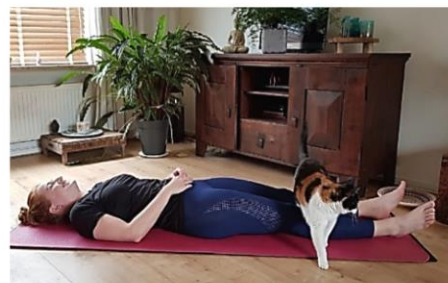
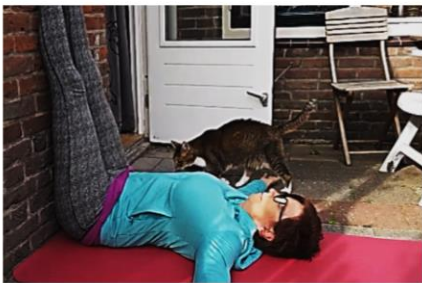

YOGA EN SLAAP

Yoga als middel tegen slaapproblemen bij verpleegkundigen en verzorgenden.



Jet van Vugt
Eindscriptie Samsara opleiding tot yogadocent
Januari 2019
Externe begeleider: Wilma van den Brink

Voorwoord

Het onderzoek en de scriptie zijn met de hulp van mijn zus Wilma en dochter Debby tot stand gekomen. Ik ben mijn zus Wilma dankbaar voor het meedenken over de uitvoering van mijn onderzoek. Zij heeft mij geleerd filmpjes te maken en te monteren en ze heeft mij ondersteund op taalkundig gebied. Verder bedank ik onze jongste dochter Debby voor het fungeren als model bij het uitvoeren van de oefeningen. Dit onderzoek had ik niet op deze manier kunnen doen zonder de deelname en de feedback van Angela, Christa, Claudia, Nely, Anne Lous, Wendel, Ina, Louise, Hans en Margret. Dank voor jullie medewerking! Tot slot bedank ik onze “vaste” docenten Mariëlle, Loes en Danielle van de opleiding Samsara voor de fijne lessen en de begeleiding tijdens het maken van deze scriptie.

Inhoud

Voorwoord	2
Inleiding	4
Hoofdstuk 1 Vraagstelling	4
Slaapproblemen bij	4
Onvolledigheid	5
Verloop onderzoek	5
Hoofdstuk 2 Slapeloosheid: diagnose en de behandeling	5
Functie van slaap	5
Slapeloosheid	6
Beleid volgens de NHG- standaard	6
Yoga als aanvulling	7
Lichaamsbeweging	7
Vanuit de Chinese geneeskunst bekeken	7
Hoofdstuk 3 Verpleegkundigen en verzorgenden en slapeloosheid	8
Ziekteverzuim	8
Persoonlijkheid	8
Slaap bij gezondheidszorgwerkers	9
Hoofdstuk 4 Onderzoeken	9
Christine Woodyard in IJOY	9
Tibetaanse yoga bij kankerpatiënten	10

Yogaprogramma voor mensen boven de 60 jaar	10
Hoofdstuk 5 De organisatie van mijn onderzoek	10
Deelnemers	10
Programma	11
De lessen	12
Les 1. De ademhaling	12
Les 2 Nek en schouders	13
Les 3 Meditatieve oefeningen, ontspanning en stilzitten	13
Les 4 De onderrug.	15
Les 5 Activiteit, energie en rust, losmaakoefeningen	16
Les 6 Maak je eigen programma.....	17
Verzamelen en interpreteren van gegevens	17
Hoofdstuk 6 conclusie en aanbevelingen	18
Conclusies	18
Aanbevelingen	19
Deelname	19
Discipline/toewijding	20
Visualisaties	20
Andere klachten	20
Integreren in dagelijks leven	20
Samenvatting	20
Literatuurlijst	21
Bijlagen	22
Artikel krant, buurtzorgweb en sites.....	22
Vragenlijsten bij aanvang	23
Inleiding, verstuurd voorafgaand aan de eerste les.....	32
Theorie verstuurd voorafgaand aan elke les	34
Les 1 Ademhaling.....	34
Les 2, Nek en schouders.....	36
Meditatieve oefeningen, ontspanning en stilzitten,	38
les 3	38
Ontspannen met progressieve relaxatie	40
De rug, les 4.....	44
Les 5 Actie, energie en rust	46
Opwarmen en losmaken	48
Een persoonlijk programma maken, les 6	48
Links naar de filmpjes	50
Mailwisseling met docenten	50

Inleiding

Deze scriptie gaat over de invloed van yoga op de kwaliteit en kwantiteit van het slapen. Ik hoorde de laatste jaren heel vaak collega's klagen over het slapen. Zelf heb ik ook jarenlang slecht geslapen. Dat had onder andere met mijn werk in de zorg te maken dacht ik. Mijn eigen slaapkwaliteit is behoorlijk verbeterd sinds ik dagelijks aan yoga doe. Tijdens de opleiding bleef ik ook werkzaam als verpleegkundige in de wijk. Er is uit verschillende onderzoeken gebleken dat yoga of onderdelen van yoga een positieve invloed hebben op de slaap. Ik wilde gaan onderzoeken bij een aantal geïnteresseerde collega's of hun slaapkwaliteit óók zou verbeteren door dagelijkse yogaoefeningen.

Hoofdstuk 1 Vraagstelling

“Voorkomt of vermindert een yoga- oefenprogramma bij collega's slaapproblemen en hoe kan ik hen hierin begeleiden?” Met deze vraag ben ik de afgelopen maanden bezig geweest. In deze scriptie kun je lezen hoe ik gekomen ben tot antwoorden.

De vraag riep al snel nieuwe vragen op zoals:

“Hoe vind ik voldoende collega's die mee willen doen aan mijn onderzoek?”

“Hoe ga ik het praktijkonderzoek praktisch organiseren zodat zoveel mogelijk deelnemers mee kunnen doen en het risico op afhaken zo klein mogelijk is?”

“Wat voor een oefenprogramma ga ik hen aanbieden, bijvoorbeeld welke thema's wil ik aan de orde laten komen?”

“Hoe ga ik er mee om als mensen zich opgeven maar afhaken of thuis niet- of weinig oefenen?”

“Welke literatuur over yoga in relatie tot slaapproblemen gebruik ik in mijn scriptie?”

“Welke informatie reik ik de deelnemers aan bij de lessen (zodat het hen motiveert om door te gaan?)”

“Wat zet ik op mijn vragenlijsten bij aanvang en aan het eind zodat ik een goed beeld krijg van de effecten van het oefenprogramma?”

“Hoe stel ik de filmpjes zo samen dat het de deelnemers stimuleert en ondersteunt om thuis te oefenen? “

Slaapproblemen bij collega's Bovengenoemde vragen wilde ik graag beantwoord zien omdat slaapproblemen oftewel insomnia een veel voorkomende klacht is die ook grote gevolgen kan hebben op de gezondheid van mensen. Ook heeft het welzijn van verpleegkundigen uitwerking op het uitoefenen van het vaak verantwoordelijke werk. Het leek me fijn om het onderzoek bij mensen uit mijn eigen beroepsgroep te doen omdat ik dan ook zou kunnen kijken naar overeenkomsten zoals persoonlijkheid en onregelmatigheid in het werk. Ook zou ik dan voorbeelden kunnen geven over houdingen die je in het werk aanneemt. Ik zou daar in de twee maanden bewustwording op gang kunnen brengen. Ook zou ik ademhalingsoefeningen kunnen doen met de cursisten en hen thuis laten oefenen hiermee. Mensen eerst bewust laten worden van hoe ze ademen, lopen of zitten is voor mij een belangrijk doel. Het totale veranderingsproces zal veel langer dan de twee maanden van de lessen in beslag nemen. In de twee maanden kan er “gezaaid worden” en hopelijk zal de oogst na twee maanden of later goed zijn.

Onvolledigheid Ik realiseerde me dat ik in zo'n onderzoek verre van volledig kan zijn. Er zijn namelijk veel andere factoren, zoals persoonlijke gebeurtenissen, ziekte, snurkende partners ed. die een rol kunnen spelen bij het al of niet beter gaan slapen. Voor mij is het echter waardevol om een manier te zoeken die mensen op weg helpt zich ook meer ontspannen te voelen in het dagelijks leven. Het feit dat je je uitgerust voelt, zorgt ervoor dat je je beter voelt. Ik wilde op zoek gaan naar een manier die voor de deelnemers laagdrempelig is. Ook vond ik dat de druk om te moeten oefenen niet te zwaar mocht zijn. De deelnemers zouden het niet voor mij moeten doen maar gemotiveerd moeten raken voor zichzelf.

Verloop onderzoek Ik heb een yogaprogramma ontwikkeld met zes yogalessen waarin een aantal aspecten van yoga uitgelegd en geoefend wordt. Het is voornamelijk voor hen die weinig tot geen yogaervaring hebben. Daarnaast heb ik bij ieder lesonderwerp een stukje theoretische informatie en een filmpje van ongeveer een kwartier gemaakt. In het filmpje worden een aantal oefeningen voorgedaan en ingesproken. De theorie en de filmpjes zijn een leidraad om thuis dagelijks mee te oefenen. De lessen en filmpjes heb ik over ruim twee maanden uitgespreid. Voor de aanvang en na alle lessen hebben de kandidaten vragenlijsten ingevuld. Aan de hand van de uitkomsten van de vragenlijsten trek aan het eind van het programma mijn conclusie. Om te weten wat slapeloosheid is, heb ik literatuurstudie gedaan. Ik heb passende verklaringen voor slaapproblemen gezocht in de oosterse filosofie en geneeskunde. Veel tijd heb ik gestoken in het opstellen van het lesprogramma, theorie voor de cursisten en de zelfgemaakte filmpjes om thuis mee te oefenen. Ik heb veel gehad aan verschillende boeken waarin oefeningen en hun uitwerkingen duidelijk beschreven staan.

Hoofdstuk 2 Slapeloosheid: diagnose en de behandeling

Functie van slaap

Het is lastig te zeggen hoeveel slaap iemand nodig heeft. Dat verschilt sterk per individu. Gemiddeld slaapt een volwassene tussen de 7 en 9 uur per nacht. In de laatste decennia zijn we massaal minder gaan slapen. (De slaaprevolutie, blz. 23) Op korte termijn kan een verstoorde slaap leiden tot problemen met concentratie of het geheugen. Op de lange termijn heeft de combinatie van slecht en kort slapen een negatieve invloed op het afweersysteem. Die combinatie verhoogt bovendien het risico op chronische aandoeningen zoals depressie, diabetes type 2, dementie, hart- en vaatziekten en obesitas. Ook kan slapeloosheid deze aandoeningen verergeren. De meest recente inzichten duiden erop dat slaap een rol speelt bij het vormen en onderhouden van de contacten tussen de miljarden cellen waaruit ons brein is opgebouwd. Sommige contacten worden tijdens de slaap versterkt, anderen worden juist verzwakt. Dit regulatieproces lijkt cruciaal te zijn voor de communicatie tussen zenuwcellen en tussen verschillende hersengebieden. Bij te weinig slaap raakt waarschijnlijk de signaaloverdracht tussen zenuwcellen en hersengebieden verstoord en functioneert het brein niet optimaal. Mensen hebben vaak problemen met hun geheugen als ze slecht slapen. (Bron: hersenstichting.nl: Folder hersenen en Slaap. Febr. 2019

<https://www.hersenstichting.nl/webwinkel/producten/folder-hersenen-en-slaap>

Waar tegenwoordig uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat slaap van belang is voor de algehele gezondheid, het cognitief functioneren, sport- en werkprestaties, zocht men het vroeger meer op het geestelijk vlak. In de Bijbel lezen we een psalmtekst als "God geeft het zijn geliefden in de slaap" (Psalm 127:2) Hiermee wordt bedoeld dat als we stil zijn God zijn plannen uit kan werken. En dat we dromen... en door die dromen inzichten kunnen krijgen.



In de Upanishaden, nog oudere Heilige Hindoe- boeken uit India lezen we het volgende gedicht:



*De Gouden God, het Zelf, de onsterfelijke Zwaan
Verlaat het kleine lichaamsnest, gaat waarheen Hij
wil.
Hij verplaatst zich door het dromenrijk, neemt
ontelbare vormen aan,
Bemint, en eet, drinkt en lacht met vrienden en jaagt
zichzelf met afschrikwekkende taferelen angst aan.
Maar Hij hecht niet aan wat Hij daar ziet.
Nadat Hij heeft rondgedwaald in de droomwereld en
staat van waken,*

*Heeft geproefd van genot en goed en kwaad heeft ervaren, Keert Hij
terug naar de gelukzalige staat van weleer.*

(Uit het Sanskriet vertaald in het Engels door Stephen Mitchel)

<https://sacredgate.wordpress.com/2013/06/10/the-upanishads/>

(Febr.2019)

Insomnia

Er is een gedicht van J. C. Bloem (1887-1966), *Insomnia*; beginnend met de volgende woorden “Denkend aan de dood kan ik niet slapen en niet slapend denk ik aan de dood, en het leven vliedt gelijk het vlood, en elk zijn is tot niet geschapen”. Hieruit spreekt dat niet slapen kan lijden tot sombere en zware gedachten. Er wordt een relatie gelegd tussen denken aan de dood en het niet kunnen slapen en andersom. Voor veel mensen is het herkenbaar dat je ’s nachts als je niet kunt slapen sombere gedachten krijgt. Als de dag weer begonnen is ziet alles er weer veel rooskleuriger uit.

Slapeloosheid

Wanneer is er sprake van slapeloosheid? Wanneer van een slaapstoornis? Wat zijn slaapproblemen? Hieronder enkele definities vanuit de westerse geneeskunst. Onze huisartsen werken vaak volgens de richtlijnen van het NHG (Nederlands huisartsengenootschap). Een huisarts stelt de diagnose als van bepaalde klachten sprake is. Verder geeft het NHG een duidelijk stappenplan voor de behandeling van slapeloosheid. Het NHG hanteert de volgende definities om slapeloosheid te diagnosticeren:

Slecht slapen

Klacht van de patiënt die betrekking heeft op te lange tijd tot het inslapen, te vaak ontwaken ’s nachts, moeite om dan weer in slaap te vallen, te vroeg wakker worden, onrustig dromen en/of niet uitgerust wakker worden.

Slapeloosheid (insomnia)

Minstens driemaal per week slecht slapen gepaard gaande met slechter functioneren overdag, zoals moeheid, slaperigheid, prikkelbaarheid, verminderde concentratie en prestatie. Slapeloosheid wordt gezien als een *slaapstoornis*, evenals bijv. apneu, restless legs (rusteloze benen).

Slaapproblemen: klachten met betrekking tot het slaapwaakpatroon, zoals slecht slapen en slaperigheid overdag.



Afb.

<https://www.iculture.nl>

Beleid volgens de NHG- standaard

Het beleid bij slapeloosheid omvat voorlichting en het bestrijden van de oorzaak (bijv. rusteloze benen, waarvoor medicatie kan worden ingezet). Bij langer durende slapeloosheid is de oorspronkelijke oorzaak naar de achtergrond geraakt. Hier spelen vaak meerdere factoren een rol bij het in standhouden van het probleem. Mensen hebben bijv. vaak last van negatieve gedachten over de slaapproblemen. Daarom dient er ook gewerkt te worden aan het gedrag. Bij acute slapeloosheid wordt soms tijdelijk slaapmedicatie gegeven. Bij langdurige slapeloosheid is men hier zeer terughoudend in. De behandeling wordt als volgt ingezet.

1. Gedragstherapie, om de negatieve gedachten over de slaapproblemen te doen verminderen.
2. Adviezen voor structurele lichaamsbeweging
3. Slaapmedicatie slechts in uitzonderingsgevallen en alleen kortdurend.

<https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-slaapproblemen-en-slaapmiddelen>
Febr. 2019

Yoga als aanvulling

Volgens Ray Bradburry (Amerikaans schrijver) is jezelf overgeven aan slaap de ultieme vorm van loslaten: *“We moeten eerst loslaten voor we kunnen ontvangen.”*

Negatieve gedachtenpatronen over de slaapproblemen ontstaan als mensen lang of vaak wakker liggen. “Ik moet over een paar uur alweer aan het werk en dan is het straks helemaal foute boel” of: “Het zal wel weer niet lukken”. “Ik ben een slechte slaper”. Allemaal aannames en gedachten waar men zich aan hecht en die iemand onrustig maken. Als aanvulling op de gedragstherapie zou yoga m.i. goed kunnen helpen: yoga leert om los te laten. In de yoga merken we dat er eerst ballast losgelaten moet worden om tot rust en bezinning te komen. We zien dit heel mooi in de Chinese meridiaan- en elementenleer. De overgang van het element metaal (gekoppeld aan jaargetijde herfst) staat voor loslaten/opruimen. Hiermee verbonden zijn de long- en dikke-darmmeridiaan. Om deze meridianen te activeren kunnen we ademhalingsoefeningen, nek en -schouderoefeningen doen, maar ook oefeningen om los te laten, te ontladen. Dit zijn voor mijn doelgroep mooie oefeningen omdat verpleegkundigen vaak last hebben van nek- en schouderklachten. Van metaal in de elementenleer is er een overgang naar het element water (staat voor inkeer, bezinning) met de bijbehorende nier- en blaasmeridiaan. Het element water past bij de winter met als kenmerk verstilling. Als we stil zijn, stilzitten komen we tot ons zelf. Dit geeft uiteindelijk rust. En steeds zien we het element aarde, dat in elk jaargetijde terugkomt maar zich met name in de nazomer manifesteert. Om dit element te versterken doen we aardende oefeningen zoals de berghouding en de boom om stevigheid en standvastigheid te ontwikkelen.

Lichaamsbeweging wordt door de huisartsen aanbevolen als therapie. Yoga is ook een manier van lichaamsbeweging. Naar gelang de voorkeur van de patiënt kan hij of zij yoga gaan beoefenen als middel tegen slaapproblemen. Vooral rustige dynamische oefeningen kunnen mensen helpen gedachten los te laten. Dan wordt ontdekt dat yoga nog veel meer biedt dan alleen lichaamsbeweging, Namelijk bevordering van de verbinding tussen lichaam en geest, d.m.v. allerlei oefeningen die later in deze scriptie beschreven worden.

Vanuit de Chinese geneeskunst bekeken

Slapeloosheid wordt dikwijls toegeschreven aan spanningen. Stress kan een oorzaak zijn, maar ook andere factoren kunnen een belangrijke rol spelen. De Chinezen gebruiken de begrippen yin en yang en brengen klachten in verband met de energieën van het lichaam en van de omgeving.

Op ons en in ons zijn twee krachten werkzaam: yin en yang.

- Yang heeft te maken met warmte en activiteit.
- Yin heeft te maken met verkoeling en rust.

Yin en yang houden elkaar in evenwicht. Als ze beide even sterk zijn, heeft ons lichaam een temperatuur van rond 37°C. Yang hoort bij de dag (activiteit) en yin hoort bij de nacht (rust). Als yin en yang goed functioneren, dan heeft 's avonds yin de yang voldoende onder controle en

we kunnen tot rust komen. Is de yin echter te zwak, dan blijf de yang te actief; Onze hersenen blijven te veel werken en slapen wordt een probleem. (Uit: Jan Reinders, <http://www.jreinders.nl/slaap.html> (jan.2019)

Om de yin te stimuleren kunnen we bepaalde yogaoefeningen doen om yin- meridianen te activeren Een voorbeeld van oefeningen die op de meridianen werken is Do-in yoga of Dao Yin yoga. Dit is een vorm van yoga met oefeningen om in balans te blijven. Oorspronkelijk komt deze vorm van yoga uit China, vanuit het Taoïsme.

Voor informatie over yoga- oefeningen tegen slapeloosheid vanuit de Chinese geneeskunst heb ik Lilian Kluivers benaderd. Zij geeft scholingen in Do-in yoga. Ze adviseerde mij om Ans Hoeijmakers te vragen. Zij had een afstudeeropdracht bij de Do-in academie gedaan over yoga en slapeloosheid. Ans had uit het boek 'The Do-In Way' van Michio Kushi twee series oefeningen genomen. De ochtend- en de avondoefeningen. Deze heeft ze een aantal maanden gedaan met als resultaat dat ze veel beter ging slapen. Ik heb deze series bekeken en ook uitgetrueeerd. Het waren uitgebreide series met veel rekoefeningen. Deze series vond ik niet geschikt voor mijn groep. Het leek me meer voor "gevoorderde" yogi. Ik vond de oefeningen zwaar en er werd weinig aanpassing aangeboden. Wel stond er bijvoorbeeld vermeld dat als je lang genoeg oefent je wel met de neus op de knieën kan komen. Ik heb het boek Do-in van Lilian Kluivers gebruikt voor het maken van les vijf: Actie, energie en rust.

De helende kracht van Do-in, Lilian Kluivers.

Hoofdstuk 3 Verpleegkundigen en verzorgenden en slapeloosheid

Ziekteverzuim

Voor dit onderzoek heb ik gekozen voor de beroepsgroep van verpleegkundigen en verzorgenden. Bezuinigingen en personeelstekort in de zorg hebben ertoe geleid dat het ziekteverzuim in de zorgsector de laatste jaren het opéén na hoogst is van alle bedrijfstakken. In de zorgsector is dat in het derde kwartaal van 2018 5,1% (CBS, 2018)

[https://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=80072NED&D1=0&D2=0-6,11-14,18,20-25,27-29,34-35&D3=4,9,\(l-6\)-l&HD=120703-1034&HDR=T,G2&STB=G1](https://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=80072NED&D1=0&D2=0-6,11-14,18,20-25,27-29,34-35&D3=4,9,(l-6)-l&HD=120703-1034&HDR=T,G2&STB=G1)

Verpleegkundigen werken vaak extra uren door onderbezetting. In de tijd dat ze werken komen er steeds complexere situaties voor. De fysieke- en psychische belasting is hoog, waardoor er nek- en schouderklachten, rugklachten en slaapproblemen ontstaan. De onregelmatigheid en bereikbaarheidsdiensten zorgen vaak voor een verstoring van het slaap- waakritme. Slaapttekort is een belangrijke risicofactor voor fysiologische ontregeling en werk gerelateerd ziekteverzuim. Verpleegkundigen en verzorgenden zijn vaak loyaal aan een ander maar zorgen minder goed voor zichzelf. Ik zie vaak collega's in de wijkverpleging die veel uren extra bereikbaar zijn ten behoeve van de cliëntenzorg. Doordat de rapportages over cliënten overal en op elk tijdstip in te zien zijn, is het gemakkelijk om thuis mee te kijken hoe alles loopt op het werk. Zo wordt er onvoldoende afstand genomen om op vrije dagen de batterij op te laden.

Persoonlijkheid

Verpleegkundigen hebben nogal eens een type-D-persoonlijkheid. Mensen met zo'n persoonlijkheid hebben vijf keer meer kans op een burn-out. Dat blijkt uit onderzoek van de Vlaamse Nina Geuens en Erik Franck van het Expertisecentrum Psychisch Welzijn in Patiëntenzorg aan de Karel de Grote-Hogeschool in Antwerpen. Mensen met een type D-persoonlijkheid zijn vaker zwaarmoedig, piekeren veel en hebben minder zelfvertrouwen dan

mensen met een ander type persoonlijkheid. Verder is er nog een eigenschap die je vaak tegenkomt bij verpleegkundigen, nl perfectionisme. Deze eigenschap kan leiden tot tijdnood en stress.

[Http://ooklaurajansen.nl/verplegen-op-een-lege-batterij/](http://ooklaurajansen.nl/verplegen-op-een-lege-batterij/)

<https://www.nursing.nl/verpleegkundigen-hebben-meer-kans-op-burn-out-1586995w/>

Slaap bij gezondheidszorgwerkers In het boek de Slaaprevolutie van Arianne Huffington (hoofdredacteur van Huffington Post) op blz. 41 staat dat artsen en verpleegkundigen vaak te weinig slapen. Volgens de schrijfster heerste vaak een cultuur van “hoe sterker je bent hoe minder slaap je nodig hebt”. Deze mentaliteit heb ik vroeger in het ziekenhuis ook ervaren. Arts-assistenten draaiden werkweken van 60-80 uur. Verpleegkundigen zaten zeven of zelfs veertien nachten achter elkaar in de nachtdienst. Er was weinig ruimte voor napraten na moeilijke en zware nachtdiensten.

Later in haar boek geeft Arianne Huffington ook aan dat lichaamsbeweging, ademhalingsoefeningen, visualisaties en meditatie helpend kunnen zijn bij de aanpak van slaapproblemen. Zij heeft achter in het boek een grote lijst met verwijzingen naar allerlei studies die dit uitgewezen hebben. De Slaaprevolutie blz. 194, 202,203

Hoofdstuk 4 Onderzoeken

Christine Woodyard in IJOY

Er is in de afgelopen decennia veel onderzoek naar het therapeutische effect van yoga gedaan. In een artikel in IJOY the international journal of yoga (July 2011) wordt een aantal onderzoeken aangehaald door Christine Woodyard. Zij beschrijft in het artikel de voordelen van yoga bij allerhande gezondheidsklachten waaronder ook slapeloosheid.

