, midden op het borstbeen.
- Het element is lucht.
- Het heeft invloed op tast, huid en voelen.
- Op psychisch niveau staat het voor: mededogen, en zorgzaamheid.
- Het staat voor onbaatzuchtige liefde.

Als er een dysbalans is:

- hartziekten, longproblemen, slikstoornissen, ziekten van het immuunsysteem.

#### 5. *Vishuddha chakra (keel)*

- Vishuddha betekent "wiel van zuiverheid".
- Het ligt net boven het halskuiltje.
- Het element wat hierbij hoort is Ether.
- Het heeft invloed op je stembanden en gehoor, en het werkt op je schildklier en bijschildklier.
- Op psychisch niveau heeft het invloed op: communicatie, creatieve expressie in gedachten, woord en schrift.

Als er een dysbalans is:

- niet kunnen verwoorden, tonen en/of incasseren van emoties.
- gehoorproblemen.
- problemen met de schildklier.

#### 6. *Ajna chakra (voorhoofd)*

- Ajna chakra betekent "bevelend wiel".
- Het ligt in het midden van het voorhoofd, tussen de wenkbrauwen.
- Het element is hier dat alle vijf elementen hier tegelijk werkzaam zijn.
- Het heeft invloed op de hypofyse of hersenaanhangsel.
- Op psychisch niveau heeft dit invloed op, inzicht, kennis en het denken.

Als er dysbalans is:

- geeft dit onrust en spanning, hoofdpijnen, problemen met denken en problemen met coördinatie.

#### 7. *Sahasrara chakra*

- Sahasrara chakra betekent "wiel met duizend spaken".
- Het ligt op de bovenkant van het hoofd ter hoogte van de kruin.

- Dit is de bron van alle elementen.
- Het heeft invloed op alle zintuiglijke vermogens.
- Op psychisch niveau geeft dit wijsheid en dat je gevestigd ben in je ware aard.
- Het staat voor mystiek.

Als er een dysbalans is:

- gaat men vastzitten in het ego
- er is duisternis, ziekte
- geestesziektes



## 5. Samskara in relatie tot pijnklachten

Samskara betekent letterlijk: "impressie". De yogafilosofie zegt dat samskara's aan de basis staan van alle onnodige lijden. In het onderbewustzijn worden indrukken nagelaten door ervaringen in dit leven of in vorige levens (reïncarnatie gedachte). Dit is mede bepalend voor het karakter van de persoon. Alles wat onze zintuigen ooit geraakt heeft ligt opgeslagen in ons geheugen en ligt klaar om tevoorschijn te komen als ze door een zintuiglijke indruk weer aan een herinnerd wordt, bijvoorbeeld vroegere pijn, verlies en trauma's.

In de Veda's wordt het woord: samskara gebruikt als: herinneringen van het lichaam en geest op vroegere ervaringen. Vaak zijn dit negatieve gevoelens. Deze gewoonten houden je vast in je huidige pijnbeleving, je denkt dezelfde gedachten en ervaart dezelfde pijn en reageert dan ook op dezelfde manier. Samskara heeft niet alleen een verbinding met het negatieve aspect zoals pijnlijden, maar kunnen ook lijden tot positieve veranderingen in het denken.

Patanjali zegt: "Als je vrij wilt zijn van negatieve gewoonten van de geest, oefen dan aandachtig het tegenovergestelde". Dit betekent dat als je een verandering in je oude gewoonten van bijvoorbeeld pijnklachten, dan moet je iets nieuws aanleren.

Door yoga kan er een verandering ontstaan om negatieve samskara's te transformeren, doormiddel van bewustwording van pijnklachten en ademhalingstechnieken kan een nieuw en of ander gevoel ervaren worden.

In de westerse psychologie wordt er over affirmatie gesproken. Er wordt gezegd dat 72% van je gedachten vaak negatief zijn. Om dit te veranderen hanteren ze de methode van positief denken. En dit is weer te herleiden uit de samskara filosofie.



## 6. De effecten van yoga

Door midden van kryja's – het losmaken van gewrichten, asana's – poses dit zijn bewegingen/houdingen en ademhalingsoefeningen door middel van yoga nidra en savasana, en andere ademhalingsoefeningen zoals bhramari pranayama (zoemende bij), wordt de ademhaling verbeterd en krijgt men meer vertrouwen in zichzelf.

