



Welkom

Yoga en NAH: een neuropsychologische kijk

*Annelies Taelman
Klinisch neuropsycholoog*



Getuigenis



B8 Yoga - NAH-congres (getuigenis Ann).mp4



Wie ben ik?

Klinisch neuropsycholoog
Systeemtherapeut i.o.
Vinyasa yogadocent
Hartcoherentiecoach

- Centrum voor Neuropsychologie in Antwerpen
- Coördinator Hersenletsel Lijn



Neuropsychologie en yoga? Hoezo?

- Vele personen zijn zich weinig bewust van hun lichaamshouding, ademritme en/of gevoelens. Revalidatie na een hersenletsel vraagt meer bewustwording.
- Een hersenletsel zorgt voor veranderingen in ons denken, bewegen, voelen en handelen.
- Vele pmNAH ervaren een moeilijke relatie met het veranderd lichaam.



Neuropsychologie en yoga? Hoezo?

- Post-traumatische stress en angst is vaak voorkomend na NAH, wat gepaard kan gaan met hyperventilatie.
- Psychologische begeleiding onder de vorm van gesprekstherapie lijkt niet voor iedereen de beste ingangspoort om meer bewustwording te creëren.
- Onze maatschappij is druk en snel. We hebben allen nood aan wat meer momenten van vertraging.



Neuropsychologie en yoga? Hoezo?

Hoe kan er opnieuw vriendschap worden gesloten met dit veranderd lichaam?

Hoe kunnen we een weg vinden met de veranderde lichamelijke signalen?

Kunnen we een manier vinden om ons lichaam rustig en ontspannen te krijgen?

Op welke manier kunnen we leren luisteren naar de grenzen en signalen van ons lichaam?



Yoga

Yoga is een spirituele traditie ontstaan in India meer dan 5000 jaar geleden

Letterlijk vertaald uit Sanskriet: 'verbinding'

Wijst op het verbinden van lichaam, geest en ziel.

Een inwaartse beweging naar bewustzijn.



Yoga

Yoga bestaat uit

- Asana's (fysieke houdingen)
- Pranayama (ademwerk)
- Dhyana (meditatie)

Asana's zijn manieren om betere toegang te krijgen tot onze innerlijke leefwereld.

Asana's zijn eigenlijk poses om tot een beter bewustzijn en meditatie te kunnen komen.



Asana's – fysieke poses

YOGA ASANAS



Dhanurasana



Danurasana



Bandhasanasana



Virabhadrasana II



Vrksasana



Virabhadrasana3



Balasana



Sirsasana



Ustrasana



Halasana



Bhujangasana



Dandasana



Pranayama - ademwerk

Adem van vreugde

⇒ Geeft energie en stimuleert

Nadi Shodana: afwisselende neusgaten ademhaling

⇒ Kalmerend effect op zenuwstelsel,
bloeddrukverlagend



Dhyana - meditatie

Vele verschillende meditaties mogelijk

Ga zitten in stilte en observeer je omgeving. Wat merk je op? Wat zie je in de ruimte voor je? Wat ruik je of hoor je?

Een basisoefening is om een mantra te linken aan het ritme van je ademhaling, bv. 'laat-los'



Voordelen yoga bij NAH

Yoga is één mogelijke manier voor personen met een hersenletsel. Er zijn heel wat gezondheidsvoordelen aan gekoppeld, o.a.:

- Stress- en angstverlagend
- Betere emotieregulatie
- Meditatie is een aandachtstraining en is concentratiebevorderend
- Bepaalde poses kunnen pijnverlichtend werken
- Bepaalde poses kunnen bevorderlijk zijn voor mobiliteit en evenwicht
- Betere slaapkwaliteit
- Verhoogd zelfbewustzijn



Yoga

Misverstand 1:

Je moet sportief en lenig zijn om yoga te beoefenen.

⇒ Het klopt dat door het beoefenen van asana's je werkt aan je flexibiliteit en spierkracht. Je zou het als een bijkomend voordeel kunnen noemen, maar zeker niet als een voorwaarde.

⇒ Yoga kan evengoed één of twee poses betekenen, met volle aandacht en bewustzijn.

⇒ Het gaat helemaal niet om presteren of om 'iets kunnen'



Yoga

Misverstand 2:

Yoga is niets voor mensen die niet kunnen stilzitten.

⇒ Yoga zou dan net heel zinvol voor jou kunnen zijn. We gaan vaak activiteiten opzoeken die bij onze gemoedstoestand passen (bv. actieve personen gaan actieve sporten beoefenen).

Datgene dat je altijd probeert te vermijden, is misschien net hetgene dat je nodig hebt? Actieve personen hebben bv. baat bij meer stilstand en recuperatie.



Yoga

Misverstand 3:

Yoga kan alle psychologische problemen oplossen.

=> Yoga is één van de manieren om dichterbij jezelf, bewustwording en gezondheidsvoordelen te komen. Laat je echter bij ernstige psychische problemen ook bijstaan door een professional met ervaring in psychologische begeleiding.



Yoga

Misverstand 4:
Yoga is zweverig

=> Het klopt dat yoga een spirituele traditie is, waarbij velen betekenis zoeken en vinden voor heel wat levensvragen. Het is net zo krachtig aan yoga dat iedereen dit op zijn eigen manier kan beleven en invullen. Niets moet in yoga, het is vooral de bedoeling dat je dicht bij jezelf blijft, ook al ben je zelf weinig bezig met spiritualiteit.



Tips voor wie wil starten?

Ga op zoek naar een gecertificeerde yogastudio of – leraar bij jou in de buurt waarbij je je comfortabel voelt.

Vertel hem/haar over je hersenletsel en eventuele lichamelijke klachten.

Vraag advies aan je kinesitherapeut over waar op te letten bij bepaalde oefeningen.

Leer luisteren naar de grenzen van je lichaam. Je MOET nooit in een bepaalde pose geraken.

Het mag soms oncomfortabel voelen, maar niet pijnlijk zijn.



SIG: Sessies yoga Gent nov-dec

<https://www.youtube.com/watch?v=YNXoj99MOo0&t=5s>



Vragen?

Annelies.taelman@cvnp.be