Zij benoemt hierin vier typische aspecten van yoga die van invloed zijn op het therapeutisch effect:

1. Het menselijk lichaam vormt één geheel, bestaande uit verschillende van elkaar onafscheidelijke dimensies. De gezondheid of het ziekzijn van de ene dimensie heeft invloed op de andere dimensies.
2. Individuen zijn uniek en dienen ook als zodanig benaderd te worden. Oefeningen dienen dus op maat gemaakt te worden. Zij beschrijft in het artikel ook dat je ook nooit precies kunt zeggen hoe lang iemand per dag moet oefenen om zich beter te voelen. Als de oefeningen in het begin moeilijker zijn, heeft je lichaam het harder nodig. Ook zegt ze: hoe meer je oefent, hoe meer voordeel je ervan ervaart Maar het is bovenal een persoonlijke vraag, Hoe lang en hoe vaak je moet oefenen en daarbij hoort een persoonlijk antwoord.
3. In de yoga is de student zijn eigen heelmeester. Door yoga komt de genezing van binnenuit in plaats van buitenaf. Hierdoor wordt een groter gevoel van autonomie bereikt. Yoga helpt de patiënt in dit proces
4. De gesteldheid van iemands geest speelt een heel belangrijke rol in het genezingsproces. Als iemand positief denkt bevordert dit het genezingsproces. Christine benoemt (evenals het NHG) ook drie therapieën (i.p.v. slaapmedicatie) bij slapeloosheid:
 - Gedragsbeïnvloeding, bijv. geen koffie meer drinken 's avonds.
 - Ontspanningstechnieken (door bijv. yoga-beoefening)
 - Psychotherapie.

Tibetaanse yoga bij kankerpatiënten

In het boek Yoga as medicine van Timothy McCall, staan in het hoofdstuk over insomnia een aantal onderzoeken beschreven op blz. 415. De onderzoeken zijn gedaan op o.a. de Harvard Medical School.

- Eén onderzoek uit 2004 is uitgevoerd door o.a. Dr. Lorenzo Cohen van het M.D. Cancer Center. Het beschrijft dat het doen van Tibetaanse dynamische beweegoefeningen, geleide visualisatie en meditatieoefeningen en ook ademhalingsoefeningen, verbetering bracht in het slaappatroon van negentien mensen met lymfklierkanker. Ze kregen wekelijks les en werden aangemoedigd dagelijks te oefenen. Al na enkele lessen werd verbetering opgemerkt.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15139072>

febr. 2019

Yogaprogramma voor mensen boven de 60 jaar

- Een onderzoek dat gedaan is door drie onderzoekers in 2013 toont aan dat het dagelijks doen van yogaoefeningen gedurende een half jaar verbetering geeft in het slaappatroon. Er wordt overigens een algehele verbetering van de kwaliteit van leven ervaren door de deelnemers. Het onderzoek vond plaats bij 65 mensen boven de 60 jaar gedurende een half jaar. 35 van de 60 mensen deden mee aan een yoga-programma. De mensen die hier deelnamen aan het onderzoek deden gemiddeld meer dan vijf jaar dagelijks aan yoga. Pubmed: 2013, Mangesh A. Bankar, Sarika K. Chaudhari,¹ and Kiran D. Chaudhari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3667430/> febr.2019

Mijn onderzoek lijkt qua opbouw het meest op het onderzoek van dr. Lorenzo Cohen. Hier hebben 19 mensen zeven weken lessen gevolgd en werden ze aangemoedigd dagelijks te oefenen. Mijn lesprogramma bestond uit zes lessen. Ik heb mensen ook aangemoedigd dagelijks te oefenen. De resultaten in het onderzoek van Cohen waren bemoedigend. Er zijn zeker ook verschillen tussen zijn en mijn onderzoek. De doelgroepen waren verschillend en het soort oefeningen ook.

Hoofdstuk 5 De organisatie van mijn onderzoek

Deelnemers

Met een artikel (zie bijlage blz. 22) heb ik verpleegkundigen via het web van Buurtzorg (waar ik zelf toegang toe heb), het ziekenhuis in Ede en enkele andere zorginstanties in de buurt. Ook heb ik een aantal artikelen in plaatselijke kranten geplaatst (internet). Ik heb ook gevraagd bij mijn eigen yogacursisten en bij een vriendinnengroep of er interesse voor dit programma was. In totaal zijn tien deelnemers bereid gevonden om mee te doen. Hiervan hebben zeven mensen een aantal keer meegedaan aan de voor dit programma georganiseerde lessen en drie hebben alleen de filmpjes en de theorie thuis gevolgd. Twee van degenen die geen lessen volgden, waren bekend met mijn lessen/of volgden die wekelijks. Eén persoon volgde de filmpjes op afstand omdat ze te ver weg woonde. Ze was bekend met yoga en daarom heb ik aan de deelname toegestemd. Deze deelnemer heeft helaas weinig geoefend. Wel heeft ze vragenlijsten ingevuld die in de bijlage zijn bijgevoegd. Na de eerste plaatsing van het artikel op het Buurtzorgweb waren meerdere mensen geïnteresseerd. Toen met data kwam voor de lessen vielen er een aantal af. Ik schat dat dit er vijf waren. Er deden uiteindelijk negen vrouwen mee en één man. Van de cursisten werkten er vier als verpleegkundige/ verzorgende in de wijk. Eén cursist was gepensioneerd doktersassistente. Ook werkte één verpleegkundige als praktijkondersteuner in een huisartsenpraktijk. Verder

werkte één deelnemster in de (ambulante) zorg voor dialysepatiënten. Eén vrouw was assistente op de polikliniek (daarvoor ruim 25 jaar op een verpleegafdeling). Ook nam er iemand deel die door het vele hardlopen last had van stijve spieren en tevens wat wilde doen aan de slaapkwaliteit. Hij is marathonloper en heeft in zijn leven al meer dan 100 marathons gelopen. Hij heeft niet in de zorg gewerkt en is ook al een poosje gepensioneerd. Ik vond het leuk om hem mee te laten doen omdat ik ook heel nieuwsgierig was naar zijn kennismaking met de yoga. Drie cursisten deden voor het eerst aan yoga, de anderen hadden al langere tijd yoga beoefend en de meesten van hen waren bekend met mijn manier van lesgeven. De jongste deelnemer was 47, de oudste 64. Twee deelnemers hadden eerst nog wat bedenkingen vanwege hun geloof. Met hun heb ik vooraf via de mail contact gehad en mijn visie hierop beschreven. Eén deelnemster zat nog in een ziekteproces. Ze had een burn-out/depressie en heeft na lang aarzelen de knoop doorgehakt om mee te gaan doen. Met haar heb ik van tevoren telefonisch contact gehad omdat ik zelf ook graag meer informatie over haar gezondheidstoestand wilde hebben. Hierbij heb ik ook nog steun bij Loes van der Mee gevraagd omdat ik twijfelde of het goed zou zijn voor haar als ze deel zou nemen en of ik dat wel zou kunnen hanteren. Ze was ook onder behandeling bij een psycholoog en een fysiotherapeut en ik heb haar gevraagd haar behandelaars te vertellen van haar plannen om mee te gaan doen. Bij de aanvang heb ik de deelnemers een vragenlijst toegestuurd (Zie bijlage32) De vragenlijst die ik heb gebruikt zowel aan het begin als aan het eind, komt uit het boek De Slaaprevolutie van Arianna Huffington, blz. 275. Ook heb ik zelf een aantal vragen toegevoegd. Voor de aanvang heb ik de deelnemers een inleiding gemaild met informatie over de cursus (bijlage blz. 23)

Programma

Ik heb een programma opgesteld voor zes lessen. In deze lessen moeten zoveel mogelijk aspecten van yoga aan bod komen. Dit om de deelnemers te laten ontdekken welke houdingen/oefeningen een stimulerend of juist kalmerend effect zou hebben. Actieve oefeningen werken er aan mee dat er spanning wordt losgelaten. Dit kan nodig zijn om een goede nachtrust te bevorderen. Een vorm van bewegingstherapie die door huisartsen ook geadviseerd wordt. Ik heb de deelnemers per mail uitleg gegeven over de les data, wat ze mee moeten nemen ed. Dit heb ik in een Inleiding beschreven en heb dit document toegestuurd voorafgaand aan de eerste les. De eerste les was op dinsdag 13 november en de laatste op donderdag 17 januari. Daartussen zaten nog 4 lessen, afwisselend op dinsdag- en donderdagmiddag. Het hele programma was uitgesmeerd over twee maanden. Ik had een zaal gehuurd in Bennekom waar ik al eerder yogalessen gegeven heb. De deelnemers heb ik gevraagd om 40€ te betalen als bijdrage voor de zaalkosten. Bij elke les heb ik een stukje theorie geschreven waarin ik iets heb verteld over het onderwerp, het doel van de les, verwijzing naar de boeken waaruit ik de informatie gehaald heb en een link naar het filmpje voor de thuisoefeningen. (Zie bijlage blz.34-47) Voor begeleiding bij het oefenen thuis heb ik filmpjes gemaakt van ongeveer een kwartier, zodat ze die als leidraad konden gebruiken. Voor de filmpjes hebben mijn zus, dochter en ik afwisselend als model gefungeerd en gefilmd. Daarna heb ik ze gemonteerd, de tekst ingesproken, muziek erbij gezocht en hier en daar wat tekst of mooie foto's erbij gezet. Dit heb ik gedaan met behulp van het programma kinemaster. Deze app geeft ongekeende mogelijkheden om films te maken! De oefeningen die in de filmpjes staan heb ik in de bijbehorende les uitgelegd en gedaan met de deelnemers. De meeste onderwerpen van de lessen (behalve van de laatste les) kwamen in de andere lessen ook aan bod. In elke les werd aandacht besteed aan de ademhaling, terwijl dit in de eerste les het hoofdonderdeel was. Elke les deed ik aan het begin een rondvraag hoe het mensen vergaan was in de afgelopen week/weken. En of er nog vragen waren ontstaan tijdens het oefenen thuis. In elke les heb ik aandacht besteed aan het opbouwen van een goede sta-, zit of lighouding. Hierbij heb ik ook gevraagd of ze hier de komende tijd ook aandacht aan zouden kunnen besteden. Dit om te kijken of ze spanning vasthouden in bepaalde lichaamsdelen zoals nek-, schouders en kaken. De oefeningen staan beschreven in de theorie en worden uitgelegd en voorgedaan in de filmpjes. Voor de link naar alle gemaakte



filmpjes, zie blz.43 Tijdens de eindontspanning heb ik een lavendel oogkussentje aangeboden om op de ogen te leggen. Lavendel kan een goed hulpmiddel zijn om in slaap te komen. Dit is wetenschappelijk aangetoond.

De lessen

De onderwerpen van lessen die ik gegeven heb en de theorie met voorbeelden van oefeningen en de uitleg over het onderwerp staan zoals vermeld uitgebreid uitgewerkt in de bijlagen. Hieronder de motivatie en korte beschrijving van de lessen/onderwerpen afzonderlijk

Les 1. De ademhaling

Het was een bewuste keuze om met de ademhaling te beginnen. Het aanleren van de volledige ademhaling, het verlengen van de uitademing: het zijn technieken om het parasympatisch zenuwstelsel te activeren en om meer ontspanning te bewerkstelligen. De adem is de verbinding van lichaam met de ziel. Ademen is de belangrijkste levensbehoefte. Veel mensen ademen te hoog en zijn zich daar niet bewust van. Om beter te ontspannen, de spijsvertering te bevorderen, de rug en buikorganen van binnenuit te masseren, is het van belang dat we ons bewust zijn van onze adem en adembewegingen. Vervolgens kan het ademen beïnvloed worden met bepaalde oefeningen. Ook is gebleken dat het doen van ademhalingsoefeningen op momenten dat men niet kan slapen rust en ontspanning kan geven, zodat men in slaap valt.

De cursisten hebben voor aanvang van de eerste les de theorie per mail ontvangen. Ik heb hierin uitleg gegeven over de fysiologie van de ademhaling ook aan de hand van een filmpje. De ademhalingsoefeningen die ik gekozen heb voor de les en het filmpje zijn veelal basisoefeningen uit het boek "Yoga voor de basis". Ik vond het een belangrijke taak om de basisademoefeningen goed aan te leren bij de beginnelingen. In de feedback via de mail na- of mondeling tijdens de les heb ik regelmatig gehoord dat men was gaan oefenen in het ademen en er vaker op ging letten hoe men ademde, bijvoorbeeld tijdens het wachten in de supermarkt. Ook brachten ademhalingsoefeningen ontspanning bij wakkere momenten in de nacht. Sommige cursisten gaven tijdens een les terug dat het doen van een ademoefening ook een benauwd gevoel kan geven. Dit was bij sommigen zo bij de vierkante ademhaling. Ik heb gezegd dat ze deze oefening dan beter niet konden doen. Een benauwd gevoel is niet de bedoeling van de oefening. Ik heb de cursisten ook begeleid in het ademen op de beweging, bijvoorbeeld op het ritme van de adem. Op de inademing met de armen omhoog bewegen en op de uitademing naar beneden. Hierbij heb ik regelmatig nagevraagd hoe men dit ervoer. Het ademen naar de flank die gestrekt wordt of naar de onderrug in de kind houding (balasana) om bijvoorbeeld ruimte te ervaren liet ik ook steeds terugkomen in alle lessen. In de theorie die ik bij deze les verspreid had, heb ik gevraagd of ze de komende week op de adem wilden letten. Dit om een stukje bewustzijn op gang te brengen. Twee cursisten vertelden dat ze op een koor zaten en ook tijdens de klankoefeningen veel ontspanning ervoeren. Bij klankoefeningen werk je vaak ook met een verlengde uitademing, vandaar het ontspannend effect. We hebben in de les geen klankoefening gedaan. In een latere les heb ik de uitademing met pff-geluid geoefend om op deze manier te werken aan het verlengen van uitademen. Les 1, bijlage blz. 34

Les 2 Nek en schouders



Nek- en schouderklachten komen heel veel voor bij verpleegkundigen en verzorgenden. Ik hoor vaak over frozen shoulders, slijmbeursontstekingen, tendinitis, artrose in de nek en nekhernia's. Ook hoor ik hen vaak over hoofdpijn. Ik heb ook met schouderklachten te maken gehad toen ik na zittend werk overstapte naar de wijkverpleging. Ik kreeg last van een slijmbeursontsteking na een val van de fiets. Ik ervoer toen veel pijn en bewegingsbeperking gedurende een aantal maanden.

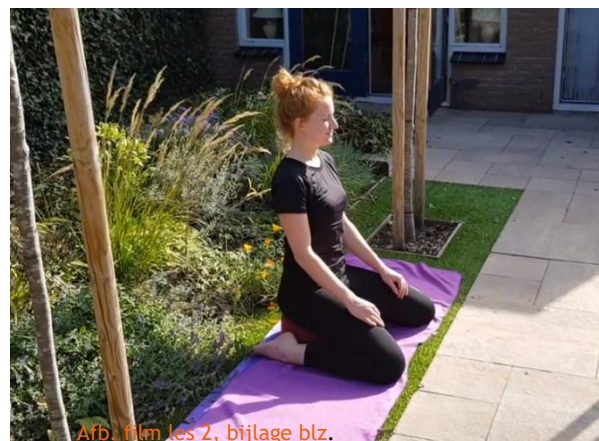
Verplegend personeel heeft vaak te maken met elastische kousen die lastig aan- en uitgaan. Ze staan vaak in krappe badkamers en doen even snel dit aan een (te laag) bed of bukken bij een patiënt. Vaak onder tijdsdruk. De Arboregels worden niet altijd in acht genomen, heb ik gemerkt. Men is geneigd zich letterlijk en figuurlijk in allerlei bochten te wringen omdat de cliënt hoe dan ook geholpen moet worden. Ook brengen zorgverleners een gedeelte van de dag achter de iPad of laptop door. Men zit vaak in een verkeerde houding t met de schouders opgetrokken en een bolle boven rug. Veel verpleegkundigen hebben een hekel aan computerwerk. ze moeten het erbij doen, maar werken liever aan het bed. Het administratieve gedeelte geeft vaak stress omdat programma's niet altijd goed werken en er iedere keer dingen vastlopen of veranderen. Dat maakt dat mensen te vaak ingespannen in een verkeerde houding zitten.

Voldoende reden om oefeningen in het programma op te nemen die de nek en in het bovenste gedeelte van de monnikskapspier (m. trapezius) ontspannen. Het gedeelte tussen de schouderbladen wordt met oefeningen verstevigd. Het gedeelte tussen de schouderbladen wordt weinig gebruikt en dient verstevigd te worden om een betere basishouding te bewerkstelligen. Daarom heb ik oefeningen in deze les verwerkt waarbij je de schouderbladen naar elkaar toe en naar beneden beweegt. Ook tijdens het opbouwen van de sta-houding besteed ik hier altijd aandacht aan. Om de zijkant van de nek te ontspannen kunnen de schouders omlaag gebracht worden. De grote borstspier is vaak verkrampd als gevolg van "het in elkaar zitten" achter een beeldscherm. Hier zijn ook oefeningen voor opgenomen in het programma. Ik heb tijdens les twee onder andere het harlekijntje geoefend met de cursisten. Verder heb ik aandacht besteed aan het ontspannen van de kauw- en kaakspieren omdat mensen zich vaak niet bewust zijn van de spanning die ze daar vasthouden. Ook hebben we zelfmassage gedaan van de nek- en schouders om de spieren te verwarmen en te ontspannen. Deze massage-oefening is ook in het filmpje opgenomen.

Les 2, bijlage blz. 36

Les 3 Meditatieve oefeningen, ontspanning en stilzitten.

In deze les zijn meerdere aspecten van de yoga belicht. In het stukje theorie heb ik uitleg gegeven over *mediteren*, *stilzitten* en effecten hiervan op de langere termijn. Ik heb hierbij gebruik gemaakt van het boek 'Stilzitten' van Rita Beintema. Het was de intentie om de deelnemers bekend te maken met manieren van mediteren en dan met name de manier van stilzitten in aandacht. Er zijn meerdere onderzoeken gedaan naar het effect van meditatie op slapeloosheid. (Gregg Jacobs, PhD, 2004) In Yoga as medicine, blz. 415



Ik heb

wat verteld over de leefwijze van de monniken in het klooster van Thich Nhat Hanh, het leven in aandacht en vaak in stilte. In stilte hebben we een gedeelte van de tien mindfulness-oefeningen gedaan van deze monnik. Een ander gedeelte op rustige muziek. Ik realiseerde mij dat ik het stilzitten moest beperken tot een paar minuten omdat ik vooral met beginners te maken had. Later, in vragenrondes en evaluaties per mail bleek dat sommige cursisten het stilzitten thuis in het dagelijks leven integreerden. Eén cursist paste het stilzitten in haar eigen levensovertuiging en gebruikte het in momenten van bezinning. In de les heb ik ook aandacht besteed aan manieren van *ontspannen* van spieren (rekken en *verlengingsoefeningen* (de puntmuts). Ik heb in les drie geen visualisatieoefeningen gedaan omdat ik dit te veel vond worden binnen één les. In de laatste les, les zes heb ik nog twee visualisatieoefeningen gedaan. *Omgekeerde houdingen* (*inversies*) Ik heb de cursisten in deze les de luie of halve kaars (*viparita karina*) aangeleerd. De luie kaars geeft een ontspannend effect vanwege het feit dat de bloedsomloop in omgekeerde richting gaat. Veel yogi hebben de overtuiging dat het regelmatig doen van omgekeerde houdingen, mits goed uitgevoerd, een kalmerend effect heeft op het zenuwstelsel en de gedachten. Dr. Karen Koffler, medisch directeur van Canyon Ranch Miami en voormalig directeur van Integrative Medicine bij Evanston Northwestern Hospital, legt de voordelen van deze inversies voor de hersenen uit: “omgekeerde posities die in yoga worden beoefend veranderen de bloedstroom (inclusief lymfedrainage) en de stroom van hersenvocht (CSF). Als er een verhoogde bloedstroom naar het gebied is, zal er een verhoogde biologische beschikbaarheid van zuurstof en glucose zijn, de twee belangrijkste metabole substraten voor de hersenen. Hieruit volgt dat cellen die baden in een oplossing die rijk is aan factoren die nodig zijn voor de aanmaak van neurotransmitters (zoals norepinephrine, dopamine en serotonine) beter in staat zullen zijn om deze stoffen te produceren. Het hoofd en het gebied van de schildklier worden goed doorbloed en daardoor kan een gevoel van ontspanning ontstaan”, aldus Koffert.

<https://wanderlust.com/journal/why-inversions-are-good-for-your-mind/>
febr.2019

Ook als men vermoeide benen of last heeft van spataderen zijn dit goede oefeningen. Van de omgekeerde oefeningen zoals de kaarshouding (*Sarvangasana*), de ploeg (*Halasana*), De kopstand (*Sirsana*) is de luie kaars (*viparita karina*) de vorm met de minste “rode vlaggen”. Waar men bij de andere omgekeerde houdingen veel met contra- indicaties te maken heeft zoals nekklachten, verhoogde oogbeldruk, schildklierklachten, hartproblemen en verhoogde bloeddruk, is de luie- of halve kaars een milde oefening. Ik heb de oefening voorgedaan en op het filmpje is ook goed te zien hoe deze houding uitgevoerd dient te worden. In de groep waren twee mensen met erg korte hamstrings (waaronder de marathonloper). Zij hadden moeite met het strekken van de benen en ik heb hen uitgelegd hoe dit kwam. Het alternatief voor hen was de benen gebogen op een zitting van de stoel te leggen of de benen gekruist omhoog tegen de muur te leggen. Van de aanwezigen vonden twee van de vier luie kaars een prettige houding en bleven ook tijdens de eindontspanning in deze houding liggen. Sommigen ervoeren een drukkend gevoel op het keelgebied. Ik heb uitgelegd dat de oefening bij deze klachten wat korter gedaan moet worden de eerste paar keer. Als het goed voelt kan men doorgaans tien minuten in de houding blijven.

Methode Jacobsen In les drie heb ik nog niet de manier van ontspannen laten oefenen in de vorm van aanspannen en ontspannen zoals ontwikkeld door Edward Jacobsen. Deze techniek heb ik in andere lessen laten ervaren. Hierin worden eerst spiergroepen stuk voor stuk aangespannen om ze daarna helemaal ontspannen terug te leggen. Door dit te oefenen kan er ook een bewustwording tot stand komen van het aan- en ontspannen van spieren in verschillende lichaamsdelen. Zo kan men in het dagelijks leven gaan ervaren wanneer spieren aangespannen zijn en wanneer niet. Vaak slapen mensen met gespannen kaken. Het gevolg kan dan zijn dat men ‘s morgens met hoofdpijn wakker wordt. In deze ontspanningsoefening neem ik dus ook het gezicht, de kaken, de tong en lippen mee. Ook de oefening van het briesende paard of het opbollen van de wangen kan een stuk ontspanning geven in dit gebied.

Handmudra's In deze les heb ik kort verteld wat handmudra's inhouden en dat ze effect kunnen hebben op de gezondheid en het welzijn.



Kalesvara Mudra Kalmeert de gedachtestroom en geagiteerde gevoelens Handmudra uit:
Mudras: yoga in your hand,
Gertrud Hirschi, blz 134

Les 4 De onderrug.

Oorzaken van rugklachten. Rugklachten komen regelmatig voor, zeker ook bij verpleegkundigen en verzorgenden. Oorzaken zijn onder andere bukken, tillen en draaien met een te grote last (te ver van je af) en zonder het aanspannen van bekkenbodemb-, buik-, - en bilspieren. **Aanspannen bekkenbodemb-, buik- en bilspieren.** Vaak weten cursisten niet (of doen het onvoldoende) dat er eerst kracht gemaakt moet worden met genoemde spiergroepen om te tillen of te duwen. En misschien weten sommige collega's ook niet eens hoe ze moeten aanspannen. Ik heb hier in les vier aandacht aan besteed. Ik heb de spieren van de bekkenbodemb-, buik- en billen afzonderlijk laten aanspannen. Vervolgens heb ik in buikligging de halve sprinkhaan geoefend en iedere keer als eerste de bekkenbodemb- laten aanspannen en als laatste, na het neerleggen van het been, deze laten ontspannen. We kwamen ook tot de sprinkhaan (Salabhasana). Ik was zeer verrast toen een ervaren cursist en fanatiek sportster opmerkte dat het optillen van het been veel gemakkelijker ging door eerst de bekkenbodemb-, buik- en bilspieren aan te spannen! Het blijft dus een kwestie van uitleggen en oefenen in deze, ook bij ervaren cursisten. Hierin overschat ik misschien de kennis van de cursisten en kan ik niet zomaar aannemen dat als het één keer uitgelegd is dit ook automatisch zo gedaan wordt. Om rugklachten te voorkomen kunnen romp stabiliserende en -verstevigende oefeningen gedaan worden. Een romp verstevigende oefening is bijv. de hoge plank (Phalakasana) of de stoel (Utkatasana). De plank is duidelijk in filmpje nr. vijf uitgelegd en ingesproken. Een romp stabiliserende oefening is ook het bekken heffen oftewel de brug (Setu Bhandasana). Deze oefening staat beschreven op blz. 88 in het yoga oefenboek voor de basis en is te zien in filmpje 4. Door de buikspieren te verstevigen met oefeningen (bijv. fietsbewegingen maken in rugligging) krijgt men meer stabiliteit in de romp en wordt de rug minder belast bij zwaar fysiek werk.



Film les 5, bijlage, blz 46

Ontspannen rugspieren. Een gespannen rug geeft snel spanning in andere delen van het lichaam en kan hierdoor ook tot slaapklachten leiden. Omgekeerd kunnen slaapproblemen rugklachten verergeren. Er is te weinig ontspanning van de rugspieren. Door het doen van rekoefeningen van de rugspieren, m.n. het rekken van de erector trunci, die langs de wervelkolom loopt, kunnen we meer bewegingsmogelijkheid en souplesse creëren. Oefeningen die ik hiervoor heb uitgekozen en ook in het filmpje van die week heb aangeboden zijn de apanasana, het optrekken van de knieën in rugligging en deze heel rustig van je af en naar je toe bewegen. Het draaien van cirkels op deze manier over de onderrug is een soort massage. De hurkzit kan, als je ontspannen op deze manier kunt zitten, (evt. met een blok onder de hakken) ook veel ontspanning geven in de rug.