De chronische pijntheorieën vanuit de westerse benadering Cranenburg 2002, pijn is een onaangename sensorische en emotionele gewaarwording die verband houdt met feitelijke of mogelijke weefselschade of wordt beschreven in termen van weefselschade. Pijn is altijd subjectief. Ieder individu leert het woord pijn gebruiken op basis van ervaringen met weefselschade vroeg in het leven.

Tijdens de sessies zie ik dat de vrouwen met chronische pijnklachten vaak in een vicieuze cirkel denken. Ze hebben pijn dus durven ze niet te bewegen en blijven de klachten hetzelfde. Door aandacht te geven aan de klachten en hen bewust te maken hoe je bijvoorbeeld door middel van ademhalingsoefeningen en asana's een ander gevoel teweeg gebracht kan worden in hun pijnbeleving is van essentieel belang in de sessies.

Ik maak ook gebruik van mantra's zoals So ham – "ik ben dit", en Om asato ma sadgamaya, tamaso ma jyotir gamaya, metyor ma amrtam gamaya, dit betekent: " Leid ons van onwetendheid naar kennis, van duisternis naar het licht, van vergankelijkheid naar eeuwigheid). Tevens heb ik de mantra in het Turks vertaald die bij het begin van de les gebruikt wordt. De kracht van de mantra's wordt in de Veda's sterk benadrukt.

De Aum mantra is één van de belangrijkste mantra, en het wordt als een soort scheppingsklank gezien/gehoord. Er wordt ook gezegd dat " Het Sanskriet een manifestatie van Aum is".

Belangrijk om te weten is ook welke asana's waarop invloed hebben of gestimuleerd worden. Voor mij persoonlijk is de surya namaskar één van de beste manieren om alle chakra's te activeren en ook om de ademhaling te reguleren. De 12 houdingen zijn een oefening voor het hele lichaam, inclusief alle organen. De armen en benen worden soepel en symmetrisch. En als je tijdens de statische momenten de mantra die hoort bij surya namaska kan reciteren geeft dit een bijzonder krachtige werking.

De vajrasana: op de hielen zitten, en de maga mudra: hoofd naar knie houding, zijn oefeningen die grondend zijn voor het lichaam en brengen energie in het bekken gebied en geven een diepe en bewuste ademhaling.

De bhujangasana: cobra houding, en de halasana: ploeg houding, zijn oefeningen die energie geven naar het navelgebied, en de buikorganen stimuleren.

Kenmerken van asana's zijn dat het fysieke rust geeft en het kenmerk van pranayama is dat het emotionele rust geeft. De nadi shodana pranayama gebruik ik vaak tijdens de sessies, het wordt ook wel de zon – maan ademhaling genoemd.

Er zijn verschillende soorten ademhaling volgens de Vedische beschrijvingen, hieronder zal ik de beschrijven.

- Prana vayu : levensadem

Locatie: hersenen en borstkas, geest en hart, oren, neus en tong, hart en longen

- Udana vayu: opwaartse ademhaling  
Locatie: keel en borstkas, longen, navelgebied
- Samana vayu: evenwicht brengend  
Locatie: maag en darmen, tussen hart en navel
- Vyana vayu: verspreiding in verschillende richtingen  
Locatie: over het hele lichaam
- Apana vayu: verspreiding neerwaarts gericht  
Locatie: de dikke darm en onder de navel

Tijdens de sessies worden ze bewust of onbewust gebruikt wat ook effecten kan hebben op de pijnklachten.

- Citaat uit NRC krantenartikel 28 april, blz. 23:

“Meditatie is voor velen een goede manier om die balans te vinden. Voorwaarde voor een goede meditatie is een algehele ontspanning. Een korte fysieke inspanning, zoals een wandeling, is goed om daarna makkelijker te kunnen ontspannen. Elke vorm van meditatie – variëren van actief tot geheel ontspannen zitten en observeren- begint met aandacht voor de ademhaling. Een rustige en diepe ademhaling naar de buik en voornamelijk de aandacht daarvoor, brengt het lichaam en de geest in rust. Een hoofd zonder gedachten is net bezig met het verleden en de toekomst en alle bijbehorende gedachten, maar uitsluitend met het hier en nu”.

- Ook is er een onderzoek in Amerika gedaan op het gebied van pijn, waarbij yoga als basismethode in het protocol van de behandeling wordt gebruikt bij het bestrijden van chronische pijnklachten.

In mijn voorwoord gaf ik aan dat bij de vrouwen vaak de ademhaling het slechtst ontwikkeld is. Dit wordt mede veroorzaakt door angst voor de pijnklachten. Ze komen hierdoor in een vicieuze cirkel terecht, waardoor de energiekanaal van de chakra's ontregeld worden.