Torsies. Een draaiing van de wervelkolom heeft een directe werking op de nervus vagus, waardoor pijn verlicht wordt en ontspanning bevordert wordt. (Les vijf bijlage, blz. 46). Oefeningen die een draaiing van de rug bewerkstelligen noemen we torsies. In les vijf beschrijf ik de "draad door de naald", een oefening waarbij een torsie toe stand komt.

Stilzitten Met stilzitten kan men zich bewust worden van de gedachten, spanning in het lichaam waarnemen. Dit kan helderheid geven en op die manier ontspanning op gang brengen. Het is belangrijk om een soepele rug te hebben. Ook spanning en stress kunnen leiden tot een stijve rug.

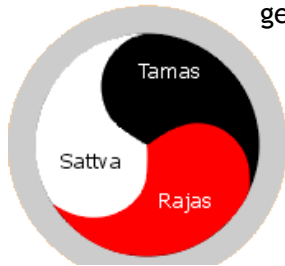


Film les 4 bijlage blz.

Ademhaling. Een volledige oftewel diafragmale ademhaling is van belang om te ontspannen. Dit is in de eerste les uitgebreid behandeld. Ook bij rugklachten geeft het ruimte en het is een massage van binnenuit.
Les 4, bijlage blz. 44

Les 5 Activiteit, energie en rust, losmaakoefeningen

In dit hoofdstuk verwerk ik een stukje yogafilosofie uit India en China in het programma. De informatie die ik gebruik moet toegankelijk zijn voor mensen die nog weinig of nooit aan yoga gedaan hebben. In de bijlage blz. staat de theorie hierover die ik aan de cursisten heb gemaild.



Afb. www.detechter.com

De drie Guna's. In de Bhagavad Gita (het zesde boek van de Mahabharata, een heldendicht uit het oude India) staat geschreven over de drie Guna's. Er zijn volgens de Indiase filosofie drie hoedanigheden die relatief zijn. Sattva, Tamas en Rajas. Iemand heeft veel Tamas als hij of zij te moe is om op te staan, veel slaapt en passief is. Dan is het vaak moeilijk om actieve ("rajasische") oefeningen te gaan doen. De actievere oefeningen kunnen misschien later wel opgepakt worden. Actievere oefeningen zijn voor mensen met slaapproblemen ook niet geschikt om later op de avond te doen. Als iemand daarentegen veel Rajas heeft, dan is er vaak ook sprake van onrust of angst, waardoor het slapen minder goed gaat. Dan is het zaak om "tamasische" oefeningen te doen. Dit zijn rustige ademhalingsoefeningen, of oefeningen met milde draaiingen van de wervelkolom. Langzame dynamische oefeningen zijn dan ook vaak geschikt om het zenuwstelsel weer tot rust te brengen. Bij het doen van deze oefeningen is er steeds aandacht voor de ademhaling. "Hoe adem ik?", hoog in de borst of diep in de buik? Snel of langzaam, regelmatig of stoterig? Door langzaam in - en uit te ademen en de uitademing wat te verlengen wordt het parasympatisch zenuwstelsel geactiveerd en ontspanning bewerkstelligd. Sattva, de derde hoedanigheid, staat voor een situatie van puurheid en "in balans zijn".

Bhagavad Gita hoofdstuk 14: 9. "Zuiverheid (Sattva) brengt geluk, Passie (Rajas) brengt opwinding en onwetendheid (Tamas) verduistert de wijsheid en leidt tot een leven van mislukkingen".

Als iemand slecht geslapen heeft is het goed om 's morgens met milde en rustige oefeningen de dag te starten. Heb je echter een energieboost nodig en wil je fit en energiek de dag beginnen dan kan een pittige serie, bijv. de Zonnegroet fijn zijn om mee te starten. Dit geeft aan dat er geen pasklare antwoorden zijn en dat cursisten zelf moeten gaan uitvinden wat voor hun ontspannend of activerend werkt. En, niet onbelangrijk, wat ze op dat moment nodig hebben. Dit heb ik juist in deze les ook benadrukt.

Yin en Yang. In de Traditionele Chinese Geneeskunst met de meridianenleer kennen we twee aan elkaar tegengestelde hoedanigheden, namelijk Yin en Yang. Waarbij Yang o.a. staat voor actief, mannelijk, van boven naar beneden bewegend, de zon, het licht en warmte, staat Yin meer voor rust, vrouwelijk, van beneden naar boven bewegend, de maan, het donker, koude etc. Yin en yang zijn relatief: het één is er nooit zonder het ander. Ook in ons lichaam worden de meridianen aangeduid met yin- of yang. Bij een bepaalde ziekte kan men bijv. zeggen dat iemand te veel yang heeft of dat de Yin zwak is. Zo ook bij klachten van slapeloosheid. Slapeloosheid vergt in de Chinese geneeskunst verder onderzoek door bijv. een acupuncturist. Er kunnen veel oorzaken zijn. Die oorzaken liggen vaak ten grondslag aan het feit dat meridianen allemaal op een bepaalde vaste tijd in het etmaal gedurende twee uur heel actief zijn, maar ook gedurende twee uur het minst goed werken. Vaak wordt slecht slapen gezien als een "zwakke yin- of een overheersende yangenergie". Om de yin te versterken kunnen rustige, dynamische bewegingsoefeningen, ademhalings- of meditatieoefeningen gedaan worden. Deze oefeningen kan men vlak voor het slapen gaan doen.

In de winter is het de tijd van de nier- en blaasenergie volgens de Chinese leer, (ook wel de leer van de elementen genoemd). Als men in deze wintertijd niet voldoende rust neemt en te veel naar buiten gericht is, kan men ook sneller vermoeid en/of overprikkeld raken. Het is in de winter goed om je naar binnen te keren. Dit kun je doen door meditatie- en ademhalingsoefeningen en wat vaker een rustpauze in te lassen gedurende de dag.

Draad door de naald. Een voorbeeld van een rustige tamasische/yin- oefening is de draad door de naald. In deze oefening worden spieren gerekt m.n. door een draaiing (torsie) van de wervelkolom). Verder heb ik tijdens de les een ondersteunde savasana-houding voor gedaan. Er werd hierbij een bolster of opgerolde deken in de lengte onder de wervelkolom gelegd waardoor de borst “geopend” wordt. Veel mensen vinden dit een heerlijke houding om in te ontspannen. De houding wordt in het filmpje voorgedaan.

Losmaak- en opwarmoefeningen. Bij les 5 heb ik ook een filmpje met losmaak- en opwarmoefeningen dat gemaakt.

Les 5, bijlage blz. 46



afb: film, les 5. bijlage

Les 6 Maak je eigen programma

In les zes, de laatste van de serie, heb ik aan het begin vrij uitgebreid ruimte gegeven om ervaringen te delen. Deelnemers vertelden wat het oefenen hun gebracht had, of ze genoeg geoefend hadden naar hun zin. Ook hebben we het gehad over de waarde van dagelijks oefenen en of dit gelukt was zoals men zich had voorgenomen. Deze vragen staan ook in de laatste evaluatie-vragenlijst. In de laatste les heb ik uitgelegd hoe ze evt. verder kunnen en hun eigen oefenprogrammaatje zouden kunnen samenstellen. Ik had nog niet zo veel aandacht aan visualisatie als manier van ontspannen besteed. Daarom heb ik in deze laatste les twee visualisatieoefeningen gedaan. De eerste oefening vond ik in het boek “Yoga als pijnbestrijding”, Kelly Mc. Gonigal, 2010)

Het is een visualisatie van de nadis shudani: namelijk je voorstellen dat je door het linkerneusgat inademt en door het rechter uit- en weer inademt. Vervolgens weer door het linker uit- en inademt enz. Visualisatie kan heel ontspannend werken zo ook deze oefening bij de cursisten. Ik begon met het goed en ontspannen zitten, vervolgens het beoefenen van het ademen naar de buik, hierbij de handen op de onderbuik leggend. Daarna zijn we rustig doorgegaan naar de visualisatieoefening.

Groeten aan de zon en de maan. In deze les heb ik aandacht besteed aan de rustige vloeiende maangroet en aan twee Zonnegroeten, namelijk de kindersonnegroet en de Surya Namaskara, de meest “gangbare” zoals beschreven in het boekje De Zonnegroet van Rita Beintema. Bij de laatste heb ik de oefeningen in een heel rustig tempo met de cursisten geoefend en aanpassingen gezocht waar dit nodig bleek. Bijv. voor de plankhouding: hier de knieën op de grond houden. In deze les heb ik als ontladingsoefening “de houthakker” meegegeven waarbij er op de uitademing een klank geproduceerd kon worden. In deze oefening kan spanning losgelaten worden.

Een visualisatieoefening in de Savasana. Hierbij liet ik de cursisten een schot plaatsen aan het begin en eind van de mat. Het materiaal mochten ze helemaal zelf uitkiezen. Achter de schotten zat aan de ene kant het verleden en aan de andere kant de toekomst. Zo zouden ze zich even alleen in het nu kunnen wanen. Ik heb deze oefening van internet en heb hem vaker gedaan met cursisten. Ik hoorde later via een mail van een cursist dat ze een associatie met een doodskist gehad had en dit niet in de les had durven zeggen.

http://www.jreinders.nl/lammy/pdf/ontspannen_in_hier_en_nu.pdf (Febr. 2019)

Belangrijk leerpunt Ik vind het jammer dat ik uitgerekend deze oefening als afsluiting gedaan heb. Het heeft mij geleerd om nog voorzichtiger te zijn met het leiden van cursisten naar een bepaalde plek. Ik zal bij het inspreken nog beter gaan letten op de keuze die de cursisten kunnen maken om wel of niet naar een plek te gaan. Ze kunnen te allen tijde deze plek zelf uitkiezen of verkiezen om nergens “heen te gaan”. Ik hoop dat ik dat voldoende benadrukt heb in deze les. Ik was blij met de feedback van de cursist (bijlage blz. 65)

Verzamelen en interpreteren van gegevens

Na afwerking van het programma heb ik de beantwoorde vragenlijsten gebundeld, verwerkt voor de conclusie en als bijlage toegevoegd aan deze scriptie.

Tussendoor heb ik steeds gevraagd of mensen evaluaties wilden doormailen met een paar reflecties over de afgelopen week. Zo kon ik het verloop per persoon volgen en deze informatie gebruiken voor volgende lessen en de eindconclusie. Ik heb bij de vragenlijsten vermeld dat ik de gegevens anoniem verwerk en deze na het afronden van het onderzoek van mijn computer verwijder. De uiteindelijke conclusie is hieronder in een schema verwerkt en verder verwoord.

Hoofdstuk 6 conclusie en aanbevelingen

Deelnemer /leeftijd/werk	Regelmatig / Onregelmatig werk	Aantal lessen gevolgd	Thuis geoeftend a.d.h.v. filmpjes	Andere klachten	Kwaliteitsinterpretatie Verloop slaap	Meeste baat om te ontspannen bij	Filmpje s iets toegevoegd?	Ervaring met yoga
1) 56 verzorgende	Onr.	6	Onvoldoende (druk)	Nek/schouder/rug	Van 6 naar 6/7	AH-oefeningen /rek/torsies	ja	2 jaar
2) 60 verpleegkundige	onr	3	Matig (druk)	Nek Carpaal tunnelsyndroom	Van 4 naar 7	Meditatie/visualisatie s./torsies	Ja/lessen fijner	1 jaar
3) 64 gepensioneerd	Geen werk	3	Ingevoegd in eigen dglks programma	nek	Zeer matig naar redelijk	Ah. oefeningen /nek en schouder	ja	2 jaar op en af
4) 50 verpleegkundige	onr	2	Weinig (pers omst. heden)	Heup/rug	6 naar?		nee	jaren
5) 66 gepensioneerd.	Geen werk	5	regelmatig	geen	6 naar 7	Ah en med	ja	geen
6) 54 verpleegkundige	onr	0	niet	Schouder/nek	6 naar 7	yin yoga	nee	jaren
7) 56 assistente poli	Reg.	6	Redelijk, soms te moe	Rug/heup	's winters van 8 naar 9 Zomers 6	Rek/torsies /actieve oef.	ja	12 jaar
8) 47 verpleegkundige	onr	4	Ingepast in ander programma	Hyperventilatie/ depr. klachten	Van 4 naar 6	Ah, rek	ja	geen
9) 62 praktijkonderst euner bij huisarts	reg	6	Regelmatig, zeker 4 tot 5x p.w.	Nek, schouder, bovenrug	6 naar 6	Rek-/torsies	ja	jaren
10) 57 verpleegkundige	onr	5	Als tijd vrij kon maken, soms te druk	Schouder /rug/nek	5 naar 6	Ah, rek-/med.	ja	geen

Conclusies

Het was zeer moeilijk om tot conclusies te komen omdat er weinig rechtlijnigheid te bespeuren valt in de uitslagen. Ik doe een paar pogingen.

1. Op één persoon na is iedereen beter gaan slapen in de twee maanden van het onderzoek. Eén deelnemster heeft geen tweede afsluitende lijst ingeleverd. Bij één deelnemster is de slaapkwaliteit gelijk gebleven. Je kan voorzichtig veronderstellen dat het al of niet actief meedoen aan het programma sowieso heeft bijgedragen aan een verbetering in het slaappatroon. Het zou zo kunnen werken dat het programma voor de deelnemers gewerkt heeft zonder dat ze er heel actief aan deelnamen. Misschien gaf het nadenken erover en het in kaart brengen van de omvang al voldoende verbetering.

2. Bij navragen naar andere klachten blijkt dat zes van de tien deelnemers ook last hebben van nek/schouderklachten. Ook heeft een aantal cursisten vaak rugklachten. Er wordt aangegeven dat het doen van yogaoefeningen uit het programma verbetering van deze klachten bewerkstelligt. Een prettige bijkomstigheid.
3. Welke oefeningen hebben het meest ontspannend gewerkt? Ademhalingsoefeningen geven bij 5 van de tien cursisten de meeste ontspanning. Ademhalingsoefeningen, meditatie en torsies brengen in het algemeen de meeste ontspanning, visualisaties het minst.
4. Op één cursist na heeft iedereen wat aan de filmpjes gehad. Ze voegden iets toe bij het doen van thuisoefeningen, men vond het prettig om “bij de hand genomen te worden”.
5. Drie personen hadden geen ervaring met yoga, anderen minimaal één jaar. Het maakte voor het resultaat in dit onderzoek niet uit of iemand langer aan yoga had gedaan voor de start van dit programma.
6. Andere therapieën die gelijk met dit programma gedaan werden, hebben waarschijnlijk bij één deelnemer ook een bijdrage geleverd in verbetering van het slapen, het ademhalingspatroon en het algehele mentale welbevinden. Yoga heeft hier gediend als een aanvulling op andere behandelingen.
7. Behalve dat men er beter door ging slapen hebben de oefeningen het volgende bewerkstelligd: Een meer ontspannen gevoel, verbetering van de ademhaling, meer rust, verbeteren lenigheid, verbeteren nek- en rug- schouderklachten, en verbeteren van het algeheel welbevinden.
8. Bijna alle deelnemers geven aan veel plezier in de lessen en in het oefenen gehad te hebben. De kennismaking met yoga was voor de nieuwe deelnemers een prettige ervaring.
9. Filmpje twee over nek- en schouderklachten is het meest bekeken van de zes. Het laatste filmpje met de zonnegroeten en het kleurpotlood het minst. Dit is begrijpelijk als we kijken naar punt twee waarin staat vermeld dat nek- en schouderklachten vaak voorkomen.
10. Oefenprogramma's kunnen het beste op maat gemaakt worden om effectief te werken: waar de één baat bij heeft, heeft de ander helemaal geen profijt van. Waar de één goed van slaapt blijft een ander wakker van. Dit sluit aan bij het artikel van Christine Woodyard (zie hoofdstuk 2, de vier punten van Christine Woodyard)
11. Er is bewustwording op gang gekomen bij de meeste deelnemers wb. de houding (bijv. stand van de schouders bij spanning of op de fiets. Dit hoorde ik vaak terug tijdens de lessen en las ik in de mails. Ook zijn de meeste cursisten beter gaan ademen in het dagelijks leven. Naast het oefenen op een moment van de dag hebben bijna alle cursisten aangegeven bepaalde oefeningen in te passen in hun dagelijks leven. De één integreert bijv. oefeningen in haar sportprogramma en een ander in haar oefenprogramma van de fysiotherapeut. Als cursisten niet konden slapen werd er vaak met enig succes geëxperimenteerd met de ademhaling (door vijf van de tien deelnemers). Ze probeerden dan ademhalingsoefeningen te doen in bed. Eén cursist heeft dan baat bij wat rekoefeningen en één gaat een bodyscan doen als ze niet kan slapen. Ook hoorde ik terug bij één cursist dat ze zich de laatste tijd minder druk maakt om het wakker liggen. Dit is een waardevolle constatering omdat ik ervan uitga dat de yoga helpt om los te laten en te ontspannen!
12. Het is niet gemakkelijk voor mensen om dingen te veranderen in het leefpatroon, bijv. dagelijks tijd vrij te maken voor het doen van yoga-oefeningen. Het lijkt erop dat de motivatie bij de deelnemers hiervoor (nog) niet van binnenuit komt. Men is te druk met andere dingen om dagelijks een kwartiertje vrij te maken voor oefeningen. Als meest ingevulde reden om minder te oefenen dan voorgenomen, wordt opgegeven dat men er niet toe komt of dat “het niet in het systeem zit”. Waarschijnlijk is er langere tijd voor nodig om nieuwe, ook heel kleine veranderpatronen in de dagindeling in te voeren. En misschien is het probleem slapeloosheid bij de deelnemer niet groot genoeg om deze verandering hiervoor in te willen voeren in het dagelijks leven.

Aanbevelingen

Deelname De continuïteit van de deelnemers in de deelname aan de lessen viel tegen. Ik heb gezien dat mensen minder vaak kwamen en oefenden dan ik verwachtte. Ik heb l steeds naar redenen gevraagd en de lat voor de oefentijd laag gelegd. Ik weet niet of ik mensen nog meer

moet aansporen te oefenen omdat ze door een weerstand heen zullen moeten of dat ik de lat nog lager moet leggen een volgende keer. Deze vraag is voor mij nog niet beantwoord. De deelnemers hadden vooraf betaald. Het bedrag was laag voor zes lessen met bijbehorende filmpjes (40 €). Ik zou de prijs voor deelname een volgende keer hoger maken om te bewerkstelligen dat mensen minder gemakkelijk afzeggen. Om een groter aantal deelnemers over te houden zal ik nog uitgebreider moeten werven zodat ik uiteindelijk een wat grotere groep overhoud.

Discipline/toewijding De discipline om thuis te oefenen was in zijn geheel minder dan verwacht. De periode viel rondom de feestdagen. Een andere periode in het najaar of het vroege voorjaar zou meer bereidheid tot oefenen kunnen opleveren. Ook zou ik het programma over wat langere tijd uit kunnen spreiden, bijv. minimaal drie maanden omdat ingesloten dagritmes en patronen moeilijk te doorbreken zijn.

Visualisaties Men had minder aan visualisaties om te kunnen ontspannen dan aan de andere onderdelen van yoga. Ik weet niet waarom dit zo is. Ik heb geleerd van de feedback van één deelnemer: voorzichtiger zijn en beter navragen na visualisatieoefeningen. Hier ga ik in mijn docentschap zeker aandacht aan besteden. Zie voor feedback van de cursist de bijlage, blz.

Andere klachten Als ik het programma nog eens aanbied, maak ik de doelgroep groter. Ik zou dan gemakkelijker een groep kunnen formeren. Het programma kan voor iedere geïnteresseerde in yoga ingezet worden. In de besprekingen komt de nadruk dan wat minder op houdingen en belasting specifiek op de werkvloer in de zorg te liggen, maar er zullen dan hoogstwaarschijnlijk andere aspecten uit het dagelijks leven naar voren komen.

Integreren in dagelijks leven

Hier is zeker wel wat mee gedaan door de cursisten. Dit bleek uit de feedback in lessen en mails. Het is zeker de moeite waard gebleken om positief op in te gaan op aandacht voor houding, ademhaling, stilzitten en in aandacht leven. Hier zou ik nog meer aandacht op kunnen richten.

Samenvatting

Van half november 2018 tot half januari 2019 heb ik aan tien mensen een volledig yogaprogramma aangeboden. Daarin zaten zes yogalessen en zeven filmpjes. De filmpjes konden gebruikt worden bij het oefenen thuis. De opzet was bedoeld voor verpleegkundigen en verzorgenden omdat ik zelf tot de beroepsgroep hoor. Het doel van het te volgen programma was verbetering in het slapen te bewerkstelligen. Bij mij had het dagelijks doen van yoga een positieve impact op het slaappatroon: ik lag aanmerkelijk minder wakker nadat ik dagelijks oefeningen ben gaan doen. Vanaf september 2018, na de goedkeuring van het plan voor de scriptie ben ik begonnen met het zoeken van informatie, het werven van deelnemers, maken van lessen en filmpjes en het organiseren van ruimte. Ook was het zaak de cursisten zo goed mogelijk voor te bereiden op de cursus door hen te voorzien van informatie. Ik heb vragenlijsten gemaakt om aan het begin- en eind van de cursus in te laten vullen. Zo zou ik de effecten van het onderzoek kunnen meten. Van de tien deelnemers was er één die niet in de zorg werkte of gewerkt had, de anderen hadden allemaal een baan in de zorg (gehad). De cursusinformatie werd voornamelijk via de mail rondgestuurd. In de lessen en via de mail werd het proces na elke les, kort voor de volgende les geëvalueerd. Daar kwam voor mij waardevolle informatie uit over hoe en waar men gebruik maakte van de oefeningen, de frequentie van oefenen en de uitwerking. Van de zes lessen met bijbehorende filmpjes hebben de eerste twee lessen, namelijk de ademhalingsoefeningen en oefeningen voor nek- en schouders het beste gewerkt om ontspanning te bewerkstelligen. Dit merk ik aan de reacties in de vragenlijsten en de kijkcijfers van de twee eerste filmpjes. Het was erg leuk om samen met mijn zus en dochter de oefeningen voor de cursisten voor te doen, te filmen en te verwerken tot een pakkend en logisch geheel. De lessen in De Brink verliepen mijns inziens prettig en er ontstond ondanks het feit dat niet iedereen er steeds was, een groepje met een vaste kern, waarin ervaringen werden uitgewisseld over yoga en slaap, kennis gemaakt werd met yoga en op een aandachtige

manier geoefend werd. Twee deelnemers die met scepsis aan het programma begonnen, waren blij dat ze mee gedaan hadden. Bij het maken van mijn programma heb ik uit veel bronnen geput. De vermelde literatuur en websites hebben mij nog meer inzicht gebracht in de achtergronden van yoga, het(mogelijke) effect van bepaalde oefeningen, de anatomie en fysiologie van het lichaam en de filosofie uit het oosten. Maar ook de beschrijving van het fenomeen slaap in de geschiedenis en het heden was interessant om te lezen. Verder vond ik informatie over slapeloosheid en de behandeling hiervan in de reguliere westerse geneeskunde. Ik heb een paar onderzoeken vermeld over de invloed van bepaalde onderdelen van yoga en van yoga als totaalpakket op de kwaliteit van slaap. Ik kreeg van de cursisten waardevolle feedback. Ik heb veel geleerd dat ik kan gebruiken voor het docentschap in de komende tijd. En zoals ik aan het begin aangaf: er is gezaaid en het oogsten is op gang gekomen! Met veel plezier heb ik een deel van de opgedane kennis verwerkt in deze scriptie.

Literatuurlijst

Boeken

- Yoga oefenboek voor de basis, Danielle Bersma met medewerking van Mariëlle Cuijpers en Loes van der Mee. Samsara yogadocentenopleiding 2016
- De Slaaprevolutie. Het belang van slaap, rust & herstel, Arianna Huffington. Harmony books. Nederland: Bruna, 2016
- Het grote yogatherapieboek. Praktische yoga voor een gezond en bewust leven. Remo Rittiner. Uitg. Elikser B.V. , 2012
- Stilzitten. Op weg naar een meditatief leven, Rita Beintema. Uitg. Ankh-Hermes, 2001
- Yoga as medicine, the yogic prescription for health and healing. Timothy Mc. Call, Bantam books, aug.2007
- Mudras, Yoga in your hands, Gertrud Hirschi, uitg. Samuel Weiser, 2000
- Do-In, Tao yoga voor gezondheid en energie, Lilian Kluivers, uitg. De Driehoek, dec. 2014
- The Do-In Way. Gentle exercises to liberate the body, mind and spirit. Michio Kushi. Square 1 publishers, 2007. Yoga bij depressie, Amy Weintraub. Het spectrum 2004
- Yoga als pijnbestrijding”, Kelly Mc. Gonigal, De driehoek 2010)

Websites

- Happy with yoga, www.happywithyoga.com
- Informatiesite acupunctuur, shiatsu, energetische geneeswijze. J. Reinders www.jreinders.nl/slaap.html
- Pubmed voor het raadplegen van medische artikelen en onderzoeken: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Folder hersenen en slaap: www.hersenstichting.nl
- NHG standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen: <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-slaapproblemen-en-slaapmiddelen>
- <http://ooklaurajansen.nl/verplegen-op-een-lege-batterij/>
<https://www.nursing.nl/verpleegkundigen-hebben-meer-kans-op-burn-out-1586995w/>
- http://www.jreinders.nl/lammy/pdf/ontspannen_in_hier_en_nu.pdf

Bijlagen

Artikel krant, buurtzorgweb en sites



Hardnekkige slaapproblemen bij jou straks verleden tijd?

Ben jij verpleegkundige, verzorgende of helpende en heb je regelmatig slaapproblemen door stress en overbelasting op het werk of thuis? Wil je hier iets aan doen? Volg dan bij mij een yoga- oefenprogramma dat een gezonde slaap bevordert. Gedurende negen weken doorloop je een oefenprogramma van yogalessen en thuisoefeningen.

Wat houdt het in?

Als je meedoet volg je bij mij zes yogalessen. Deze zullen worden gegeven in De Brink in Bennekom. De les data zijn: **dinsdag 13 november, donderdag 22 november, dinsdag 4 december, donderdag 20 december, dinsdag 8 januari, donderdag 17 januari**. De lessen beginnen om **13.30 uur** en eindigen om **14.45 uur**. Na elke les ontvang je een filmpje met instructies om thuis te oefenen. Het oefenprogramma duurt maximaal 20 minuten per dag. De oefeningen zijn vooral gericht op bewustwording, ademhaling en ontspanning. We meten de resultaten later door middel van een vragenlijst die je bij aanvang en aan het eind invult. Het programma is speciaal opgezet voor verpleegkundigen en verzorgenden. Het onderzoek heb ik ontwikkeld als eindopdracht voor mijn opleiding als yogadocent bij Samsara in Bunnik. Mijn interesse gaat uit naar dit onderwerp omdat ik zelf verpleegkundige ben en gemerkt heb dat het dagelijks doen van een aantal oefeningen echt helpt om beter te slapen.

Waarom dit oefenprogramma?

Slaapproblemen hebben veel verschillende oorzaken. Vaak spelen meerdere factoren bij elkaar een rol. Stress is een veel voorkomende oorzaak. Verpleegkundigen en verzorgenden hebben vaak last van klachten ten gevolge van onregelmatig werk en overbelasting, zowel fysiek als mentaal. Er ontstaan problemen als slecht slapen, nek- en schouderklachten en piekeren. Het dagelijks doen van yogaoefeningen zorgt in veel gevallen voor vermindering van deze klachten, geven ontspanning en een verbetering van de nachtrust! Graag wil ik jou dit ook laten ervaren!

Kosten

Er wordt een vergoeding gevraagd van 40 euro voor het volgen van het gehele programma.

Ook interesse?

Neem dan contact met mij op voor meer informatie. Mijn mailadres is

jetvanvugt@outlook.com



Vragenlijsten bij aanvang

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden
zonder antwoorden

Waar werk je en wat is je functie?

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig?

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm?

Wat is je leeftijd?

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan?

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen?

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen?

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed?

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed?

Je in het algemeen zorgen gebaard?

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?
(Beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.
1. A. C.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie? **Buurtzorg, vig-er**

2.

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig? **Ja overdag en avond, bereikbaarheidsdienst in de nacht**

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? **Yoga bij Jet sinds 2 jaar. De avond waarop ik yoga heb is heerlijk ontspannen, ik zou meer moeten yoga thuis moeten doen.**

Wat is je leeftijd? **56 jaar**

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld) **Ongeveer een uur (hangt ervan af, als ik om 01.00 wakker wordt slaap ik sneller in dan als ik om 05.00 wakker wordt)**

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt. **Na ongeveer 1 uur**

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? **Vaak een uur of twee uur eerder**

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? **5 nachten gemiddeld**

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? **6**

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? **(behoorlijk 6/7)**

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? **(7, ik kan goed wakker blijven en doorgaan).**

Je in het algemeen zorgen gebaard? **Niet echt, 7 (geen zorgen wel frustratie)**

Hoe lang kamp je met slaapproblemen? **Hele leven (ben iemand die liever uitslaapt dan vroeg opstaat)**

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen **(spray op kussen, banaan eten, slaapmutsje)**

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

(Beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Wat schouder en nekklachten, ook rugklachten. Ga hiervoor heel af en toe langs bij manueeltherapeut (massage, dry-needling)

2 A L. F.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie? Mijn werkgever is Dianet in Utrecht en ben werkzaam bij nierpatienten die thuis hun dialysebehandeling ondergaan.

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig? Ja: ochtend-middag en avonden tot 23 uur en in de weekenden. Geen nachtdiensten

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? Heb in het verleden 2 jaar yoga gevolgd maar vond dat te "zweverig". Vorig jaar de cursus o.b.v. jou in het THH gevolgd.

Wat is je leeftijd? 60 jaar
Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld) soms 1 à 2 uur maar probeer momenteel niet teveel op de wekker te kijken

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt. Heel verschillend. Ik heb het idee dat het ervan hangt hoeveel ik doe op die dag en hoe laat ik naar bed ga. Als ik te laat naar bed ga ben ik over mijn slaap heen en val dan moeilijk in slaap. Ik heb het idee dat als ik te veel indrukken te verwerken heb mijn hoofd niet "stil" wil worden en maar blijft malen. Alsof mijn computer niet uit wil. Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? Ik slaap juist goed in de laatste uren van de nacht.

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? Erg verschillend. Soms 4 nachten per week soms 2 nachten

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? 4

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? 5

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? 5

Je in het algemeen zorgen gebaard? 6

Hoe lang kamp je met slaapproblemen? Sinds 2 jaar. Na de diagnose lymfklierkanker begonnen de klachten.

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen. In eerste instantie kreeg ik van de huisarts slaapmedicatie. Het inslapen lukte wel maar doorslapen niet. Een kleine week geslikt en daarna gestopt. Na mijn chemobehandeling in therapie geweest bij de medisch psycholoog van ZGV en zij heeft mij vanuit haar ervaring op de slaappoli tips gegevens voor een goede slaap/waakcyclus.

Heb je naast slaapklachten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

(Beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Nek-en schouderklachten. Onder behandeling bij fysiotherapie. Stress maakt dat de nekkklachten erger worden.

CTS-problemen waardoor slapen moeilijker werd. Vorig jaar december aan geopereerd.

M.i. zorgt overprikkeling ook dat ik moeilijker in slaap kom sinds ik behandeld ben met chemotherapie.

3. C.H.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie? Ik werk alleen nog als vrijwilliger op oncologie.

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig? NVT

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? Ja cursus bij jou.

Wat is je leeftijd? 64 jaar

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld) Denk een uurtje.

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt. Wisselend.

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? Rond 5 uur.

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? Wisselend, soms 2 keer per week .

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? Zeer matig naast slaapproblemen vaak dromen.
denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? 3 maal

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? 3 maal

Je in het algemeen zorgen gebaard?

Hoe lang kamp je met slaapproblemen? Paar jaar

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen. Niet meer naar beeldschermen kijken uur voor slapen gaan, kruidenthee of naar muziek luisteren.

Heb je naast slaapklachten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten? Twee nekhernias die bij overbelasting voor nek schouder arm klachten zorgen. (beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

4. C.K.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je

functie? Ik ben verpleegkundige in het team in Bunnik

Werk je onregelmatig, zo

ja hoe onregelmatig? Ja ik draai minstens 1x p/wk late dienst.

Heb je eerder aan yoga gedaan

of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm?

Ik heb tot vorig jaar 1 x p/wk yoga gedaan

Wat is je leeftijd?

50

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts

één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)
gemiddeld een uur of twee

Hoe lang duurt het voor je

in slaap valt afhankelijk van of ik spanning ervaar een half uur tot uur.

Als je eerder wakker wordt

dan je had gewild, hoeveel vroeger is dat dan? meestal een uur, soms twee uur.

Hoeveel nachten per week

heb je moeite met slapen? vier gemiddeld.

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? 6

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil
of relaties beïnvloed? **erg 8**

Je concentratie, productiviteit
of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? **erg 8**

Je in het algemeen zorgen
gebaard? **7**

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?

af en aan de afgelopen zeven jaar

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen Mindfulness, meditatie,

Heb je naast slaapklachten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten,

hyperventilatieklachten of knieklachten?

Ja ik je ook fysieke klachten die mij soms wakker houden zoals pijn aan

mijn heup, dit tgv een val met dansen. De achterste bilspeer lijkt in een kramp te zitten en trekt
daardoor aan de spieren en pezen. Hierdoor heb ik een periode knie klachten gehad, maar straalt
ook uit naar de onderrug en tussen de schouderbladen ondertussen.

Deze bestaat al vier jaar en lijkt chronisch. Fysiotherapie heb ik nu al drie x een periode ingezet
met weinig resultaat.

Mijn oorschelp(decubitus).

*(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent
geweest en of er resultaat/voortgang was.*

Hartelijke groeten,

5 HW

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden
Waar werk je en wat is je functie? HW: vanaf 1 april met pensioen, daarvoor was ik manager
information services, een afdeling met ca 55 IT-specialisten.

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig? HW: heb nu een regelmatig leven

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets
over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? HW: nee

Wat is je leeftijd? HW: 66

Vragen over het slapen

5. Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar
opgeteld) HW: ca 1 uur

6. Hoe lang duurt het voor je in slaap valt HW: tussen 15 en 60 minuten

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? HW: gebeurt

tegenwoordig niet meer zo veel. Voorheen geregeld zo rond vijf uur zijn

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? HW: nu ca 1 maal per week

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? HW: 6

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? HW: ik denk niet veel, een 3?

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? HW: niet veel, een
3? 's Middags nog wel vaak een dipje

Je in het algemeen zorgen gebaard? HW: ik ben niet een slaper die gaat liggen en gelijk weg is. Ben
een onrustige slaper. Zou dat graag wat beter willen. Cijfer: 5

Hoe lang kamp je met slaapproblemen? HW: niet minder aan de orde, voorheen veel meer.

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen HW: geen koffie s avonds, geen wijn, 'slaapthee'.

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten? HW: neen, op dit moment geen klachten. Vroeger wel last gehad van hyperventilatie. Ademen vanuit de buik was de oplossing.

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

6. L v. H

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie?

Ik werk bij Buurtzorg, in team Heerenveen Centrum. Als Verpleegkundige in de wijk.

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig?

Ja. Ik werk overdag en in de avond. Heb af en toe 's nachts de bereikbaarheidsdienst.

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm?

Afgelopen jaren yogales gevolgd op de sportschool. Niet speciaal om beter te slapen.

Laatste jaar alleen nog Yin Yoga in een aparte studio. Bevalt heel erg goed.

Wat is je leeftijd?

Ik ben 54 jaar. 1964

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)

1 tot 2 uur.

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt. Wisselend. Soms slaap ik snel weer in en soms lig ik de rest van de nacht wakker. Vlak voor ik uit bed moet val ik dan weer diep in slaap.

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? 2-3 uur.

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen?

Ik neem een half slaaptablet in Zopiclon 7,5 mg. Ik slaap 4 van de 7 nachten redelijk goed.

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen?

6.

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed?

Beïnvloed het volgens mij niet. 2.

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed?

Heeft geen invloed. 2.

Je in het algemeen zorgen gebaard?

5. Ik ben het gewoon zat. Ik zou heel graag door willen slapen.

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?

13 jaar.

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen. Meditatie, stoppen met slaapmedicatie.

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Geen lichamelijke klachten die mijn slaap beïnvloed.

Ik voel mij fit. 13 jaar geleden heb ik Acute Leukemie gehad. Tijdens de behandeling ben ik slecht gaan slapen. Maar ik lig niet te piekeren. Het lukt “gewoon” niet. Als ik het slaaptablet inneem slaap ik redelijk. Zonder tablet slaap ik niet. Ik zou graag zonder slaapmedicatie slapen.

7 I. van't H.

Ziekenhuis Gelderse Vallei
Polikliniekassistente/verpleegkundige

regelmatig

sinds 2007 yoga 1 keer per week. Hatha yoga/ tai chi

55 jaar

max 10 minuten

In de zomer kan het wel eens 30 tot 90 minuten duren
In de winter geen problemen met inslapen.

vaak een uur eerder dan gewenst

Zomer: 3 nachten per week
Winter: 1 keer per 14 dagen

Zomer: 6
Winter: 8

Zomer: overdag vaak eerder moe na een nacht slecht slapen.

Winter: in de avond vaak eerder moe en zin om vroeg naar bed te gaan. Ook meer zin om in de middag een slaapje te doen, meestal slaap ik dan in de avond ook wel goed in.

11: concentratie in de zomer soms minder goed overdag, in de winter geen probleem, soms na het werk wel een soort van dip als je op de bank zit, als je maar doorloopt geen probleem.

12: voorheen in andere baan meer zorgen om niet fit te zijn voor het werk, dit kwam ook omdat ik toen zowel geestelijk als lichamelijk een inspannende baan had, sinds ik op de poli werk ben ik niet meer zo gespannen als ik niet kan slapen, ik laat het meer los en val dan toch wel in slaap na verloop van tijd.

13: al jaren, volgens mij sinds de overgang, 2006

14: muziek luisteren in bed
bodyscan doen

terug tellen van 37 en opnieuw beginnen als je ergens anders aan gaat denken
opstaan en koekjes eten terwijl ik een simpel tijdschrift lees: dit werkt erg goed maar moet je niet te vaak doen.

15: rug en heupklachten.

8. M. v. S

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie?

Bij buurtzorg als verpleegkundige in de wijk

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig?

Wel avonden en weekenden, geen nachtdiensten. Avonden van 19.00- 23.00 2 keer per week, om het weekend dag of avonddienst.

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm?

Nee, geen eerdere therapieën gevolgd. Wel slaapmedicatie gebruikt.

Wat is je leeftijd?

47 jaar

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)

2-5 uur

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt

Meestal kort. Alleen wordt ik soms om 1.00 al wakker

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? 2-6 uur

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen?

Momenteel ongeveer 3 nachten ongeveer. Ik heb echter een zeer slechte periode achter de rug.

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen?

4

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? 8

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? 8

Je in het algemeen zorgen gebaard?

6. Omdat ik wel verwacht dat het over zal gaan. Ik ben tot begin dit jaar een goede slaper geweest

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?

Vanaf februari

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen

's avonds wandelen, beneden zitten met kopje thee en een boek als ik ga piekeren, slaapmedicatie, oxazepam, antidepressiva

Heb je naast slaapklachten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

Ja, al langere tijd schouderklachten ws tgv gespannen houding. Ben drie jaar geleden geopereerd na telkens slijmbeursontsteking in schouder.

Andere gewrichtsklachten: ochtendstijfheid, pijnlijke handen, wisselende klachten in knieën, heup, voet.

Oorsuizen; na ophoging antidepressiva 6 weken geleden is oorsuizen toegenomen, maar is al aantal jaar aanwezig.

Nekpijn, waarvoor eerder fysio gehad.

Hyperventilatie: laatste halfjaar veel last van gehad. Ook hartkloppingen en pijn op de borst.

Laatste weken gaat het wat beter. Ik ben onder behandeling bij psycholoog voor cognitieve gedragstherapie en sinds kort bij psycho-somatisch fysiotherapeut voor AH oefeningen.

Er zijn zeker resultaten; de slapeloosheid en de hyperventilatie nemen af, maar de spanning blijft nog hoog.

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

9 N.B.

4. Wat is je leeftijd?

61 jaar.

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)

1-2 uur

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt
Als het goed gaat 15 minuten maar meestal 2-3 uur.
Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan?
Ik word niet eerder wakker dan gewild.
Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen?
Ongeveer 3-4 nachten per week.
Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen?
Een 6-

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.
Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed?
Na een paar dagen slecht slapen ben ik wel moe maar ik geloof niet dat dat mijn stemming beïnvloed.
Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed?
Ik geloof niet dat het mijn concentratie beïnvloed, wel heb ik na een paar nachten slecht slapen minder zin om naast het werk nog iets te doen. Ondanks de moeheid val ik dan die avond ook niet sneller in slaap.

Je in het algemeen zorgen gebaard?
Ik maak me er geen zorgen meer om, het is al zo lang zo.
Hoe lang kamp je met slaapproblemen?
Ruim 10 jaar
Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen
Geen koffie en zwarte thee meer in de avond, voor het slapen een wandelingetje, geen tv of pc in de slaapkamer. Vaak val ik wel in slaap maar wordt na 1-2 uur wakker en lig dan 1-2 uur wakker, ik ga er dan uit om warme melk te drinken en iets te eten, dat wil nog wel eens helpen. Of ik luister naar een praatprogramma op de radio. Ik blijf in het donker liggen, doe geen licht aan.
Heb je naast slaapklachten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?
Ik heb veel last van mijn nek, artrose. Ik heb hiervoor fysiotherapie, vooral om de spieren rond en tussen de schouders soepel te maken. Momenteel ook weer erg veel pijn, ik word er ook wakker van.
(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

10 W. van der H.
Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie?
Buurtzorg, wijkverpleegkundige en casmanager
Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig?
Ik werk ong. 20 - 24 uur per week, op vaste dagen, met daarnaast 1 x per 2 weken een avond, 1 x per 3 weken een weekend
Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm?
Geen yoga of therapie gedaan.
Alleen zelf; ademhalingsoefeningen, eet-en drinkpatroon aanpassen, activiteiten in de avond aanpassen etc.
Wat is je leeftijd? 57

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)
Heel wisselend, 1 tot 4 uur
Hoe lang duurt het voor je in slaap valt
Meestal val ik binnen een half uur in slaap, maar soms (misschien 1 of 2 x per maand) lig ik 's avonds / in het begin van de nacht al uren wakker

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan?
Daar heb ik het meeste last van, ik word vaak heel vroeg wakker, tussen 4 en 5.30 uur, en kan dan niet meer slapen.
Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen?
Wisselend, sommige periodes 5-7 nachten per week, soms 2 nachten per week.

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? 5

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.
Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? 6 (vooral energiepeil)
Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? 6
Je in het algemeen zorgen gebaard? 7

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?
Altijd al een moeilijke slaper geweest, maar laatste 5 jaar is het wel erger geworden (overgang-gerelateerd)
Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen
Zie antwoord op vr.3, daarnaast: veel beweging, veel naar buiten, en soms maak ik gebruik van homeopathische / natuurvriendelijke middeltjes.
Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?
(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.
Als ik in m'n werk te maken heb met stressvolle situaties ben ik wel gevoelig voor schouder-rug-nekklasten.
Ik heb hiervoor wel eens FT gehad, doe in voorkomende gevallen ook zelf wel oefeningen om soepel te blijven. Ik zorg ook voor veel beweging in de buitenlucht. (wandelen, fietsen, tuinieren). Met goed resultaat; het afgelopen jaar heb ik nauwelijks klachten gehad.
Verder heb ik een gehoorbeperking (draag ook gehoorapparaten), en ik merk dat als ik erg moe ben, de doofheid toeneemt.

Inleiding, voor aanvang gemaaild.
Yoga en Slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Inleiding, verstuurd voorafgaand aan de eerste les

Halo lieve deelnemer,

Welkom... Fijn dat je mee wilt doen aan de cursus. Het is bijna zover, vandaar hier nog wat informatie.
Het programma heb ik in de afgelopen maanden opgezet als onderdeel van mijn eindschrijftie voor de opleiding tot yogadocent. Ruim drie jaar geleden ben ik met deze opleiding begonnen om me te verdiepen in de yoga. Al jaren deed ik wekelijks aan yoga en merkte dat het me veel deed: ik ging beter ademen, het bracht me in ieder geval na de wekelijkse les een zeer goede nachtrust en ik ging me wat minder stijf voelen. Het gaf verbetering van lichamelijke klachten die ik opliep door overbelasting op de werkvloer. De werkvloer was achtereenvolgens: het ziekenhuis, de thuiszorg, een plek waar ik vrijwilligerswerk gecoördineerd heb, weer het ziekenhuis, een huisartsenpraktijk en nu weer de wijkverpleging.
Ik was nieuwsgierig naar de uitwerking als ik meer aan yoga zou gaan doen en er meer over te weten zou komen. Tijdens het tweede jaar van de opleiding moest ik een oefengroepje formeren om les aan te geven. Wonderlijk genoeg wilden een aantal collegae graag deelnemen

aan de lessen om te kijken wat het voor hun deed. Sommigen hadden al wel eens aan yoga gedaan maar de meesten nog niet veel. Het was voor mij een leuke en best spannende ervaring om les te gaan geven! Het ging goed en na een poosje hield ik twee kleine groepjes met cursisten over. Op de woensdag avond geef ik nu les aan twee groepen in het Zorgpunt Bennekom. Vorig jaar heb ik in een inloophuis voor kankerpatiënten lesgegeven. Dat was erg fijn om te doen en te zien dat mensen die geraakt zijn door de ziekte kanker, zich leerden ontspannen!

Het scriptieonderwerp heb ik gekozen omdat ik zelf verpleegkundige ben en ook jarenlang slecht heb geslapen. Soms sloeg ik hele nachten over en dat wreekte zich overdag, ik was dan niet goed uitgerust om prettig te kunnen functioneren. Ik maakte me vaak zorgen over hoe ik de mensen in het ziekenhuis (of later thuis) achterliet en sliep dan niet na een late dienst. Nachtdiensten waren helemaal moeilijk.

Dat heeft jaren geduurd, het ene jaar ging het wat beter dan het andere, maar nooit voldoende. Een paar jaar geleden moest ik voor de opleiding dagelijks aan yoga gaan doen. Ik moest een oefenprogrammaatje voor mezelf gaan maken en dit dagelijks af gaan werken. Oefeningen zoeken die bij mij pasten op dat moment en kijken wat ze doen: kortom **voelen!** De lat lag niet zo hoog: liever dagelijks kort geoefend dan 2x per week lang! Ik ben dit gaan doen en heb voor school ook bij moeten houden wat de uitwerking was van het doen van zo'n programmaatje. En op school kreeg ik ondersteuning en inspiratie om het te doen. Dat was wel nodig merkte ik, zelf ga je dit niet zo gauw doen. De oefeningen hebben op mij een positieve uitwerking: ik ben me meer bewust geworden van mijn ademhaling, houding, heb minder vaak lichamelijke klachten zoals nek- en schouderpijn, voel me vaker ontspannen en.....ik slaap beter. Natuurlijk lig ik heus nog wel eens wakker, maar ik sla geen hele nachten meer over en wat ook belangrijk is: ik schiet niet gelijk in de strijd en stress als ik eens een keer niet kan slapen. Daar heeft yoga mij bij geholpen. Soms ga ik midden in de nacht op mijn mat wat oefeningen doen of een poosje stilzitten.

Holistische benadering

Er is in de yoga geen differentiatie tussen lichaam en geest. Lichaam en geest staan in open verbinding met elkaar en beïnvloeden elkaar wederzijds. Een yogabenadering is een totaalbenadering. Alle aspecten van 'het mens-zijn' mogen en kunnen aan bod komen, ziekten en gezondheid, lichamelijke en geestelijke aspecten. Hierin onderscheidt yoga zich van vele andere vormen van benadering. (Daniëlle Bersma)

Ik wens jou van harte toe dat je met het aanvangen (of vervolgen) van deze reis, het pad van yoga, mag ervaren dat het jou ontspanning, een beter nachtrust en vermindering van evt. andere klachten geeft! Onderstaand wat tips bij het volgen van de cursus.

De yogales

Kom (de eerste keer zeker) goed op tijd zodat je rustig aan de les kunt beginnen

Als je er één hebt, neem je eigen yoga mat en evt. (meditatie)kussentje mee.

Er zijn daar ook matjes aanwezig voor als je er geen hebt

Neem een badhanddoek en warm dekentje mee.

Je kunt oefenen op blote voeten of sokken. Neem in ieder geval warme sokken mee voor de ontspanningsoefeningen op de grond.

Trek gemakkelijk zittende kleding aan: legging of sportbroek met t shirt en jackje of vest

Oefen altijd binnen je grenzen. Het is nooit de bedoeling dat oefeningen pijn doen. Rekken kan wat ongemak geven in de spieren maar dat is kortdurend tijdens het rekken.

Heb je beperkingen die nog niet in het teruggestuurde formulier staan geef ze me dan door voor de aanvang van de les.

Je oefent op eigen risico.

Thuisbeoefening

Kies een rustige plek in huis waar je niet gestoord wordt om je oefeningen te doen.

Kijk of je het op een vaste tijd wilt doen, het hoeft niet persé voor het slapen gaan te gebeuren.

Kijk het filmpje en de opdrachten in het uitgereikte en gemailde document behorend bij de les door en zie het als richtlijn. Je kunt het filmpje dagelijks helemaal volgen of kijken welke oefeningen bij jou passen en die evt. wat langer doen.

Houd een dagboekje bij en maak een verslagje om tijdens de les kort te delen wat de oefeningen met je gedaan hebben.

Voor vragen tussendoor kun je me altijd appen of mailen!

Heel veel plezier gewenst met de cursus! Hartelijke groeten, Jet van Vugt



Theorie verstuurd voorafgaand aan elke les

Les 1 Ademhaling

Slapeloosheid kan vele oorzaken en combinaties van oorzaken hebben. Vaak is stress ook een

(mede)oorzaak.

Pranayama Stress kan verminderen door goed te ademen. In de yoga noemen we de ademhalingsoefeningen pranayama.