Vanuit de Veda's wordt er gezegd dat: “Als de adem onregelmatig is, dan is de geest labiel, als de adem rustig is, dan is de geest rustig en ervaar je de stilte”. Zo is ook bekend dat iedere verruiming van de adem een verruiming in het denken creëert en zo dus ook in de beleving van pijn.



## 7. Samenvatting en conclusies

Het onderwerp Yoga en Chronische pijnklachten vanuit een Vedisch perspectief heb ik gekozen omdat ik vanuit mijn werk als maatschappelijk werker/therapeutisch medewerkster bij de Riagg te Rotterdam intussen al drie yoga groepen heb begeleid.

Deze groepen varieerden van 7 á 8 vrouwen (cliënten) per week, met de duur van 10 bijeenkomsten in 3 maanden. De voornaamste klachten van vrouwen van Turkse afkomst waren/zijn chronische pijnklachten, vermoeidheid, en psychische klachten. De onderdelen van de behandeling bestaan uit: groepslessen, sport, huiswerk en yoga. De opzet van deze behandelmethodede is vanuit een samenwerkingsverband met Riagg Rijnmond en Rijndam revalidatiecentrum.

In mijn scriptie heb ik onderzocht wat de effecten zijn van Vedische kennis op de chronische pijnklachten van vrouwen van Turkse afkomst. In het yoga stelsel van Patanjali zijn er acht duidelijke opeenvolgende stappen, die resulteren op natuurlijke wijze in een verbetering van lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Tot op heden is mijn ervaring dat deze opbouw van (klassieke) yoga een belangrijke bijdrage kan leveren aan reductie van pijnklachten. Een van de belangrijkste onderdelen in mijn lessen zijn de ademhalingsoefeningen – naast ontspanning en meditatie - geweest. Dit onderdeel is vaak ook het slechts ontwikkeld bij de vrouwen die deel hebben genomen aan de groepslessen. Ook de persoonlijkheid en intelligentie van de vrouwen zijn een belangrijk gegeven. De manier waarop zij meedoen is van groot belang bij het veranderingsproces van de pijnklachten. Yoga als onderdeel van een behandelingstraject is een belangrijke aanvulling in het omgaan met/van pijn. Andere onderdelen zoals: medicatie, fysiotherapie, voorlichting en groeps gesprekken zijn in het behandelingstraject natuurlijk even belangrijk. Het gaat om de kracht van het geheel.

Mijn persoonlijke ervaring is dat na 10 yoga lessen de meeste vrouwen gemotiveerd zijn om na beëindiging van het traject door te gaan met yoga. Dit is naar mijn inzien een bijdrage die ik heb kunnen geven aan de vrouwen door middel van het geven van yogalessen. Deze bijdrage - om op een andere manier om te gaan met pijnklachten - zijn gebaseerd op de Vedische kennis vanuit het achtvoudige yogastelsel van Patanjali. Dit is een filosofie die zijn oorsprong kent van duizenden jaren geleden.

Wat belangrijk is om de Vedische benadering te begrijpen is dat yoga uit gaat van de subtiele anatomie van de mens. Zij kent vijf Kosha's (omhulsingen) en vijf subsystemen die samen één eenheid vormen. De vijf Kosha's zijn van grof naar zeer subtiel: voedsellichaam, energielichaam, zintuiglijk bewustzijn, zelfbewustzijn en spiritueel bewustzijn. Ook zijn er drie factoren die van belang zijn bij de verstoring van lichaam en geest, deze zijn; moha, lobha en krodha.

Om het lichaam beter te begrijpen is het van belang om te weten dat er wordt gesproken over vijf elementen van grof naar subtiel (aarde, water, vuur, lucht en ether). Vanuit het Vedische denken houdt dit in dat alle vijf Kosha's in het menselijk lichaam vertegenwoordigd zijn. Dit maakt het ingewikkeld als het om mensen gaat die metaal en/of fysiek pijn lijden. De vijf Klesha's laten zien dat alle ervaringen, potentiële bronnen zijn voor pijn en lijden en dat die weer inherent zijn voor het leven. Het is mijn ervaring dat door yoga deze bronnen van chronische pijn kunnen worden verzacht. Er kan dan een nieuwe kijk op het leven ontstaan, waarin ervaringen een positieve plek kunnen krijgen in hun leven in plaats van een 'sleep-anker', die we steeds achter ons aan moet trekken.