Oefenen Ademhalingsoefeningen worden gedaan om de adem zo optimaal mogelijk te laten functioneren, een verkeerde ademhaling te kunnen herstellen of te optimaliseren in moeilijkere (fysieke of emotionele) omstandigheden. Het vergt jaren tijd om dit te integreren in het dagelijks leven, dus de oefeningen die wij gaan doen zijn een begin en een houvast om mee verder te kunnen in het leven. Je kunt ze doen op momenten dat je even ergens moet wachten of als je merkt dat je je gestrest voelt. Veel van deze oefeningen kun je ook in bed doen, als je niet in slaap kunt komen. Je gaat dan vanzelf een ademhalingsoefening uitkiezen die op jou een rustgevend effect heeft. Eerst moet je natuurlijk gaan onderzoeken welke dat is. Oefen daarom elke dag en ervaar het effect van de oefeningen!

Ademhalen>ademen. Bij ademhalen kun je het gevoel krijgen dat je iets moet halen en dat kan een gevoel van spanning geven. Daarom kunnen we ook voor het woord ademen kiezen. Veel mensen ademen snel en hoog in de borst. Dit wordt vooral gedaan in stresssituaties. Het 'vecht & vlucht' gedeelte van je autonome zenuwstelsel (sympathische zenuwstelsel) wordt hierdoor geactiveerd en als je wilt "vechten of vluchten" ga je vanzelf hoog en oppervlakkig ademen. Een rustige en lage buikademhaling kan er juist voor zorgen dat het 'rust & herstel' gedeelte van je zenuwstelsel (parasymphatische zenuwstelsel) geactiveerd wordt.

Informatiefilmpje over frequentie De frequentie van normale in- en uitademing is 6 tot 12x per minuut.

<https://www.youtube.com/watch?v=CYYYhmNFjOI>

Het diafragma Door de zogenaamde diafragmale ademhaling (volledige ademhaling) train je het diafragma en masseer je de buikorganen. Door een lage en diepe buikademhaling stimuleer je de Nervus Vagus. Dit zorgt ervoor dat al de belangrijke organen uit de stress-modus komen en beter gaan functioneren. De ademhalingsoefeningen zijn goed voor de spijsvertering, werken bloeddrukverlagend, en zijn gunstig voor het hart. Je kunt door middel van je ademhaling dus beïnvloeden hoe je je voelt. Iets wat in het verleden als onmogelijk werd beschouwd door de wetenschap!

<https://www.youtube.com/watch?v=-OpKoSGv0IM>

Week 1

Adem in en uit door de neus, de lucht wordt op die manier beter gezuiverd

Let op je ademritme (6-12x per minuut is voldoende in rust)

Adem volledig in- en uit (diafragmale ademhaling)

Verleng de uitademing

We gaan aan de hand van het yogafilmpje thuis de volgende oefeningen doen:

Naar de buik ademen.

Het verlengen van de uitademing

Trainen van het diafragma (zorgt voor beter doorbloeding diafragma en de organen, verbetering darmperistaltiek)

Flank ademing (ademen naar de flanken en zo ruimte ervaren)

Adem in de rug voelen

Vierkante ademhaling

Oefeningen op het ritme van de adem: bijv. in kat of yoga mudra. (kindehouding)

Bij het doen van yogaoefeningen of andere inspannende bezigheden bijv. in je werk, heb je de neiging om niet- of hoog in de borst te ademen, je adem in te houden. Doe maar eens een flinke buikspieroefening. Dan merk je dat je soms vergeet te ademen! In de yoga leer je om op een bepaalde manier door te ademen tijdens het oefenen. Als je oefent, let je er dus op dat je tijdens de oefening door kunt ademen op een rustige en ontspannen manier, anders pas je de oefening aan of pauzeer je even om de adem tot rust te laten komen

Adem bij het uitvoeren van lichaamsoefeningen in je eigen tempo! Dit betekent dat je de oefeningen doet op jouw eigen ademritme. De oefeningen hebben dan het meeste effect omdat dit voor jou het meest ontspannen voelt.

Trek tijdens het oefenen bij uitademen de buikspieren licht aan en laat een nieuwe inademing vanzelf komen. Laat je lichaam ontspannen en vertrouw erop dat er vanzelf een nieuwe inademing komt.

In het vierkant ademen met de volgende tekst: Inademen is ontvangen, ademstilte is kracht, uitademen is loslaten en de pauze na de uitademing is vertrouwen. Je vertrouwt erop dat er vanzelf weer een nieuwe inademing komt. We oefenen dit in de oefening vierkante ademhaling oftewel Savriti Pranayama. Je traint het diafragma door maximaal in- en uit te ademen en na het in- en uitademen een adempauze in te lassen. Goed voor de doorbloeding van het diafragma en de buikorganen, goed voor de peristaltiek. Voorwaarde is wel dat de frequentie omlaag gebracht wordt.

In de yoga wordt vaak gezegd: adem naar de plekjes in je lichaam toe waar nog spanning of pijn zit. Zo kun je daar ruimte gaan ervaren. Je kunt de longen bijv. ook als een spons visualiseren. Je knijpt hem leeg bij de uitademing (spant de buikspieren aan) Als er weer een inademing komt loopt de spons vanzelf vol a.h.w.

Tip voor als je wilt oefenen met het verlengen van je uitademing: Download de app **Breathe** en leer zo op een bepaald ritme dat bij jou past bewust de adem, m.n. de uitademing te verlengen.

Opdracht voor de komende week:

let een paar keer tijdens je dag op je ademhaling, bijv

als je op de fiets zit

als je in bed ligt en nog niet slaapt

op een ander willekeurig moment

Schrijf je bevindingen op en neem ze mee naar de les. Bijv.: hoe is de frequentie? , adem je naar je borst of buik?

Bekijk rustig het oefenfilmpje en gebruik het als ondersteuning om de komende week dagelijks een kwartiertje mee te oefenen (Kopieer de link)

Info uit:

Yoga oefenboek voor de basis, Danielle Bersma met medewerking van Mariëlle Cuijpers en Loes van der Mee

Het grote yogatherapieboek, Remo Rittiner

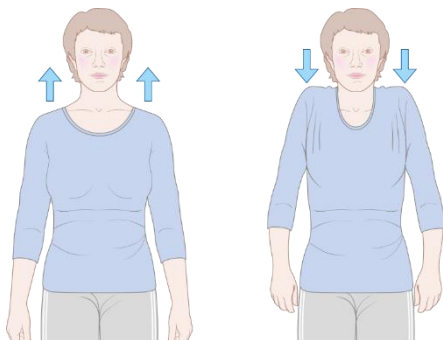
Happy with yoga, www.happywithyoga.com

Oefeningen

Goed liggen, contact met de aarde

Hoofd naar links en rechts draaien

Lang maken en loslaten armen uitstrekken en loslaten
 Harlekijn/ evt vissen in het water
 Schuine buikspieren
 Knieën, heupopener
 Kaakoefeningen
 Zittend nekstretches, kippenek
 Torsie(?)
 Borst openen,
 Schoudermassage en meridiaanmassage, koeienkop
 Schouders in de kat
 Kind-kat-hond
 Zijlig torsie,
 Rek borst
 Ontspanning



Les 2, Nek en schouders

De schoudergordel verbindt de armen met de nek. Het schoudergewricht wordt meer dan andere gewrichten gestabiliseerd door spieren. Dit verhoogt aan de ene kant de mobiliteit maar aan de andere kant verhoogt het ook de kans op blessures.

De halswervelkolom is het meest beweeglijke deel van de wervelkolom en bestaat uit 7 gewrichten. De atlas draagt het hoofd, daaronder zit de axis. De halswervelkolom wordt door verschillende spieren gesteund. Nek- en schoudergordel zijn een complex gebied.

Link met slaapproblemen

Mensen die klachten hebben in het gebied van de halswervelkolom ervaren vaak uitstraling naar de armen en de schouders. Ze geven vaak ook aan zich gespannen te voelen van binnen. Ze voelen een brandende pijn in de nekregio die zich uitbreidt naar het achterhoofd en de schouderbladen. Door die spanning en pijn in dit gebied kunnen klachten van slapeloosheid optreden.

Door dagelijks een oefenprogramma te doen kun je meer ontspanning bewerkstelligen in het nek- en schoudergebied, je meer bewust worden van je houding en dit hele gebied voelen. Door het losmaken en -houden van de gewrichten, het ontspannen en rekken van spieren kun je meer ruimte en ontspanning gaan voelen en hopelijk ook beter slapen!

Veel verschillende aandoeningen kunnen tot nek- en schouderklachten leiden. Het is mogelijk om hiervoor een algemeen oefenprogramma op te stellen, die klachten doet verlichten of verdwijnen, afhankelijk van wat de oorzaak is. De oefeningen mogen zelf geen pijn doen, ze moeten langzaam uitgevoerd worden en het is belangrijk om goed te voelen in je nek en schouders. De nekwervels

staan in een hoek van 45 gr. Bij vooroverbuigen komt er meer ruimte in de gewrichten en dit is gunstig. Bij achteroverbuigen komen de gewrichten juist in elkaar en dat geeft juist afknelling of pijnklachten, bijv. in het geval van artrose. In het algemeen steken de mensen de kin iets te ver naar voren, waardoor er aan de achterkant meer spanning ontstaat op de tussenwervelschijven. Bij nekhemia's in het verleden en artrose in de nek blijft het oppassen met het doen van achteroverbuigende bewegingen met de nek. Het is belangrijk dat je je kin iets intrekt, je nek lang maakt en je kruintje het hoogste punt laat zijn. Let daar maar op in je dagelijks leven.

Kaak- en kauwspieren

Vaak zijn de kaak- en kauwspieren gespannen, hiervoor zijn ook ontspanningsoefeningen

Adem

Ook bij nek- en schouderklachten is het belangrijk om goed te ademen naar de buik toe. Dit geeft meer ontspanning in de nek en schouders.

Schouders

Over het algemeen trekken we snel de schouders op. Als we iets doen achter de computer of als we op de fiets zitten en het is een beetje koud trekken we snel de schouders op en maken een ronding aan de achterkant. Het hartgebied wordt op deze manier "afgesloten" en we zitten in elkaar. In de yoga doen we vaak oefeningen om het hart te openen en de schouderbladen naar elkaar toe en naar beneden te bewegen. De spieren tussen de schouderbladen (scapulafixatoren) zijn van nature lui. Deze moeten we dus trainen. Verder is het belangrijk om de nekspieren, de grote borstspier en de trapezius te rekken.

Huiswerk: Let in het dagelijks leven op je houding: hoe zit je op je fiets, achter je computer. Zit je met je schouders opgetrokken, je kin naar voren?

Hoe houd je je hoofd?

Zijn je schouders laag, weg bij je oren vandaan of houd je ze gespannen en opgetrokken?

Hoe is het met je schouderbladen? (deze kun je het best naar elkaar toe bewegen en als het ware in je achterbroekzak proberen te stoppen)

Kun je je schouderbladen voelen, ben je bewust van waar ze zitten?

Schrijf je bevindingen op en neem ze mee naar de les.

film

In het filmpje zijn de volgende oefeningen opgenomen

Nekstretch

Bewegen van de nek (kippenek)

Rekken van de borstspier,

Nekmassage.

Schouderoefeningen om dit gewricht te smeren en te mobiliseren. Schouderrol, harlekijntje, armdraaien met nekdraai

Een serie in staande houding waarbij we de armen omhoog, zijwaarts, achter het lichaam, voor het lichaam en naar de aarde bewegen. De oefening van ontvangen en geven

In de les worden deze oefeningen gedaan, en ook nog een aantal andere oefeningen o.a. een oefening om de kaakspieren te ontspannen.

Link naar het filmpje met oefeningen voor de komende week:

<https://www.youtube.com/watch?v=CKC6ngWtOPA&list=WL>

Informatie uit:

Yoga oefenboek voor de basis, Danielle Bersma, met medewerking van Marielle Cuijpers en Loes van der Mee

Het grote yogatherapieboek Remo Rittiner

Meditatieve oefeningen, ontspanning en stilzitten,

les 3

In deze les staan we stil bij het aandachtige, meditatieve en ontspannende aspect van yoga.



Veel informatie in deze les, zo in het midden van het programma Yoga en Slaap. Stilzitten

Stilzitten, ook wel meditatie genoemd is een manier om aandachtig in het leven te staan. Je richt je aandacht op bepaalde aspecten van jezelf: je ademhaling, je gevoelens op dat moment, je houding, de geluiden die je waarneemt. Je observeert (zonder te oordelen) wat er is. Zo leer je meer in het moment te zijn. In dat geval ben je niet ergens anders of in een ander moment aanwezig. Je kunt zo meer ontspannen in het leven staan. Loslaten wat je niet nodig hebt. De houding van stilzitten is een houding van openheid en

nederigheid. Als je gaat zitten en je denkt het al te weten kun je alleen maar kijken zonder iets te zien. Stel je een beeldscherm voor waarop gedachten en gevoelens verschijnen en weer weggaan. Wat er ook op het beeldscherm gebeurt, het scherm zelf wordt niet beroerd. Het staat voor de eeuwige waarnemer. Begin met te leren kijken naar alle gedachten die omhoog of voorbijkomen, zonder in die gedachten mee te gaan of er commentaar op te leveren. Iedere keer dat je wel in de denktrein komt, stop je en begin je opnieuw met kijken. Dat is een hele toer. Kijk naar je ongeduld: wil je weglopen? Stoppen? Blijf kijken, tot dit ook weer langzaam wegebt. Als dat voorbij is heb je een enorme hindernis genomen. Je hebt ontdekt dat een bepaalde gedachte of een bepaald gevoel niet de baas over jou kan spelen, zolang je maar blijft kijken zonder het weg te willen hebben en zonder ervan weg te lopen. (Rita Beintema). In de stilte komt het persoonlijk verleden tevoorschijn. Het schouwen van deze beelden is nodig om er mee in het reine te komen. Je realiseert je dat gevoelens over het verleden in het nu opkomen en je te realiseren dat het verleden voorbij is. Je realiseert je dat er alleen maar nu is, geen gisteren of morgen. Dan wordt het eenvoudiger om afstand van het verleden te nemen. De eerder beschreven “waakzaamheid of aandachtigheid” ontwikkel je op deze manier ook overdag in je dagelijks leven. Dit kost tijd

Het hoeft niet goed te gaan en kan niet fout gaan. Stilzitten hoeft niet goed te gaan, je hoeft niets te bereiken. Het blijkt lastig te zijn te zitten zonder te willen dat er iets anders zou zijn: meer rust, geen gedachten, ontspanning. Is er onrust, en je hebt dat door het stilzitten juist gemerkt, dan is dat juist goed. Wanneer zonder oordeel gekeken wordt naar wat er is, welke gedachten er zijn, kun je gedachten die komen, ook weer laten gaan.

Mindfulness “Alles wat je doet is altijd de moeite waard om in volledige aandacht te doen.” (Rita Beintema.) We lezen en zien veel over Mindfulness. Wat is in aandacht zijn? Een alerte houding die niets buitensluit en alles toelaat, zonder dat er een heen en weer springen van aandacht is. Je observeert in een passieve houding zonder te oordelen of te willen verklaren. Aandachtig zijn is iets anders dan concentratie. Bij concentratie sluit je alles wat er om je heen gebeurt buiten.

Mindfulness is een meditatieve techniek, afgeleid van oude tradities, die vooral bekend is geworden door de Vietnamese monnik Tich Nhat Hanh en in de gezondheidszorg door Jon Kabat-Zinn.

Thich Nhat Hanh, geboren in Vietnam werd monnik in een Boeddhistisch klooster op zijn 16de. Hij werd leider van een geweldloze vredesbeweging en was hierdoor niet meer welkom in

Vietnam. Hij vluchtte naar Frankrijk. Stichtte hier Plum Village. Hij schreef veel boeken en er is ook een film over Plum Village gemaakt, genaamd "Walk with me".

Ontspannen In yogalessen worden ook ontspanningsoefeningen gedaan, ik noem een paar soorten. Bepaalde lichaamsoefeningen werken ontspannend (bijv. torsies en liggende oefeningen) Het rekken van spieren geeft ontspanning, vandaar dat er ook vaak rekoefeningen gedaan worden. Het doen van bepaalde ademhalingsoefeningen (zie les 1) kan heel rustgevend werken. Het stevig aanspannen van spieren en dan weer loslaten geeft ontspanning (methode Jacobsen) Meditatieve oefeningen werken vaak kalmerend op het brein, er worden dan bepaalde hersengolven geproduceerd zgn. alfa-golven. Dan zijn er nog de verlengingsoefeningen waarbij je je bijv. voorstelt dat je ademhaling door bepaalde lichaamsdelen heengaat of dat je lichaam of lichaamsdelen verlengd of verbreed worden.

Omgekeerde houdingen/inversies

In de yoga is er een groep houdingen die we inversies of omgekeerde houdingen noemen. In deze houdingen breng je de zwaartekracht naar je hoofd i.p.v. naar je voeten. De wereld op zijn kop! Inversies prikkelen het parasympatisch zenuwstelsel en kunnen op die manier ontspanning geven. Hartslag en bloeddruk dalen, je spijsvertering wordt gestimuleerd en op die manier vindt er herstel en opbouw plaats in je lichaam. Voorbeelden zijn de kaars en de ploeg, en natuurlijk de kopstand. Het zijn allemaal oefeningen die onder begeleiding aangeleerd moeten worden en beter niet gedaan kunnen worden bij aandoeningen als glaucoom, nek- en hartklachten. Ook als je bloeddruk niet goed onder controle is kun je hem beter achterwege laten. In filmpje drie waarvan de link onderaan staat wordt de mildste omgekeerde houding voorgedaan: de luie kaars tegen de muur. Ook hier geldt: niet zomaar doen, eerst even overleggen bij eerdergenoemde klachten! En soms zijn er aanpassingen nodig, dus is het goed om vooraf even met mij af te stemmen of het voor jou een geschikte oefening is.

Savasana. Aan het eind van een yogales wordt er vaak een ontspanningsoefening gedaan waarbij je gaat liggen op een ontspannen manier, deze houding wordt in de yoga Savasana genoemd (lijkenhouding ☺) Na het doen van -soms inspannende- oefeningen is er dan ruimte voor ontspanning door visualisatie, het luisteren naar muziek of het gewoon liggen in stilte. Je blijft wakker en alert tijdens deze oefeningen maar soms vallen mensen in slaap en dat is ook niet erg!

Onderzoeken Verschillende onderzoeken (Gregg Jacobs, Harvard Medical School) hebben uitgewezen dat MBI (mind and body interventions) een positief effect kunnen hebben op slapeloosheid. <https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-helps-fight-insomnia-improves-sleep-201502187726>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4487927/>

Mudra's

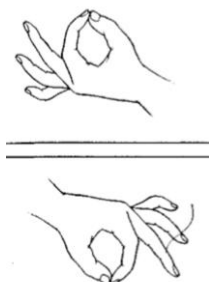
Bij het stilzitten zie je vaak dat mensen hun handen op een bepaalde manier op hun knieën of bovenbenen neerleggen. Er zijn heel veel manieren om je handen neer te leggen en je vingers met elkaar te verbinden. We noemen dat handmudra's. In het boek van Gertrud Hirschi staan er tientallen beschreven.

Betekenis van Mudra: gebaar, mystieke handhouding, zegel of symbool. Mudra's vertegenwoordigen volgens de Oosterse leer bepaalde gebieden van de hersenen en ziel. Door bepaalde vingers met elkaar te verbinden kun je je fysiek- en geestelijk welzijn beïnvloeden. Het kan gaan om hand-, oog- en lichaamshoudingen. Volgens de yoga kun je dus behalve door buigen en strekken van lichaamsdelen ook nog met je vingers je geest en lichaam beïnvloeden.



Dhyani Mudra
meditatie- of
contemplatieve mudra

De linkerhand rust op de rechter



en de uiteinden van de duimen raken elkaar

Jnana Mudra en Chin Mudra: symbool van wijsheid



en van kennis. Brengt het kosmische en het individuele bij elkaar door de duim en wijsvinger met elkaar te verbinden.

Kalesvara Mudra Kalmeert de gedachtestroom en geagiteerde gevoelens

Les 3

Bevat onder andere:

Bodyscan

In aandacht doen we een aantal oefeningen op het ritme van de adem. Wat zet je als eerste in? Is dat de adem of de beweging? Deze 10 oefeningen staan ook in het filmpje.

Oefeningen in zithouding

Na een aantal oefeningen op de rug volgt een eindontspanning met muziek

Opdracht voor de komende week: ga één of twee keer per dag een paar minuten stil zitten zoals we gedaan hebben. Kijk wat zich aandient. Observeer je houding, je gevoelens op dat moment, je ademhaling, je zintuigen: (Wat hoor je, wat zie je?) Heb je gedachten? Is het druk in je hoofd? Oordeel daar dan niet over maar breng je aandacht steeds rustig terug naar je ademhaling of het zitcontact met je kussen/de stoel. Bepaal zelf hoe lang je dit wilt doen. Een paar minuten is al prima!

Kijk of je bijv. tijdens een wandeling je aandacht kunt richten op je ademhaling: hoeveel tellen adem je in? Hoeveel uit? En hoeveel stappen zet je op de inademing, hoeveel op de uitademing, hoeveel op de adempauze?

Als je iets opvalt, schrijf het op.

Link naar filmpje 3: <https://www.youtube.com/watch?v=9X44YjDLHqs&t=611s>

Info uit:

Stilzitten, Rita Beintema

Oefenboek voor de basis, Danielle Bersma met medewerking van Loes van der Mee en Mariëlle Cuijpers.

Yoga as medicine, Gregory Mc. Call

Mudras, yoga in your hand, Gertrud Hirschi

Ontspannen met progressieve relaxatie

De progressieve relaxatie van Edmund Jacobson is een bekende ontspanningsmethode in het westen. In deze hand-out wordt deze methode beschreven. Om het goed te begrijpen en te oefenen heb je de hulp van een fysiotherapeut nodig.

De methode richt zich sterk op het daadwerkelijke leren ontspannen van alle spieren in het lichaam. Als je dat lukt voel je je vanzelf meer kalm, rustig en ontspannen. Je zult merken dat je je niet alleen in je lijf rustiger gaat voelen maar ook je denken wordt kalmer.

In deze methode leer je eerst subtiel je spieren aan te spannen zodat je het spanningsgevoel van de spier goed leert kennen, om dit daarna volledig los te laten.

Jacobson leert je niet alleen om alle spieren los te laten, wat een diepe ontspanning geeft, maar leert je de ontspanning toe te passen in het dagelijks leven. In het dagelijks leven is het van belang dat je zoveel mogelijk de overbodige spierspanning nalaat die je niet nodig hebt voor een bepaalde houding of beweging. Dat betekent dus dat sommige spieren wel wat aangespannen

moeten blijven (bijvoorbeeld om te staan), maar andere juist ontspannen kunnen worden. Op deze wijze kan je jezelf veel energie en mogelijk ook pijnklachten besparen.

De methode van Jacobson leert je ook om telkens beter de kleinste veranderingen in spierspanning te gaan herkennen. Je leert dat door het aanspannen van spieren telkens lichter te doen. Op het laatst is slechts een heel kleine aanspanning nodig om de spierspanning al waar te nemen. Na het herkennen van deze subtiele spanning kan je die ook leren los te laten.

De methode is eenvoudig uit te leggen, maar om het goed te leren en van hardnekkige spanning af te komen heb je soms wel drie maanden oefenen nodig of zelfs meer. Maar de winst die je haalt zal het waard zijn. Progressieve relaxatie is het gemakkelijkst te leren in een rustige omgeving zodat je niet gestoord kan worden. Later kan je het ook gaan beoefenen in meer normale omgevingen waar dus altijd wel wat omgevingsgeluid is.

Beschrijving van de methode

Voor deze methode ga je op een bank of een bed liggen. Je neemt dan eerst rustig de tijd even dit 'liggen' waar te nemen en in je op te nemen. Je moet als het ware vanuit de alledaagse activiteiten even weer bij jezelf komen.

Probeer rustig te liggen, tenzij het echt niet gaat.

In de loop van de weken worden telkens andere spiergroepen in het lichaam bestudeerd en geoefend: armen, benen, romp, nek, ogen en spraakspieren.

Hieronder volgt het schema voor de eerste twee weken: je werkt dan aan het herkennen- en loslaten van spanning in de armen.

Arm: eerste week		
	1	Buig de hand achterover
	2	Buig de hand voorwaarts
	3	Alleen maar ontspannen
	4	Buig de arm bij de elleboog
	5	Druk de pols naar beneden op een boek
	6	Alleen maar ontspannen
	7	Progressieve spanning en ontspanning van de gehele arm

In de tweede week volgt hetzelfde schema maar dan rechts.

Op de eerste dag trek je de pols van de arm die naast je ligt achterover zodat de hand loskomt van de onderlaag. Je neemt één of twee minuten de tijd om goed waar te nemen waar je de spierspanning voelt. Doorgaans is dat in je onderarm, maar de spanning kan ook uitbreiden naar de bovenarm, schouder en zelfs de nek. Daarna stop je met het aanspannen en voel je nog een aantal minuten na wat nu het verschil is in spanningsgevoel. Doe niet te veel je best, want dat geeft natuurlijk weer spanning. Het aanspannen van de spieren, gevolgd door het loslaten van die spanning, herhaal je een aantal keer. Het is daarbij belangrijk dat je de spieren telkens minder sterk aanspant.

Het totale programma duurt ongeveer 3 maanden. In deze tabel kan je aanvinken welke regionen je al beheerst.