Er zijn zeven primaire chakra's (energiecentra). Dit zijn transformatoren die de verbinding maken tussen lichaam en geest (of ziel). Door middel van ontspanningsoefeningen tijdens mijn yoga sessies heb ik de chakra's gebruikt om de patiënten bewuster te maken van de verschillende energiekanalen in het lichaam. Deze oefeningen harmoniseren de chakra's en maakt de beoefenaar krachtiger. Door versterking van deze lichamelijke kracht neemt ook de geestelijke kracht toe.

De yogafilosofie zegt dat samskara's (indrukken, ervaringen) aan de basis staan van alle onnodige lijden. In ons onderbewustzijn worden indrukken nagelaten door ervaringen in dit leven of in vorige levens (reïncarnatie gedachte). Mede door yoga kunnen we leren om gewoontepatronen in ons zelf te herkennen/erkennen om zo bepaalde veranderingen in ons zelf aan te kunnen brengen. Er zijn volgens de Veda's vijf patronen in het denken (citta-vrittis), die onze ervaringen bepalen. Dit zijn: juiste kennis, onjuiste kennis, fantasie, slaap en geheugen. Daarbij is het filosofisch uitgangspunt: 'leer uw ware Zelf kennen'. Deze patronen bepalen in hoge mate onze leefwereld. Door ontspanning van de geest door yoga worden deze patronen verzacht en uiteindelijk losgelaten. Dan is het mogelijke die geestelijke ruimte als het ware opnieuw op te vullen of te herinrichten.

Uit mijn praktijk onderzoek is gebleken dat yoga in combinatie met de behandelmethodode voor chronische pijnklachten van Riagg Rijnmond & Rijndam voor vrouwen van Turkse afkomst een positief effect heeft op de vermindering van hun pijnklachten. Tot op heden is er voor deze doelgroep nog geen soortgelijk onderzoek gedaan. Riagg Rijnmond zou in de toekomst een (meer fundamenteel) onderzoek kunnen doen naar wat het effect van yoga is op chronische pijnklachten.

Uit mijn ervaring met de vrouwen heb ik geconstateerd dat yoga een positief effect heeft op de pijnklachten, zowel lichamelijk als geestelijk. Door de Vedische kennis die ik in deze scriptie heb gebruikt, kunnen de patiënten meer rust, ruimte, en spiritualiteit beleven/creëren. Tijdens de sessies zie ik dat de vrouwen met chronische pijnklachten vaak in een vicieuze cirkel denken. Ze hebben pijn dus durven ze niet te bewegen en blijven de klachten hetzelfde. Door aandacht te geven aan de klachten en hen bewust te maken hoe je bijvoorbeeld door middel van ademhalingsoefeningen, fysieke houdingen, ontspanning en meditatie een ander gevoel bij hen teweeg gebracht kan worden in hun pijnbeleving dan is er een belangrijke gewoonte doorbreken en dus ook kans op herstel.



## **Slotwoord**

Zoals eerder vermeld is yoga van alle tijden en voor alle culturen. In het Vedisch betekent yoga 'samenvoegen' of 'verbinden'. Ik heb door deze yogaopleiding en praktijkervaring kunnen zien en ervaren dat door verbinding van lichaam, geest en ziel (levenskracht) een positieve verandering teweeggebracht is op mijn eigen leven, maar ook op die van anderen.

De verbinding met Veda's en yoga hebben mij meer inzicht en mogelijkheden gegeven om patiënten beter te begrijpen in hun pijnbeleving. Ik heb de thema's gekozen die mij steun bieden in het lesgeven aan vrouwen met chronische pijnklachten. Tevens is er uit evaluatie gebleken dat yoga een belangrijk onderdeel is geweest van het behandelplan van Riagg Rijnmond & Rijndam revalidatiecentrum ten aanzien van chronische pijnklachten. Dat geeft mij een dankbaar gevoel.



## Literatuurlijst

Door mij is de volgende literatuur gebruikt:

- Hatha yoga Pradipika – B.K.S. Iyenger
- Yoga als pijnbestrijding – Kelly McGonigal, ISBN: 9789060307168
- Wetenschap van de Ziel – Philippe Barbier
- Practical yoga pschology – Dr. Rishi Vivekananda, ISBN: 978-81-86336-39-7
- Yama en Nimaya – Ajata Stam
- De yoga sutra's van Patanjali – Dr. I.K. Taimni
- Holistische psychotherapie – Klaas-Jan van Velzen, ISBN: 9020283839
- Onderzoek – PAIN (Elsevier)\* 152 (2011) 477-480
- Krantenartikel – NRC: Mentale Ontspanning 28-04-2011, blz.23