	Aantal dagen	Regio
	7	Linker arm
	7	Rechter arm
	10	Linker been
	10	Rechter been
	10	Romp
	6	Schouders/nek
	12	Ogen
	9	Visualisatie
	19	Spraakregio en spraakverbeelding

Benen

	Trek de voet op
	Duw de voet van je af
	Strek de knie
	Buig de knie
	Hef de knie
	Duw de hiel in de grond

Romp

	Trek de buik in (afvlakken)
	Trek de rug hol
	Tijdens rustig inademen ervaar je een zwakke spierspanning in de borstkas

Schouders

	Hef de gehele arm op
	Trek schouder naar achter en naar de ruggengraat
	Trek de schouders op richting de oren

Nek

	Hoofd zijwaarts links
	Hoofd zijwaarts rechts

	Hoofd voorwaarts
	Hoofd achterwaarts

Ogen	
	Wenkbrauwen optrekken
	Voorhoofd fronzen
	Oogleden stevig dichtknijpen
	Draai oogbollen naar links, laat los. Draai oogbollen naar rechts, laat los.
	Draai oogbollen naar boven, laat los. Draai oogbollen naar onder, laat los.
	Combineer, en laat los de rest van de tijd.

Visualisatie	
	Verbeeld je dat je naar het plafond kijkt en ervaar de oogspanning en verbeeld je dat je naar de grond kijkt en ervaar de oogspanning. Ontspan de ogen daarna 5-15 minuten
	Verbeeld je dat je naar de muur links kijkt en daarna naar rechts, ervaar de oogspanning. Ontspan de ogen daarna 5-15 minuten.
	Verbeeld je dat je een auto die langsrijdt met de ogen volgt of een ander object. Voel de minieme spanningen en laat los.

Spraakregio	
	Sluit de kaken een beetje stevig
	Open de kaken
	Alleen maar ontspannen
	Toon je tanden, zoals bij het lachen
	Lippen tuiten, pruil
	Alleen maar ontspannen
	Druk je tong naar voren tegen je tanden
	Trek je tong terug naar achteren
	Alleen maar ontspannen
	Tel hardop tot tien
	Tel half zo zacht
	Alleen maar ontspannen
	Tel heel zachtjes
	Tel onhoorbaar
	Alleen maar ontspannen
	Verbeeld je dat je telt

	Verbeeld je dat je het alfabet opzegt
	Alleen maar ontspannen
	Verbeeld je dat je je naam drie keer zegt, dan je adres drie keer, de naam van de president drie keer

De training van de spraakspieren en de oogspieren is essentieel om de gedachten te kalmeren. Het eerste deel bestaat uit spanning, het tweede deel uit verbeelding.

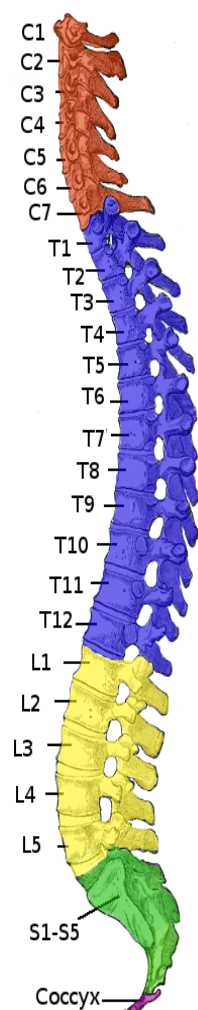
Na het oefenen in lig, moet je de gehele sequentie in zit oefenen.

De eerste dagen oefen je alleen de gelokaliseerde spanning, maar er bestaat ook een algemene spanning. Voor dit laatste is een andere techniek nodig. Je spant dan de gehele arm 30-60 seconden aan, dan onderzoek je deze onprettige spanning, daarna laat je hem langzaam los.

Als gedachten komen moet je ze negeren en keer op keer weer loslaten.

Streef daar geen perfectie in na, want dat geeft spanning.

Vind je de indeling in dagen, weken en spiergroepen te streng of te precies, varieer dan zelf op een wijze die jij prettig vindt.



De rug, les 4

In deze les gaan we aandacht besteden aan de rug, m.n. de onderrug. Veel mensen hebben regelmatig last van lage rugklachten. Er wordt gezegd dat 70% van de mensen lage rugklachten heeft, ze heeft ze gehad of nog gaat krijgen. Enkele aandoeningen die er aan ten grondslag kunnen liggen zijn: hernia, osteoporose en artrose. Voor lage rugklachten is het mogelijk een algemeen oefenprogramma op te stellen zonder ons al te veel bezig te houden met de oorzaken. Door te oefenen kunnen we rugklachten voorkomen en de rug soepel en ontspannen houden. Dat dit de nachtrust ook zal bevorderen spreekt voor zich.

De oefeningen zelf mogen geen pijn doen. We voeren de oefeningen langzaam uit en het is belangrijk om steeds goed te voelen wat er gebeurt in de rug.

Spieren Een aantal spiergroepen zijn vrijwel altijd betrokken bij lage rugklachten. Namelijk de rug strekspier/ lange rug strekker, grote lendenspier, peervormige spier (in de bil), de bil- en buikspieren. De eerste vier spieren zijn vaak gespannen, die moet je dus rekken om ze te ontspannen en de buik- en bilspieren zijn vaak verzwakt, dus kunnen we verstevigen met oefeningen.

“Spit” Als het in de rug geschoten is zijn een aantal spieren verkrampd en zeer pijnlijk. Dan geldt dat je geen zware oefeningen moet doen. Richt je oefeningen op ontspanning en doe licht buikspierversterkende oefeningen. Verder kun je losmaak-, houdingsoefeningen, gecombineerd met bekkenbodemoefeningen doen gecombineerd met de ademhaling en stilzitten. Het is belangrijk om bewust te ademen en volledig te ademen naar de buik. Zware belasting bij rugpijn vermijden en later oppakken! Het is goed

om regelmatig pijnstillers te nemen als het in de rug is geschoten, dan doorbreek je de cirkel, ontspannen de spieren wat beter en ervaar je daardoor minder pijn.

Wervelkolom De ruggengraat heeft normaal gesproken een s-vorm en kent zodoende een aantal natuurlijke bochten, kyfoses en lordoses genaamd. Kyfoses zijn bollingen. Die zien we met name in het sacrale (heiligbeen) en thoracale (borstwervels) deel. De krommingen naar binnen (hollingen) zijn lordoses. Deze komen in het lumbale gedeelte en het cervicale (nek/hals) gedeelte voor. De onderrug en het de nek kennen een natuurlijke holling. Als de hollingen en bollingen te sterk zijn spreek je van een hyperlordose en een hyperkyfose. We spreken van een scoliose als er vergroeiingen naar opzij zijn. Dan zie je een S-vorm als je de ruggengraat van achteren bekijkt. Een scoliose kan o.a. ontstaan door beenlengteverschil.

Houding Veel mensen hebben geen goede zit- of sta-houding. Doordat men bijv. veel in elkaar gezakt op een stoel zit, komt er te veel druk op de wervels en worden onze buikspieren te slap. Daardoor moeten de rugspieren te veel belast worden. Je kunt gaan oefenen met een balanskussen op je zitting of vaker op de grond gaan zitten. Dan train je jezelf om meer rechtop te zitten en gebruik je de spieren om balans te houden.

Voorover buigingen Yogahoudingen met een vooroverbuiging (bijv. de zogenaamde staande- en zittende tang) kun je beter niet met een **bolle** onderrug doen, vooral niet bij herniaklachten. Er komt dan te veel druk op de tussenwervelschijven. Die kunnen hierdoor beschadigen. Dus nooit jezelf in deze houding duwen of laten duwen! De knieën hoeven niet op de neus! Te veel met een bolle onderrug zitten kan er voor zorgen dat er zenuwen afgeklemd of geïrriteerd raken. Een hernia in de onderrug geeft vaak pijn in één van de onderbenen. Zittende vooroverbuigingen zijn het meest risicovol, maar ook staande voorover buigingen kunnen te veel druk geven. Je kunt de rug dan ondersteunen door je buik op de bovenbenen te leggen en de knieën licht te buigen. In de zittende vooroverbuiging kun je een kussentje of opgerolde deken onder je knieën leggen zodat je toch ontspannen kunt in deze houding. Veel mensen hebben ook korte hamstrings en dan is een dergelijke oefening ook moeilijker. Altijd kijken naar de uitwerking en het is niet belangrijk hoever je in de houding komt!

Oosterse wijsheid. Volgens de Chinese en Japanse geneeskunde kan lage rugpijn duiden op een uit balans zijn van de blaasmeridiaan. Deze loopt namelijk via de achterkant lang de rugwervels. De blaasenergie staat in geestelijk opzicht voor ruggengraat en vastberadenheid. We kennen ook de uitdrukking wel dat iemand wel of geen ruggengraat heeft, dat heeft dan te maken met of iemand stevig staat voor zaken of gauw uit balans is en met alle winden meewaait. In het oosten zeggen ze ook wel dat de flexibiliteit van de rug verraadt hoe oud iemand werkelijk is. Een soepele en sterke rug laat zien dat iemand jong en vitaal is. Een troost is dan misschien: de rug kan door oefenen altijd soepeler worden, waardoor je zelfs op hoge leeftijd nog kunt verjongen!

In het filmpje komen vooral liggende oefeningen voor die ontspannend werken op de onderrug, bepaalde spieren oprekken en oefeningen die m.n. buik- en bilspieren verstevigen.

LIGGENDE OEFENINGEN IN DE LES

We doen in de les een aantal oefeningen in ruglig. Grond oefeningen werken bij veel mensen meer ontspannend dan oefeningen in de staande of zittende houding. En omdat we ontspanning willen bereiken om beter te kunnen slapen gaan we hiermee bezig. Maar ook nu geldt: dat hoeft niet voor iedereen zo te zijn, misschien heb jij meer baat bij oefeningen in een staande houding!

Apanasana (met opgetrokken benen de knieën naar je toe en van je af duwen)

Fietsbewegingen

Sprinkhaanvarianten

Variant shavasana

Rotatie wervelkolom in lighouding

De brug, daarna massage onderrug, door cirkels te draaien

Uitrekken

Banaan

Massage onderrug, onderrug verlengen (blz. 42)

Het filmpje voor de komende week:

<https://www.youtube.com/watch?v=KDcd7pIXKbl&t=103s>

En verder: let de komende weken op je zit- en sta houding. Hoe zit je meestal op de stoel? Span dagelijks één of meerder keren ergens op de dag je bekkenbodem, buik en bilspieren een paar keer aan en ontspan daarna weer goed. Dit kun je overal doen zonder dat iemand het ziet....

Bovenstaande informatie komt uit de volgende boeken:

Het grote Yogatherapieboek van Remo Rittiner

Do-In, Tao yoga voor gezondheid en energie, Lilian Kluivers

Yoga as medicine, Timothy Mc Call

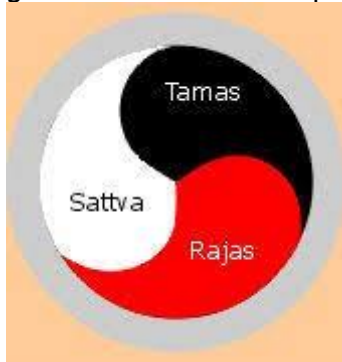
Oefeningen o.a. uit Oefenboek voor de basis van Danielle Bersma, met medewerking van Mariëlle Cuijpers en Loes van der Mee

Les 5 Actie, energie en rust

Filosofie

In de Indiase en Chinese filosofieën, die eeuwen geleden ontstonden, zien we dat er verklaringen gezocht zijn over de hoedanigheden van de natuur, de materie en ook over het denken en doen van de mensen. Er werd in deze filosofieën uitgegaan van tegengestelde krachten die relatief zijn, elkaar aanvullen. In de Indiase filosofie wordt gesproken over **de drie guna's: Sattva, Rajas en Tamas**. In de Chinese filosofie en geneeskunst horen we over **Yin en Yang**. In onze westerse benadering van het menselijk lichaam spreken we over een **sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel**. In de yoga gaan we ervan uit dat we door het doen van bepaalde oefeningen meer balans (evenwicht) kunnen creëren. Yoga staat voor balans, evenwicht. Op deze manier kunnen we bijv. sattva of yin versterken. We hebben in vorige lessen ook gezien dat we het (para) sympathisch zenuwstelsel beïnvloeden door bijv. diepe buikademhaling of door de uitademing te verlengen.

Bepaalde oefeningen noemt men om in de oosterse yogataal te spreken tamasich of rajasich. We horen ook wel over yin en yang-oefeningen. De Yin yoga is in opmars. In Yin yoga wordt de nadruk gelegd op het ontspannen van spieren en wordt er gewerkt aan bindweefsels en gewrichten. Men blijft lang in een bepaalde houding om het juiste effect op de gewrichten en bindweefsels te bewerkstelligen. De houdingen worden zittend of liggend uitgevoerd. Zoals gezegd leren we dat we door het doen van bijv. ademhalings- of ontspanningsoefeningen het **parasympathisch zenuwstelsel** aanspreken, waardoor we ons meer ontspannen kunnen voelen en beter kunnen gaan slapen. Als we ons vermoeid of futloos voelen (bijv. door stress) kunnen bepaalde actieve oefeningen ons juist energie geven zodat we ons beter in staat voelen de dag aan te kunnen. Zo kennen we in de yoga een serie "de zonnegroet" met een aantal actieve oefeningen en "de maangroet", met rustige rekbewegingen die ons lichaam juist een ontspannen en rustig gevoel kunnen geven. De zonnegroet doe je 's ochtends, de maangroet kan de hele dag door, maar is door de (voor de meeste mensen) rustgevendende werking heel geschikt om voor het slapen gaan te doen.



De drie guna's

De natuur/materie bestaat volgens de oude Indiase filosofie uit drie verschillende kwaliteiten of eigenschappen. Namelijk *sattva*, *rajas* en *tamas*, oftewel de drie Guna's.

De Guna's zijn in feite de drie basiskwaliteiten of eigenschappen van de natuur en dus ook van het menselijk lichaam. Sattva, rajas en tamas staan respectievelijk voor de kwaliteiten van licht (bewustzijn), energie en materie (David Frawley). Op persoonlijk gebied kun je naar de Guna's kijken als een kwaliteit of eigenschap van de geest. Hoe sta je in het leven? Wat straalt je uit

in de wereld? Welke energie breng je met je mee? Het is belangrijk om je te realiseren dat de

Guna's geen permanente 'staat van zijn' zijn. De drie Guna's beïnvloeden elkaar constant en veranderen ook steeds. Wel is er vaak een specifieke Guna die overheersend is. De Guna's zijn dynamisch, met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar op verschillende manieren. Wanneer er een bepaalde Guna overheersend is, blijft dit voor een tijdje zo. Het is niet zo dat er elke minuut een andere Guna dominant is.

Sattva is de neutrale kracht die zorgt voor balans en evenwicht. Het zorgt voor harmonie, orde en structuur. Rajas is de actieve en stimulerende kracht die evenwicht verstoort. Het symboliseert de krachten van actie, beweging en transformatie. Het is de kracht van fluctuatie in alle vormen zoals emotioneel, mentaal, spiritueel en fysiek. Tamas is de hoedanigheid van géén actie, handhaving en status quo.

Yin en yang (☯) zijn Chinese begrippen die verwijzen naar twee tegengestelde principes of krachten waarvan alle aspecten van het leven en het universum doordrongen zijn. Yin en Yang zijn geen tegenstellingen, maar vooral complementaire (elkaar aanvullende) waarden, (net als bij de guna's). Het universum; alles wat er is en niet is, wordt de Tao (of Dao) genoemd. De Tao is niet te kennen, te begrijpen of te duiden. De Tao manifesteert zich in twee tegengestelde waarden: yin en yang. Beide waarden bestaan slechts in relatie tot elkaar. Je kunt bijv. 'lang' uitsluitend lang noemen in relatie tot 'kort'; beide kunnen dus niet afzonderlijk (op zichzelf) bestaan.

Yin wordt in verband gebracht met de donkere maan (die afgekeerd is van de zon) en staat zonder oordeel voor de vrouwelijke natuur. Yang wordt in verband gebracht met de heldere zon en komt zonder oordeel overeen met de mannelijke natuur. Yin en yang worden in de regel met respectievelijk zwart en wit aangegeven. Ze zijn 'gevangen' in een cirkel, dat symbool staat voor de tao; taoïsme, ook bekend als het *T'ai Chi-symbool*.

Op ons en in ons zijn dus twee krachten werkzaam: yin en yang.

- Yang heeft te maken met warmte en activiteit.

- Yin heeft te maken met verkoeling en rust.

Yin en yang houden elkaar in evenwicht. Als ze beide even sterk zijn, heeft ons lichaam een temperatuur van rond 37°C.

Yang hoort bij de dag (activiteit) en yin hoort bij de nacht (rust). Als yin en yang goed functioneren, dan heeft 's avonds yin de yang voldoende onder controle en we kunnen tot rust komen. Is de yin echter te zwak, dan blijf de yang te actief; Onze hersenen blijven te veel werken en slapen wordt een probleem. Is er veel yin-tekort, dan is de temperatuur ook niet meer onder controle te houden. De persoon krijgt last van opvliegers; hij of zij krijgt het opeens heet. Handen en voeten warm, zweten, de voeten buiten het bed willen steken. Het verschijnsel treedt niet alleen 's nachts op; ook in de namiddag, als de yin langzaam sterker moet worden dan de yang, treedt dit verschijnsel op. Niet kunnen inslapen is dikwijls een specifiek probleem. De energie van het bloed van het hart kan te zwak zijn (bloed is ook yin). Dit wil overigens niet zeggen dat de persoon hartproblemen heeft. Andere klachten die bij deze zwakte horen zijn: duizeligheid, prikkelbaarheid, er bleek uit zien, veel dromen, vergeetachtig, onrust en soms ook hartkloppingen en/of een doffe pijn op de borstkas. Je minder op je gemak voelen bij anderen hoort hier ook bij. Volgens de Chinese geneeswijze is het vanzelfsprekend dat zwakheden, die zich in het lichaam uiten, even sterk doorwerken in je doen en laten. Omgekeerd kan ook gesteld worden dat jouw doen en laten kan leiden tot lichamelijke klachten. Ga je anders in het leven staan (b.v. door beter voor jezelf op te komen), dan kunnen lichamelijke klachten verminderen. In het geval van zwakte van de energie van het hart-bloed kan een goede omgang met andere mensen meehelpen deze energie te versterken en de klachten (enigszins) te verminderen. (Jan Reinders) Voor een onderzoek naar jouw klachten op de Chinese manier is het goed om een consult te regelen bij een acupuncturist. Aan de klacht slapeloosheid kunnen ook volgens acupuncturisten meerder oorzaken ten grondslag liggen. Het vergt tijd om dit uit te zoeken.

yin	yang
onder	boven
koud	warm
water	vuur
vrouwelijk	mannelijk
maan	zon
zwart	wit
donker	licht
passief	actief
haat	liefde
stilte	beweging

Sympathisch en parasympatisch gedeelte van het zenuwstelsel.

In het autonome zenuwstelsel (een gedeelte van ons zenuwstelsel in de hersenen) kennen we twee stelsels die zorgen voor de balans tussen actie en rust, nl. de nervus sympathicus en de nervus parasympaticus. **De nervus sympathicus** zorgt voor het actief maken van het lichaam zodat we (oorspronkelijk) kunnen vechten of vluchten. Hierdoor ontstaan er bepaalde reacties, bijv. de pupillen worden vergroot, het hart gaat sneller kloppen, de spieren spannen aan. We kunnen door bijv. te gaan rennen of fanatiek te sporten ons hoofd leeg maken. **Het parasympatisch zenuwstelsel** zorgt voor reacties die het lichaam rust en herstel geven. Hierdoor verbetert de doorbloeding, waardoor afvalstoffen afgevoerd kunnen worden. De spijsvertering wordt gestimuleerd, waardoor er een ontspannen gevoel ontstaat. Door bepaalde yogaoefeningen beïnvloeden we deze systemen. Er zijn actieve oefeningen die ons energie geven maar ook oefeningen die ons rustig maken en ontspanning geven. We ontspannen spieren door ze te rekken, zorgen voor de afvoer van afvalstoffen, bijv. door massage, waardoor pijn en stress kunnen verminderen. Door meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen we de gedachtestroom verminderen en dat maakt ons rustig. Het spreekt voor zich dat we door het doen van bepaalde oefeningen ons ontspannener kunnen voelen en dat kan onze nachtrust weer verbeteren. Door het doen van draaioefeningen van de wervelkolom bewegen we de gewrichtsvlakjes. Uit onderzoek is gebleken dat dit bewegen gevoelszenuwen prikkelt die een directe invloed hebben op de parasympatische zenuwen. Deze oefeningen werken dus ontspannend. Rotatie-oefeningen horen daarom zeker thuis in een yogales.

Informatie en oefeningen:

Yoga oefenboek voor de basis, Danielle Bersma, Mariëlle Cuypers, Loes van der Mee

Wikipedia

Do-in yoga Lilian Kluivers

Yoga as therapy, Timothy Mc. Call

Yoga bij depressie, Amy Weintraub

www.happywithyoga.nl

www.jreinders.nl/slaap.html

Opwarmen en losmaken / les 5 actie, energie en rust

Voordat je met wat zwaardere (yang)yogaoefeningen begint uit filmpje 5 is het goed om je lichaam (spieren) op te warmen, je gewrichten te smeren. Op het volgende filmpje zie je een aantal oefeningen die je sowieso altijd kunt doen en die geschikt zijn om te doen alvorens je aan de yang oefeningen van les 5 gaat beginnen. Link naar een filmpje met losmaakoefeningen: <https://youtu.be/v46lT7kL96M>

In de les van komende week doen we na het losmaken en opwarmen van spieren en gewrichten een aantal actieve en dynamische oefeningen zoals de plank, de neerwaartse hond, buigen en strekken in de kathouding. In de loop van de les gaan we over op rustige rekoefeningen. Deze hebben een ontspannende uitwerking. Enkele hiervan zijn: torsie in zit, "Draad door naald", ontspannen in lig met ondersteuning door kussens oftewel de houding van het glimlachende hart.

Link naar de film voor les 5: <https://www.youtube.com/watch?v=pu904lysJWg&t=19s>

Een persoonlijk programma maken, les 6

In de laatste les kijken we terug op de lessen één tot en met vijf.

Wat hebben de lessen en de filmpjes je gebracht ten aanzien van de kwaliteit van je slaap?
Welke aspecten van de yoga neem je mee?

In het filmpje zie je een maangroet en twee zonnegroeten. De maangroet is om rustig de dag mee af te sluiten en de zonnegroeten kun je op elk moment van de dag doen. Verder zie je nog een kindersonnegroet. Deze is minder belastend dan de gewone. Houd het bij de kindersonnegroet als de andere je teveel inspanning/ pijn of moeite kost. In de les gaan we naast bovengenoemde series o.a. een ademvisualisatie- en een gaap(!) oefening doen.

Zonnegroet

De Zonnegroet is waarschijnlijk afkomstig uit de vedische tijd en dus zo'n drie- tot zesduizend jaar oud; de juiste datering is niet te achterhalen. In het oude India werd in sommige ashrams veel met yoga-oefeningen, ademtechniek en lichaamsbeheersing gewerkt. Waarschijnlijk is de Zonnegroet uit een aantal van deze yogahoudingen en technieken ontstaan.

De Zonnegroet bestaat uit een aantal bewegingen die vloeiend in elkaar overgaan en met elkaar een afgerond geheel vormen.

De oefening werkt in op elk deel van het lichaam. Het zenuwstelsel, de bloedsomloop en de ademhaling varen er wel bij. De rug kan weer soepel worden. Het bekken krijgt na verloop van tijd zijn souplesse weer terug en de gewrichten worden buigzamer en sterker. De bloedcirculatie in de buikholte verbetert en de darmen worden geactiveerd, waardoor verstopping verdwijnt en afvalstoffen worden uitgescheiden. Schouders en nek gaan soepeler bewegen.

Maangroet

'De groet aan de maan' is een serie opeenvolgende houdingen, met aan het begin en eind en tussendoor steeds een rechtopstaande houding (Tadasana*). De serie moet rustig, losjes en met aandacht worden uitgevoerd. Het is geen achter elkaar uitvoeren van houdingen. Je moet er niet in stilstaan. De bewegingen zijn langzaam, gelijkmatig en zonder plotselinge versnellingen of vertragingen. Alle bewegingen beginnen in het bekken. 'De groet aan de maan' is een rustgevende yoga-serie, waarvan je de bewegingen kunt zien als een soort van meditatie.

Bewegingsanalyse: In de rechtopstaande houding wordt de wervelkolom in de zes anatomisch mogelijke richtingen bewogen: vooroverbuiging,

achteroverbuiging, torsies naar rechts en naar links en zijwaartsbuigingen naar rechts en naar links. Hieraan vooraf gaan 'inveren' en uitstrekken.

Liefde voor je lichaam

Sluit vriendschap met je lichaam: Doe je oefeningen uit een gevoel van compassie, steun en dankbaarheid voor het lichaam. Laat je zo leiden om een persoonlijk programma te maken dat bij jou past. Je kunt bijv. uit elk filmpje een oefening kiezen. Of gewoon één filmpje kiezen waar jij echt wat aan hebt gehad. Maak een programmaatje van een klein kwartiertje en ga dit een tijd elke dag doen. Gun jezelf een yoga-rustmomentje!

Slaap

Wat is milder dan een zomerbries
Vrediger dan een bij zonder tijdverlies
Die blij gonzend op een open bloem neerstrijkt
En nadien een ander exemplaar verblijdt?
Wat is serener dan een welriekende roos
Op een groen eiland, geheel en al mensloos
Heilzamer dan 't lover in de dalen?
Geheimer dan een nest nachtegalen?
(.....)Voller van visioenen dan hoofse liefde
Wat anders dan Gij, o Slaap? Zachte sluiters van onze ogen.

John Keats, Sleep and Poetry (Uit: de slaaprevolutie)



In het boek van Arianna Huffington, de Slaaprevolutie, het belang van slaap, rust en herstel kun je lezen hoe het belang van slapen in de laatste eeuw is onderschat en hoe men daar nu door onderzoek anders over gaat denken. Ook hoe de hedendaagse techniek waaronder je bijv. de smartphones ed. kunt scharen, mensen uit de slaap houdt en hoe we hierdoor verder van onszelf en elkaar af komen te staan. Ze beschrijft wat slecht slapen allemaal voor negatieve gevolgen kan hebben op de gezondheid maar ook bijv. op de economie en bijv. op het maken van fouten in de zorg. Verder beschrijft ze veel voordelen van een goed slaappatroon en staan er in het boek héél veel ideeën om het slaappatroon te verbeteren. *Yoga is er één van.*

Link naar les zes, het laatste filmpje: <https://youtu.be/u6Mp-RhlxE>

Info uit: De Zonnegroet van Rita Beintema

Maangroet: http://www.jreinders.nl/lammy/pdf/groet_aan_de_maan.pdf

Het grote Yogatherapieboek Remo Rittiner

Yoga as Therapy, Timothy Mc Call

De Slaaprevolutie, het belang van slaap, rust en herstel, Arianna Huffington

Links naar de filmpjes

Opwarmoefeningen: <https://youtu.be/v46IT7kL96M>

Les 1 Ademhaling <https://youtu.be/ISepK9xzOFA>

Les 2 Nek en schouders <https://youtu.be/CKC6ngWtOPA>

Les 3 Stilzitten en meditatie <https://youtu.be/9X44YjDIHqs>

Les 4 De onderrug <https://youtu.be/KDcd7plXKbl>

Les 5 Activiteit, rust en energie <https://youtu.be/pu904lysIWg>

Les 6 Maan-,zonnegroeten en eindontspanning het kleurpotlood <https://youtu.be/u6Mp-RhlxE>

Mailwisseling met docenten

Met Marielle Cuijpers over de voortgang ivm twijfel over commitment deelnemers.

Op 23 dec. 2018, om 19:22 heeft Jet van Vugt <jetvanvugt@outlook.com> het volgende geschreven:

>

> Hallo Mariëlle,

>

> Graag wil ik het volgende afstemmen.

> Voor mijn eindonderzoek heb ik verpleegkundigen en verzorgenden gezocht die mee wilden

doen met het onderzoek naar de kwaliteit van slaap als er dagelijks wat oefeningen gedaan zouden worden. Hiervoor heb ik zes lessen georganiseerd en filmpjes gemaakt met daarin wat oefeningen voor thuis. Oefeningen die ik ook in de les behandeld heb. Ik heb ongeveer zeven vaste deelnemers aan de lessen, waarvan er één niet in de gezondheidszorg werkt, verder een paar mensen die wel al bij mij op yoga zitten, en dus wel bekend zijn met de oefeningen en één persoon in Friesland die heel graag mee wilde doen aan de hand van de filmpjes en zelf ook al aan yoga doet wekelijks.

>

> Echter... ik merk dat het de deelnemers moeite kost om te oefenen.

> Ik hoor vaak terug dat ze er niet aan toe kwamen. Niet iedereen komt ook elke les. Afgelopen week had ik er drie. Druk druk druk allemaal...

> Toch krijg ik ook wel mooie reacties en kan ik in de lessen op deze manier heel veel tijd aan de individuele deelnemer besteden. Ik vraag iedere keer voor aanvang van de les per mail hoe het gegaan is en krijg daarin ook wisselende reacties m.n over hoe de oefeningen ervaren worden, hoe ze het wel of niet kunnen opbrengen. Hoe het ingepast wordt in het dagelijks leven ed. Wel bruikbaar, lijkt me, voor mijn onderzoek

Zeker bruikbaar.

Vraag zo mogelijk nog diepgaander (en zonder oordeel) na wat mensen tegenhoudt om dagelijks te oefenen, zodat je daar meer zicht op krijgt.

Mogelijk dat het ook als mensen niet dagelijks oefenen wel invloed heeft op kwaliteit van slaap. Of mogelijk niet op kwaliteit van slaap maar wel andere zaken. Ook dat is waardevolle informatie.

>

> Ik heb de lessen als volgt ingedeeld: 1 ademhaling, 2 nek en schouders, 3 ontspanning, aandacht en meditatie, 4 onderrug, 5 actie en rust 6 (?) evaluatie?

> 5 en 6 komen nog, de rest is geweest.

> Ik heb bij elke les een stukje theorie op A4 met wat informatie opgestuurd en uitgedeeld en de link naar het filmpje

> O ja , de enige man die meedoet is een marathonloper van 62, gepensioneerd en heeft gewerkt als leidinggevende (hoe anders dan de rest) ik ben heel blij met zijn deelname want hij is zo positief over wat de yoga hem brengt en juist wel zeer toegewijd. Hij voelt zich stijf, heeft zeer korte hamstrings en voelt zich na een les "herboren" 🧘 Hij heeft 100 marathons gelopen in zijn leven.

>

> Ik wil graag weten of ik op de goede weg ben zo. Ik zou het heel jammer vinden als dit onvoldoende input zou zijn omdat ik er al gigantisch veel tijd in heb gestoken. En ook heel jammer zou het zijn als ik doorga en het blijkt allemaal niet voldoende.

Je bent zeker op de goede weg :-). Het is een onderzoek dus weet je vooraf niet wat de resultaten zullen zijn. In je reflectie op hoe het is verlopen kun je daarover schrijven. En ga in je reflectie ook in op wat het mensen wel heeft gebracht.

>

> Ik denk zelf in de richting van uitzoeken waarom mensen het wel of niet volhouden. Ik verwacht niet veel resultaat wb slaapkwaliteit..

Ik zou de onderzoeksvraag niet gaan wijzigen. Wel kun je in je conclusie mogelijk zeggen iets zeggen als, dat je lessen dan wel (nog) niet substantieel hebben bijgedragen aan de slaapkwaliteit maar je heb wel geleerd dat als je dat als doel hebt, je met mensen eerst moet werken aan het aanleren van de gewoonte om regelmatig (thuis) yoga te beoefenen. En je hebt dan vast ook wel terug gekregen wat mensen daarbij helpt. Hoe zijn je filmpjes ontvangen, je A4-tjes etc.

>

> Ik hoor graag even van je of ik zo door kan of het toch over een andere boeg moet gooien

>

> Fijne dagen en tot ziens in het nieuwe jaar!

>

> Jet

>

>

> Verstuurd vanaf mijn iPad

Met Danielle Bersma over “de luie kaars”

Dag Danielle,

Voor mijn eindonderzoek wil ik mensen “de luie kaars”, benen tergen de muur laten doen.

Ondanks dat het een milde omgekeerde houding is, staan er veel contra-indicaties beschreven, ook in het boek van Rita Beintema: nekproblemen, glaucoom, hoge bloeddruk, hartproblemen, menstruatie.

Ik kan me er wel iets bij voorstellen, maar het is wel een ontspannende houding en ik zou hem graag meepakken in het programma.

Ik dacht zelf: bij nekproblemen romp wat verhogen met een dekentje, bij hoge bloeddruk alleen als die niet onder controle is, bij hartproblemen: alleen bij decompensatieklachten, als het hart niet goed rondpompt, bij verhoogde oogboldruk en netvliesloslating sowieso niet doen. Menstruatie komt niet voor in mijn groep.)

En : als iemand in t verleden een hart infarct gehad heeft en nu geen klachten meer heeft?

Volgens mij moet het dan gewoon kunnen toch? Hartritmestoornissen?

Ik merk dat ik het lastig vind als er zulke ruime contraindicaties staan (ws omdat ik verpleegkundige ben)

Wat vind jij hiervan?

Groetjes, en tot morgen,

Jet

Da:nielle

Ben het helemaal met je eens.

Als de contra indicaties te ruim zijn betekent het vaak dat mensen het niet weten.

Betreft menstruatie; het bloed moet natuurlijk de goede kant opstomen; uren in omgekeerde houdingen lijkt mij niet niet wenselijk. Maar het is zeker geen contra indicatie.

Hoge borst ademhaling lijkt me een relatieve contra indicatie, evenals het onwel worden tijdens de houding of hoofdpijn klachten enz.

In het verleden een hartinfarct is mijn inziens geen probleem, noch hartritmestoornissen stoornissen.

Hoe mensen zich. Oefen en wat er gebeurt tijdens en daar op reageren vind ik belangrijk. Daar kun je ook de hoogte van de benen op aan passen.....

Met hartelijke groet,



Danielle Bersma

Samsara Yoga Bijscholing



neem je ook ‘luie kaars op stoelzitting mee?

In de luie kaars belangrijk dat knieën niet overstrekt zijn...

succes! Danielle

Loes van der Mee over deelname van een cursist

Loes bedankt,
Ik kan weer verder!
Tot volgende week
Groetjes, Jet
[Outlook voor Android](#) downloaden

From: mailmee2 <mailmee2@xs4all.nl>
Sent: Sunday, November 4, 2018 9:49:01 PM
To: Jet van Vugt
Subject: Re: Ik deel Vragenlijst deelnemers Yoga en Slaap.pdf met u

Hallo Jet,

Volgens mij geef je in je antwoord op mijn vraag zelf de antwoorden. Je moet goed uitvragen en eerlijk zijn over je twijfels. Je kan precies uitleggen wat je bedoelt omdat je al dingen hierover uitgezocht met Maartje. Je kunt deze vrouw vertellen wanneer in jouw ogen yoga goed is en wanneer je twijfelt over lang mediteren. Zij kan samen met jou kijken wat zij dan wel kan doen, bv maar 10 minuten stil zitten en dus een wekkertje zetten. Of misschien liever meditatieve bewegingsoefeningen doen?

Ze kan ook advies vragen aan haar behandelaar. Dit lijkt me geen psychiatrie, maar je kunt het navragen. Beslis niet vóór haar maar MET haar.

Heb je zo voldoende antwoord op je vraag?

Groet,
Loes

Jet van Vugt schreef op 2018-11-03 17:13:

- > Hallo Loes,
- >
- > Dank voor je vraag. Jij kunt t niet raden waar ik bang voor ben (
- > misschien wel een beetje)
- >
- > Ik zal een poging wagen.
- >
- > Waar ik het meest bang voor ben is voor de psychische klachten.
- > Julle hebben aangegeven dat mediteren (en dat komt wel aan de orde)
- > dan niet zo'n goed idee is omdat ze dan nog meer kunnen gaan piekeren
- > en met zichzelf bezig zijn.
- >
- > Maar ik lees ook dat yoga helpt bij depressie en angst. En ik had het
- > als onderwerp uitgewerkt samen met Maartje in leerjaar 2. Daarin
- > hebben wij toen onderscheid gemaakt tussen de tammasische vorm (de
- > mensen die hun bed niet uitkomen en veel slapen, bij wijze van...) en
- > rajas (de mensen die piekeren en angstig zijn). En daar goed de
- > oefeningen bij gezocht. Het boek van Amy Weintraub hebben we toen
- > gebruikt, Yoga en depressie. Ik denk dat zij bij de tweede groep
- > hoort ivm het slechte slapen en de hyperventilatie. Dat moet ik nog
- > goed navragen.
- >
- > Maar zij en nog een vrouw hadden ook nog wat bedenkingen ivm hun

> geloof. Die andere vrouw heb ik uitgebreid geïnformeerd over hoe ik
> er in sta en ze heeft besloten mee te gaan doen. Ze was blij met de
> uitleg en durfde het aan. Ik ben ook wel een beetje bang dat ze zich
> schuldig gaat voelen omdat ze iets gaat doen waarvoor ze misschien
> veroordeeld wordt. En dat het dan daardoor juist niet werkt. Maar
> daar kan ik natuurlijk ook nog naar vragen vooraf.
>
> De meeste twijfel zit toch bij de depressie en of ik haar geen schade
> berokken door het verkeerd aan te pakken
>
> Zij heeft van de deelnemers de meeste klachten. (gelukkig) De rest
> slaapt wel wat beter en heeft er niet zoveel bij.
>
> Groetjes, Jet
>
> Outlook voor Android [1] downloaden
>
> -----
>
> FROM: mailmee2 <mailmee2@xs4all.nl>
> SENT: Saturday, November 3, 2018 3:04:16 PM
> TO: Jet van Vugt
> SUBJECT: Re: Ik deel Vragenlijst deelnemers Yoga en Slaap.pdf met u
>
> Hallo Jet,
>
> Ik heb de vragenlijst met haar antwoorden gelezen en heb eerst een
> vraag
> aan jou:
>
> Wat precies veroorzaakt bij jou twijfel? Waar ben je bang voor?
>
> Kun je dat zo precies mogelijk beschrijven?
>
> Groet,
> Loes
>
> et van Vugt schreef op 2018-11-02 21:56:
>> Gedeeld vanaf Word voor Android
>>
>>
>>
>> <https://nam03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Foffice.com%2Fgetword&data=02%7C01%7C%7Ccf4d22971c0549dc066808d64296f418%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaa%7C1%7C0%7C636769613442468935&data=1UUKHVjVHr0qz%2FO4Jt2IWfE%2FyKSKCg2NgJB49aAXesw%3D&reserved=0>
> [2]
>>
>> Outlook voor Android [1] downloaden
>>
>> Hallo Loes,
>>
>> Graag zou ik je advies krijgen.
>>
>> Het gaat om het volgende. Ik ben met mijn scriptie bezig. Het
>> onderwerp is Yoga en Slaap voor verpleegkundigen. Ik doe een klein
>> onderzoekje naar de kwaliteit van slaap voor en na een aantal

>> yogalessen die ik geef. Daaraan gekoppeld heb een programmaatje
 >> gemaakt voor door de weeks. Ze gaan dan thuis dagelijks oefenen. Ik
 >> heb vragenlijsten gemaakt voor ervoor en erna om te kijken of de
 >> kwaliteit na twee maanden is veranderd.
 >>
 >> Bijgaand 1 van de lijsten die ik terug kreeg. Het is van een vrij
 >> christelijke vrouw die eerst nog wat moeite had om mee te gaan doen.
 >> Ze vindt bijv. Samsara namelijk Boeddhistisch klinken.
 >>
 >> Toch wil ze het proberen en ik wil haar graag in mijn groep. Ik
 > heb
 >> niet zo veel deelnemers namelijk en denk dat het haar zou kunnen
 >> helpen.
 >>
 >> Vind jij dit verstandig als je de teruggestuurde lijst zo ziet?
 >>
 >> Ik heb 1 les in het programma die gaat over stilzitten en
 > meditatieve
 >> oefeningen. Ben van plan om het stilzitten kort te houden. De
 >> meditatieve oefeningen zijn van Tich nath han. Rustige staande
 >> oefeningen. Verder een les over ademhaling, nek- en schouders,
 > lage
 >> rug, iets met meridianen en één evaluaties.
 >>
 >> Ik start 13 november.
 >>
 >> Ik hoor graag van je hoe ik deze dame tegemoet kan treden. Kom er
 >> niet helemaal uit.
 >>
 >> Groetjes, Jet
 >>
 >>
 >>
 >> Links:
 >> -----
 >> [1]
 >
<https://nam03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Faka.ms%2Fghei36&data=02%7C01%7C%7Ccf4d22971c0549dc066808d64296f418%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C636769613442468935&sdata=P0JiAfNQLrCol8k%2FyAXgkjt0TTFXZrChRuqZApk eHmc%3D&reserved=0>
 > [3]
 >

Vragenlijst aan het eind ingevuld

1. A.C.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

1.

Waar werk je en wat is je functie? **Bij Buurtzorg als Vigger**

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig? **Avonden en weekenden**

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? **Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? Wel eerder aan yoga gedaan, niet mbt slaap**

Wat is je leeftijd? 56
Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld) ca 1 uur

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt 1 uur

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? 1 a 2 uur

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? 4

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? 6/7

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? 7

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? 7

Je in het algemeen zorgen gebaard? 7

Hoe lang kamp je met slaapproblemen? hele leven

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen eten van voedingsmiddelen (bananen, melk drinken), melatonine, slaapmutsje

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Wel schouderklachten en rugklachten, bij manueel therapeut zo af en toe in behandeling.

Aanvullende vragen

Heb je iets gehad aan de lessen in De Brink? Zo ja wat dan? Ja, ademhalingsoefeningen zijn fijn om te doen als ik niet kan slapen. Ik heb toch het gevoel dat het iets helpt. Daarnaast lijkt het alsof ik me minder druk maak dat ik slecht slaap. Het gevoel dat ik er iets aan kan doen (ademhalingsoefeningen) helpt al.

Als je niet op de lessen in De Brink aanwezig was maar wel op de woensdagavonden kun je daar iets over zeggen. Was bij beide.

Zijn de filmpjes voor jou van toegevoegde waarde geweest? Zo ja waarom en wat hebben de filmpjes jou gebracht? Zeer waardevol, ook voor de toekomst. Ik vind het lastig om de oefeningen te onthouden dus heel fijn om te hebben. Ik vind het fijn om geleid te worden. Zeker als het om wat ingewikkeldere oefeningen gaat (zonnegroet, maangroet etc)

Heb je thuis geoefend ongeveer zoals je je had voorgenomen of meer/minder? Minder dan ik wilde, wel integreer ik yoga bij het sporten.

Kun je in het kort beschrijven, zonder in details te treden, wat redenen waren voor het niet/ (te)weinig doen van de oefeningen? Bijv. ziekte, te druk.... (Alleen beantwoorden als je vindt dat je te weinig geoefend hebt)

Te druk, vergeten, zit nog niet in mijn systeem,.

Hoe is het voor je geweest om (weer) aan yoga te doen? Lekker ontspannend

Als je slaappatroon niet verbeterd is in de afgelopen maanden zijn er dan nog andere veranderingen in je (wel) bevinden merkbaar geweest door het doen aan yoga? Meer ontspannen, ik kijk er altijd naar uit

Welke soort oefeningen hebben op jou het meest ontspannende effect? Geef een cijfer van 1 tot 5
1= helemaal niet ontspannend 5= heel ontspannend

Ademhalingsoefeningen 5

Rekoefeningen 5

Oefeningen die een draaiing in de wervelkolom bewerkstelligen 5

Meditatieve (stilzit)oefeningen 4

Actieve spierversterkende oefeningen 3

Visualisatie-oefeningen. (bijv. het kleurpotlood) 4

Pas je oefeningen/houdingen toe bijv. tijdens je werk/ het dagelijks leven/als je niet kunt slapen in bed? en zo ja welke en op welke momenten? Tijdens sporten en in bed

Op welke momenten van de dag oefen je thuis bij voorkeur? In de avond

Doe je ook oefeningen als je niet kunt slapen? Ja, juist

Ben je van plan om met yoga door te gaan na afronding van dit programma? Zo ja op welke manier?

Ja heerlijk doorgaan op woensdagavond

Hartelijk dank voor het meedoen!

2. A.L. F.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie? Dianet, thuisdialyseverpleegndige

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig? Ja, alleen 's nachts niet. Alle dagen van de week en het weekend. Van 8:00-23:00 uur kunnen mijn diensten liggen. Per dialyse ben ik 5 uur bezig

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? Heb geen therapieën gevolgd maar tijdens gesprekken met de medisch psycholoog (na mijn chemobehandeling) is het slechte slapen wel behandeld. Vaste tijden naar bed en vaste tijden opstaan bijvoorbeeld.

Wat is je leeftijd? 60 jaar

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld) Momenteel gaat het slapen goed en ben nu tussen de 15-30 minuten wakker.

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt 10-15 minuten

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? Rond 3 -4 uur 's nachts

7.Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? Momenteel 1 x per week

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

8.Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? 7

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? 7

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? 7

Je in het algemeen zorgen gebaard?3

Hoe lang kamp je met slaapproblemen? Ruim 2 jaar. Sinds de diagnose kanker

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen In eerste instantie kreeg ik slaapmedicatie van de huisarts maar hielp niet met doorslapen. Er binnen een paar dagen mee gestopt. In gesprekken met de medische psycholoog behandeld en tips gekregen

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Nekklachten en schouderklachten. Bij de oncologisch fysiotherapeut langere tijd onder behandeling geweest. Spanning en stress veroorzaken vaak deze klachten. Ik zet de spanning vast.

Ontspanningsoefeningen en oefeningen van deze fysiotherapeute gehad. Meer rust nemen en leren luisteren naar mijn lichaam. Nekklachten al 20 jaar last van.

Aanvullende vragen

Heb je iets gehad aan de lessen in De Brink? Zo ja wat dan? Ja, ondanks dat ik 3 lessen heb moeten missen. Het geeft mij de ontspanning en rust in mijn lichaam en geest.

Als je niet op de lessen in De Brink aanwezig was maar wel op de woensdagavonden kun je daar iets over zeggen. Daar ben ik niet naar toe kunnen gaan helaas.

Zijn de filmpjes voor jou van toegevoegde waarde geweest? Zo ja waarom en wat hebben de filmpjes jou gebracht? Filmpjes zijn duidelijk en prettig om mee te oefenen hoewel ik liever live les van je heb.

Heb je thuis geoefend ongeveer zoals je je had voorgenomen of meer/minder? Ik had gedacht en verwacht dat ik meer oefeningen zou doen,

Kun je in het kort beschrijven, zonder in details te treden, wat redenen waren voor het niet/

(te)weinig doen van de oefeningen? Bijv. ziekte, te druk.... (Alleen beantwoorden als je vindt dat je

te weinig geoefend hebt) Het zat niet voldoende in mijn systeem en vergat het daardoor regelmatig. Misschien ook wel te weinig discipline. Ik had echt gedacht dat 20 minuten tijd voor jezelf nemen geen issue zou zijn. Ik word teveel in beslag genomen door de waan van de dag en maak dan niet de keuze om tijd voor mijzelf om yoga te gaan doen.

Hoe is het voor je geweest om (weer) aan yoga te doen? HEERLIJK! Ik zou graag veel meer yogalessen willen nemen maar is op woensdagavond door het oppassen op ons kleinkind en weer aan het werk moeilijker in te plannen, Het geeft mij ontspanning in mijn lichaam en geest en slaap er goed op!

Als je slaappatroon niet verbeterd is in de afgelopen maanden zijn er dan nog andere veranderingen in je (wel) bevinden merkbaar geweest door het doen aan yoga?

Welke soort oefeningen hebben op jou het meest ontspannende effect? Geef een cijfer van 1 tot 5

1= *helemaal niet ontspannend* 5= *heel ontspannend*

Ademhalingsoefeningen 3

Rekoefeningen 3

Oefeningen die een draaiing in de wervelkolom bewerkstelligen 4

Meditatieve (stilzit)oefeningen 5

Actieve spierversterkende oefeningen 3

Visualisatie-oefeningen. (bijv. het kleurpotlood) 5

Pas je oefeningen/houdingen toe bijv. tijdens je werk/ het dagelijks leven/als je niet kunt slapen in bed? en zo ja welke en op welke momenten? Soms en m.n. ademhalingsoefeningen als het druk/onrustig is.

Op welke momenten van de dag oefen je thuis bij voorkeur? 's middags

Doe je ook oefeningen als je niet kunt slapen? Ja.

Ben je van plan om met yoga door te gaan na afronding van dit programma? Zo ja op welke manier?

Ja, het volgen van jouw lessen

3 C. H.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie? Met pensioen.

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig?

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? Ja eerder avondcursus bij jou gevolgd.

Wat is je leeftijd? 64 jaar

Vragen over het slapen

5. Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld) Wisselt gemiddeld 1 uur

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan?

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? Momenteel 1 a 2

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? Redelijk

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? Geen idee

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? Niet

Je in het algemeen zorgen gebaard? Niet

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen

Muziek luisteren naar beneden thee drinken

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Nekhernia

Aanvullende vragen

Heb je iets gehad aan de lessen in De Brink? Zo ja wat dan? Ja pas vooral de ademhalingsoefeningen toe en wat rek en ontspanningsoefeningen s morgens.

Als je niet op de lessen in De Brink aanwezig was maar wel op de woensdagavonden kun je daar iets over zeggen.

Zijn de filmpjes voor jou van toegevoegde waarde geweest? Zo ja waarom en wat hebben de filmpjes jou gebracht? Wel 1 keer bekeken maar vooral na doen op les gevoeld wat ze deden voor mij.

Heb je thuis geoefend ongeveer zoals je je had voorgenomen of meer/minder? Minder
Kun je in het kort beschrijven, zonder in details te treden, wat redenen waren voor het niet/ (te)weinig doen van de oefeningen? Bijv. ziekte, te druk.... (Alleen beantwoorden als je vindt dat je te weinig geoefend hebt) Met ademhalingsoefeningen en enkele ontspanningsoefeningen voldoende effect.

Hoe is het voor je geweest om (weer) aan yoga te doen? Les was moment van rust

Als je slaappatroon niet verbeterd is in de afgelopen maanden zijn er dan nog andere veranderingen in je (wel) bevinden merkbaar geweest door het doen aan yoga? Makkelijker tot rust komen

Welke soort oefeningen hebben op jou het meest ontspannende effect? Geef een cijfer van 1 tot 5
1= *helemaal niet ontspannend* 5= *heel ontspannend*

Ademhalingsoefeningen 4

Rekoefeningen 3

Oefeningen die een draaiing in de wervelkolom bewerkstelligen

Meditatieve (stilzit)oefeningen 3

Actieve spierversterkende oefeningen

Visualisatie-oefeningen. (bijv. het kleurpotlood)

Pas je oefeningen/houdingen toe bijv. tijdens je werk/ het dagelijks leven/als je niet kunt slapen in bed? en zo ja welke en op welke momenten? Ademhalingsoefeningen en morgens div oefeningen in gepast in al bestaande nekoefeningen

Op welke momenten van de dag oefen je thuis bij voorkeur? S morgens

Doe je ook oefeningen als je niet kunt slapen? Ademhalingsoefeningen

Ben je van plan om met yoga door te gaan na afronding van dit programma? Zo ja op welke manier?

Wrs even niet

Hartelijk dank voor het meedoen!

5. H.W.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie? HW: *ben gepensioneerd*

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig? HW: *nee*

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? HW: *in het verleden had ik wel regelmatig last van slapeloosheid. Had toen drukke baan met veel verantwoordelijkheid. Toen geen therapieën gevolgd, wel zelf geprobeerd om zo goed mogelijk te ontspannen.*

Wat is je leeftijd? HW: *66*

Vragen over het slapen

As je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld) HW: *ca 30 minuten*

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt HW: *ca 30 minuten*

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? HW: *dat komt nauwelijks voor*

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? HW: *geen*

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? HW: *7*

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? HW: 5

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? HW:4

Je in het algemeen zorgen gebaard? HW: 3

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?HW: heb het idee dat ik dit nu goed onder controle heb.

Laatste maanden weinig slaapproblemen

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen HW: veel, boeken over slapen gelezen, minder koffie, geen alcohol, laatste uur geen TV of computer.

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten,

hyperventilatieklachten of knieklachten? HW: nee

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Aanvullende vragen

Heb je iets gehad aan de lessen in De Brink? Zo ja wat dan? HW: ja, bewustwording, leren mediteren, ontspannen

Als je niet op de lessen in De Brink aanwezig was maar wel op de woensdagavonden kun je daar iets over zeggen. HW: nvt

Zijn de filmpjes voor jou van toegevoegde waarde geweest? Zo ja waarom en wat hebben de

filmpjes jou gebracht? HW: ja, heel erg. Zij waren duidelijk, in het juiste tempo en erg prettig

Heb je thuis geoefend ongeveer zoals je je had voorgenomen of meer/minder? HW: minder dan voorgenomen, maar dat had diverse oorzaken. De operatie die ik begin december onderging had meer na-effecten dan ik vooraf had verwacht.

Kun je in het kort beschrijven, zonder in details te treden, wat redenen waren voor het niet/ (te)weinig doen van de oefeningen? Bijv. ziekte, te druk.... (Alleen beantwoorden als je vindt dat je te weinig geoefend hebt) HW: zie boven

Hoe is het voor je geweest om (weer) aan yoga te doen? HW: heel goed. Zie dert yoga heel goed is voor hardlopers en voor verbeteren van je lenigheid

Als je slaappatroon niet verbeterd is in de afgelopen maanden zijn er dan nog andere veranderingen in je (wel) bevinden merkbaar geweest door het doen aan yoga? HW: verbetering lenigheid, ontspanning en betere ademhaling

Welke soort oefeningen hebben op jou het meest ontspannende effect? Geef een cijfer van 1 tot 5
1= helemaal niet ontspannend 5= heel ontspannend

Ademhalingsoefeningen		5
Rekoefeningen		3
Oefeningen die een draaiing in de wervelkolom bewerkstelligen	4	
Meditatieve (stilzit)oefeningen		5
Actieve spierversterkende oefeningen	4	
Visualisatie-oefeningen. (bijv. het kleurpotlood)		3

Pas je oefeningen/houdingen toe bijv. tijdens je werk/ het dagelijks leven/als je niet kunt slapen in bed? en zo ja welke en op welke momenten? HW: ja, in het dagelijkse leven

Op welke momenten van de dag oefen je thuis bij voorkeur? HW: einde van de middag. Of na een loopje.

Doe je ook oefeningen als je niet kunt slapen? HW: nee

Ben je van plan om met yoga door te gaan na afronding van dit programma? Zo ja op welke manier? HW: wil eerst doorgaan met de oefeningen die ik tot dusver heb geleerd. Tzt weet ik nog niet.

Hartelijk dank voor het meedoen!

6. L. van H.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie? Verpleegkundige in de wijk
Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig? Onregelmatig.

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm? **Gewone Yoga en Yin Yoga , niet speciaal om beter te slapen.**

Wat is je leeftijd? **55 jaar**

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld) **Dit wisselt. Soms slaap ik gelijk en soms kom ik niet meer in slaap.**

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt **Zie antwoord hierboven.**

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan? **Een paar uur.**

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen? **5**

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen?

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan. **7**

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? **8**

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? **8**

Je in het algemeen zorgen gebaard? **8**

Hoe lang kamp je met slaapproblemen? **20 jaar**

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen **Slaapmedicatie**

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Last van mijn schouder en nek. Fysiotherapie, dryneedling.

Aanvullende vragen

Heb je iets gehad aan de lessen in De Brink? Zo ja wat dan?

Niet veel. Het viel niet mee om de lessen thuis te volgen. Komt vooral door mijzelf. Druk prive . Wandeltraining en Yin Yoga lessen.

Als je niet op de lessen in De Brink aanwezig was maar wel op de woensdagavonden kun je daar iets over zeggen. **X**

Zijn de filmpjes voor jou van toegevoegde waarde geweest? Zo ja waarom en wat hebben de filmpjes jou gebracht? **Nee niet echt.**

Heb je thuis geoefend ongeveer zoals je je had voorgenomen of meer/minder? **Af en toe , maar veel te weinig.**

Kun je in het kort beschrijven, zonder in details te treden, wat redenen waren voor het niet/ (te)weinig doen van de oefeningen? Bijv. ziekte, te druk.... (Alleen beantwoorden als je vindt dat je te weinig geoefend hebt) **Zie antwoord hier boven.**

Hoe is het voor je geweest om (weer) aan yoga te doen? **Als ik bezig ben voelt het goed.**

Als je slaappatroon niet verbeterd is in de afgelopen maanden zijn er dan nog andere veranderingen in je (wel) bevinden merkbaar geweest door het doen aan yoga? **Nee**

Welke soort oefeningen hebben op jou het meest ontspannende effect? Geef een cijfer van 1 tot 5 **Weet ik niet.**

1= helemaal niet ontspannend 5= heel ontspannend

Ademhalingsoefeningen

Rekoefeningen

Oefeningen die een draaiing in de wervelkolom bewerkstelligen

Meditatieve (stilzit)oefeningen

Actieve spierversterkende oefeningen

Visualisatie-oefeningen. (bijv. het kleurpotlood)

Pas je oefeningen/houdingen toe bijv. tijdens je werk/ het dagelijks leven/als je niet kunt slapen in bed? en zo ja welke en op welke momenten? **Nee**

Op welke momenten van de dag oefen je thuis bij voorkeur? **Aan het einde van de dag/Middag**

Doe je ook oefeningen als je niet kunt slapen? **Bodyscan.**

Ben je van plan om met yoga door te gaan na afronding van dit programma? Zo ja op welke manier?
Ik ga door met YinYoga.

7 I. van 't H.

hierbij mijn bevindingen

1 Ziekenhuis Gelderse Vallei, polikliniek assistente

2 regelmatig werk

3 sinds 2007 beoefen ik yoga

4 55 jaar

5 10 minuten

6 zomer: 5 tot 60 minuten

winter: 5 minuten

7 30 tot 60 minuten

8 winter: 1

zomer: 3

9: winter: 9

zomer:6

10: niet

11: niet

12: niet

13 al jaren, met name toen ik nog werkte als verpleegkundige

14: ademhalingsoefeningen, koekjes eten, terug tellen van 37 tot 0, bodyscan

15 pijnklachten van de onderrug

D; minder geoefend dan voorgenomen

E: na het werk geen puf meer om te oefenen

F; erg prettig om weer echte yoga oefeningen te doen, bij Hanna steeds meer Tai Chi, dus heerlijk om weer echt te oefenen, en weer conditie op te bouwen bv zoals met de plank en de neerkijkende hond.

Thuis merk ik dat ik minder tijd neem om te ontspannen, dit blijft een leerpuntje, de inspannende oefeningen breid ik wel eens uit qua tijd.

G: oefeningen waren erg goed voor nek en schouders nu ik meer zittend werk heb en meer achter de computer zit. Deze les heb ik elke keer als ik yoga deed gedaan, vooraf aan de andere lessen.

H:intensievere oefeningen, als ik intensief heb geoefend kan ik daarna beter ontspannen, alsof ik het dan verdiend heb.

AH:2

Rek:5

Wervelkolem:5

Meditatie: na de les 5, voor de les 2

Spierversterkende:5

Visualisatie:2

I tijdens het werk corrigeer ik regelmatig mijn nek en schouders

J na het ontbijt op de vrije dagen

K: ademhalingsoefeningen

L; de wekelijkse lessen en ws zal ik in het weekend nog wel eens jouw filmpjes erbij pakken.

8. M v. S

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie?

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig?

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm?

Wat is je leeftijd?

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)

1-3 uur

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt

kort

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan?

Ik wordt vaak rond 2.00/3.00 wakker, slaap tegen de ochtend weer in.

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen?

3-4 nachten

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen?

ZES

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed?

Moeilijk te beoordelen omdat er meerder factoren 'spelen'. Wat is de kip en wat het ei? Maar op al deze gebieden zie ik wel vooruitgang.

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? Productiviteit neemt toe; concentratie is nog zwak.

Je in het algemeen zorgen gebaard?

Nog wel, maar word ook minder.

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?

Sinds April vorig jaar

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen

Slaapmedicatie, 's avonds rustig afbouwen, geen beeldschermen na 20.00

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten,

hyperventilatieklachten of knieklachten?

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/vooruitgang was.

Hyperventilatieklachten zijn beslist beter onder controle. Zijn nog niet weg.

Aanvullende vragen

Heb je iets gehad aan de lessen in De Brink? Zo ja wat dan?

Ja, vooral me meer kunnen concentreren en ook sturen op mijn ademhaling en bewustworden van hoe mijn lichaam voelt daar ben ik zeker in gegroeid.

Als je niet op de lessen in De Brink aanwezig was maar wel op de woensdagavonden kun je daar iets over zeggen.

Zijn de filmpjes voor jou van toegevoegde waarde geweest? Zo ja waarom en wat hebben de filmpjes jou gebracht?

Ja, ik heb veel oefeningen wel een keer gedaan; maar voor nu alleen eruitgepikt wat mij helpt bij m'n ademhaling.

Heb je thuis geoefend ongeveer zoals je je had voorgenomen of meer/minder?

Ik had daar niet duidelijk een voorstelling van; ging er vrij 'open' in. Ik heb baat bij de oefeningen; doe ze ook regelmatig. Maar vooral als ik ze echt ook nodig heb. Als het goed gaat vind ik het lastig tijd vrij te maken om te oefenen.

Kun je in het kort beschrijven, zonder in details te treden, wat redenen waren voor het niet/ (te)weinig doen van de oefeningen? Bijv. ziekte, te druk.... (Alleen beantwoorden als je vindt dat je te weinig geoefend hebt) Het is voor mij moeilijk om als het 'allemaal wel gaat' toch tijd vrij te blijven maken voor dit soort oefeningen. Dom, maar toch wat ik steeds zie bij mezelf. ik neem te weinig ruimte voor mezelf, neig teveel 'op te gaan' in de dagelijkse beslommingen. Maar het is wel een aandachtspunt, en ik werk er ook aan. Maar mag nog meer.

Hoe is het voor je geweest om (weer) aan yoga te doen?

Nieuw, verrassend! ik heb wat moeite met de 'zonnegroet rituelen', maar kijk er meer naar als techniek, en dat vond ik echt leuk, en voegde zeker iets toe

Als je slaappatroon niet verbeterd is in de afgelopen maanden zijn er dan nog andere veranderingen in je (wel) bevinden merkbaar geweest door het doen aan yoga.
Heel langzaam zijn er zekere verbeteringen in mijn wel bevinden. Maar ik moest denk ik wel 'van ver' komen. Het weer opstarten van mijn werk, de psychosomatische fysio en de psychologische hulp hebben er ook aan bijgedragen.

Welke soort oefeningen hebben op jou het meest ontspannende effect? Geef een cijfer van 1 tot 5
1= helemaal niet ontspannend 5= heel ontspannend

Ademhalingsoefeningen 5

Rekoefeningen 5

Oefeningen die een draaiing in de wervelkolom bewerkstelligen 3

Meditatieve (stilzit)oefeningen 1

Actieve spierversterkende oefeningen 3

Visualisatie-oefeningen. (bijv. het kleurpotlood

Pas je oefeningen/houdingen toe bijv. tijdens je werk/ het dagelijks leven/als je niet kunt slapen in bed? en zo ja welke en op welke momenten?

Op welke momenten van de dag oefen je thuis bij voorkeur?

Doe je ook oefeningen als je niet kunt slapen?

Ben je van plan om met yoga door te gaan na afronding van dit programma? Zo ja op welke manier? Hoi Jet;

Hier even het vervolg van je vragenlijst; in het document verliep het niet zo gladjes om er antwoorden in te typen.

Heb je de rest wel gekregen?

Ik was gebleven bij visualisatie oefeningen. Daar geef tik het cijfer 4 voor.

Vraag j: Ja, tijdens werk/ dagelijks leven en in bed. In bed visualiseer ik dat ik inademen vanaf mijn kruin, en uitademen tot in mijn tenen. Voor mij associeert het geloof ik met alsof ik in een schommelstoel zit. Wat ik tijdens mijn werk thuis gebruik: vanuit zit inademen armen hoog, volledig uitademen armen naar beneden.

Bij veel spanning denk ik dat ik de houthakkersoefening ook uit ga proberen, die lijkt er wel op, en lijkt me fijn.

Vraag k: na het eten 's avonds. (tijdens de afwas;-) Dan ben ik vaak moe, en vind mijn man het vaak ook beter dat ik even wegga. Hij neemt de zorg voor de afwas en de kinderen dan over.

Vraag l: Ja, zie vraag j

Vraag m: Ja, maar beperkt denk ik. Vooral gericht op de ademhaling en ontspanning. Om (nog) meer bewust te worden van wat ik in mijn lichaam voel overweeg ik om ook haptonomie uit te proberen. Dit om beter mijn grenzen te voelen en te respecteren.

Tot slot:

Ik vond het erg goed dat je mij voor de cursus belde om te overleggen of deze cursus voor mij wel geschikt was op dit moment.

Daarom kom ik er ook op terug. Ik vind dat ik positieve ervaringen opgedaan heb, en het me ook verder geholpen heeft. Maar als ik tijdens de ontspanningsoefeningen soms lag te vechten tegen mijn emoties vond ik dat wel zwaar. Want je wil de anderen ook niet uit hun rust halen, dus wil je zo min mogelijk laten merken. Maar je weet ook nog niet of dat lukken gaat. Dat was echt lastig en soms spannend.

Zo was ik de laatste les echt ontspannen, echter totdat we gingen visualiseren dat we tussen twee schotten; platen lagen en even los waren van verleden en toekomst. Ik had toen heel intens de ervaring/associatie dat ik in een doodskist lag. En ik snap dat dat met mijn depressie te maken heeft. Maar het was heftig. Je woordkeuze was prima, daar kwam het niet van. Ik zeg dit ook niet omdat ik vind dat je dingen anders had moeten doen. Het heeft met mezelf te maken, en is voor mij een signaal dat ik vanwege de depressie misschien nog bijna te kwetsbaar was voor deze oefeningen.

En omdat ik inschat dat je dit misschien wel gewoon wilt weten, ook in het kader van je opleiding wilde ik het met je delen.

Succes met je opleiding verder!

9. N.B.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie?

Ik werk in een huisartsenpraktijk als praktijkondersteuner somatiek (POH-s)

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig?

Nee, ik werk 4x 8 uur in kantoortijden.

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang? Welke vorm?

Ik heb wel eerder yoga gedaan taichi en mindfulness maar dat was specifiek niet om beter te kunnen slapen.

Wat is je leeftijd?

62 jaar

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)

Hooguit 15 minuten

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt

Dat kan een paar uur duren, soms 1, vaak 2-3 uur.

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan?

Hooguit 1 uur vroeger maar dat komt niet vaak voor.

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen?

4-5 nachten per week

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen? 6-

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed? weinig tot geen invloed, een 8 of 2(?)

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed? Weinig tot geen invloed, 8 of 2(?)

Je in het algemeen zorgen gebaard? Geen 9 of 1(?)

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?

Ongeveer 10 jaar

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen

Melatonine, valerian, goede nachtrust thee, wandeling voor het slapen, lezen niet lezen voor het slapen, warme melk, geen tv, wel/niet luisteren naar de radio/muziek, geen koffie, zwarte thee en alcohol in de avond. Maar geen therapie.

Heb je naast slaapklasten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Ik heb regelmatig last van nek schouders en bovenrug, daarvoor ga ik dan naar fysiotherapie en doe ik mijn (bijna) dagelijkse oefeningen om de boel zoveel mogelijk los te houden. Er is in de nek wervels artrose geconstateerd maar het heeft ook te maken met een verkeerde houding. Daar probeer ik iets aan te doen en de yoga helpen mij daar enorm bij.

Aanvullende vragen

Heb je iets gehad aan de lessen in De Brink? Zo ja wat dan?

Ik ben daar nooit bij geweest.

Als je niet op de lessen in De Brink aanwezig was maar wel op de woensdagavonden kun je daar iets over zeggen.

De lessen op de woensdagavond vond ik heerlijk, ik kreeg er heel veel energie van wat wel weer betekende dat ik na de les nog meer moeite had met inslapen. Dankzij de lessen snapte ik de oefeningen beter.

Zijn de filmpjes voor jou van toegevoegde waarde geweest? Zo ja waarom en wat hebben de filmpjes jou gebracht?

Ik heb er heel veel aan gehad, jouw filmpjes maken dat ik de oefeningen niet afraffel maar ze op een goede manier doe.

Heb je thuis geoefend ongeveer zoals je je had voorgenomen of meer/minder?

Ik had me voorgenomen om elke avond de oefeningen te doen, dat is de eerste weken ook gelukt, maar de laatste 2-3 weken was het minder, maar 4-5 keer haalde ik wel.

Kun je in het kort beschrijven, zonder in details te treden, wat redenen waren voor het niet/ (te)weinig doen van de oefeningen? Bijv. ziekte, te druk.... (Alleen beantwoorden als je vindt dat je te weinig geoefend hebt)

Het vervelende was dat als ik de oefeningen in de avond deed ik daarna nog meer moeite had met inslapen, dus ik deed de oefeningen bij voorkeur in de ochtend en dat betekende dus alleen op mijn vrije dagen (3). En nog 1-2 keer op de dagen dat ik werk. Dit gold voor de weken na nieuwjaar, eind december had ik 2 weken vrij en kon dus de oefeningen in de ochtend doen.

Hoe is het voor je geweest om (weer) aan yoga te doen?

Heel fijn.

Als je slaappatroon niet verbeterd is in de afgelopen maanden zijn er dan nog andere veranderingen in je (wel) bevinden merkbaar geweest door het doen aan yoga?

Ik heb minder last van nek schouders en rug. En ik heb het idee dat ik ook wat meer rust in m'n hoofd heb.

Welke soort oefeningen hebben op jou het meest ontspannende effect? Geef een cijfer van 1 tot 5
1= helemaal niet ontspannend 5= heel ontspannend

Ademhalingsoefeningen 3

Rekoefeningen 5

Oefeningen die een draaiing in de wervelkolom bewerkstelligen 5

Meditatieve (stilzit)oefeningen 3

Actieve spierversterkende oefeningen 4

Visualisatie-oefeningen. (bijv. het kleurpotlood) 1

Pas je oefeningen/houdingen toe bijv. tijdens je werk/ het dagelijks leven/als je niet kunt slapen in bed? en zo ja welke en op welke momenten?

Op het werk probeer ik ieder uur even wat rekoefeningen te doen, appels plukken, armen uitstrekken en draaien, hoofd langs sleutelbeen bewegen. In bed heb ik de bodyscan regelmatig gedaan, maar helaas.

Op welke momenten van de dag oefen je thuis bij voorkeur?

In de ochtend

Doe je ook oefeningen als je niet kunt slapen?

Soms wat rekoefeningen.

Ben je van plan om met yoga door te gaan na afronding van dit programma? Zo ja op welke manier?

Ik wil proberen om wat ik nu thuis doe een paar keer in de week te blijven doen. Ik wil daarbij gebruik maken van jouw filmpjes door te combineren of de verschillende lessen af te wisselen. Het meest zal ik gebruik maken van de lessen voor onder en bovenrug. Maar ook les 6 vind ik fijn om te doen.

Hartelijk dank voor het meedoen!

10. W. van der H.

Vragen voor deelnemers aan het onderzoek yoga en slaap voor verpleegkundigen en verzorgenden

Waar werk je en wat is je functie?

Wijkverpleegkundige bij Buurtzorg

Werk je onregelmatig, zo ja hoe onregelmatig?

Beetje onregelmatig: af en toe een avond, 1 x per 3 weken een weekend

Heb je eerder aan yoga gedaan of therapieën gevolgd om beter te kunnen slapen en kun je er iets over vertellen? Bijvoorbeeld: hoe lang?

Welke vorm?

Wat is je leeftijd?

57

Vragen over het slapen

Als je vervolgens 's nachts één of tweemaal wakker wordt, hoe lang lig je dan wakker (bij elkaar opgeteld)

Heel wisselend; 10 min. tot 2 uur

Hoe lang duurt het voor je in slaap valt

20 - 30 min.

Als je eerder wakker wordt dan je had gewild, hoe veel vroeger is dat dan?

Heel wisselend, soms 30 min. te vroeg, soms 3 uur te vroeg

Hoeveel nachten per week heb je moeite met slapen?

2 a 4 nachten per week

Geef een cijfer van 1 tot 10 bij de volgende vier vragen

Hoe zou je je slaapkwaliteit zelf beoordelen?

Matig (6)

Denk terug aan de afgelopen maand, in hoeverre heeft slecht slapen dan.

Je stemming, energiepeil of relaties beïnvloed?

Energiepeil is duidelijk minder bij slecht slapen, verder heb ik het idee dat ik er aardig goed tegen kan.

Je concentratie, productiviteit of vaardigheid om wakker te blijven beïnvloed?

Vaardigheid om wakker te blijven is wel minder in 'stille uurtjes'

Je in het algemeen zorgen gebaard?

Ik probeer me er geen zorgen over te maken maar toen ik een paar dagen geleden ziek werd was wel mijn eerste gedachte 'Zie je wel, mijn weerstand is dus ook minder door het slaapgebrek'

Hoe lang kamp je met slaapproblemen?

Van jongs af aan, in meer en mindere mate

Wat heb je in het verleden geprobeerd om beter te kunnen gaan slapen

Alle huis- tuin - en keukentips geprobeerd, behalve slaapmedicatie.

Heb je naast slaapklachten nog andere klachten, bijv. nek-, schouderklachten, hyperventilatieklachten of knieklachten?

Soms klachten in de nek en re.schouder, als ik teveel computerwerk doe. Of te zware clientenzorg.

Hiervoor heb ik wel eens FT en manuele therapie gehad, met goed resultaat.

(beschrijf deze klachten zo nauwkeurig mogelijk, ook of je er al voor in behandeling bent of bent geweest en of er resultaat/voortgang was.

Aanvullende vragen

Heb je iets gehad aan de lessen in De Brink? Zo ja wat dan?

Zeker: de ontspanningsoefeningen vond ik erg fijn, en sowieso de manier waarop je tijdens de yogales met je lijf in verbinding komt, weer voelt waar de spanning zit, je bewust wordt van je houding etc.

De rustige strek en rek-oefeningen, op eigen tempo, met steeds weer de aandacht voor de ademhaling vond ik erg prettig.

Als je niet op de lessen in De Brink aanwezig was maar wel op de woensdagavonden kun je daar iets over zeggen.

Zijn de filmpjes voor jou van toegevoegde waarde geweest? Zo ja waarom en wat hebben de filmpjes jou gebracht?

Ja, ik vond de filmpjes heel duidelijk en stimulerend. Prettig om je op zo'n manier de oefeningen eigen te maken.

Heb je thuis geoefend ongeveer zoals je je had voorgenomen of meer/minder?

Ik had natuurlijk eigenlijk wel meer willen oefenen, maar ben van mezelf wel gewend dat ik de lat altijd te hoog leg.

Kun je in het kort beschrijven, zonder in details te treden, wat redenen waren voor het niet/ (te)weinig doen van de oefeningen? Bijv. ziekte, te druk.... (Alleen beantwoorden als je vindt dat je te weinig geoefend hebt)

Als je er niet echt tijd voor inplant komt het er gewoon niet van. Dat werkt voor mij het beste - en dan lukt het dus niet als er onverwachte dingen gebeuren bijv. door de feestdagen en vakantie.

Hoe is het voor je geweest om (weer) aan yoga te doen?

Een mooie ontdekkingsstocht was het voor mij!

Als je slaappatroon niet verbeterd is in de afgelopen maanden zijn er dan nog andere veranderingen in je (wel) bevinden merkbaar geweest door het doen aan yoga?

Het is een manier om je even op jezelf/je lijf te concentreren, en dat heeft een ontspannende werking. Bovendien ben je je beter bewust van je houding (bepaalde spierspanning, te hoge ademhaling etc.)

Welke soort oefeningen hebben op jou het meest ontspannende effect? Geef een cijfer van 1 tot 5
1= helemaal niet ontspannend 5= heel ontspannend

Ademhalingsoefeningen 4

Rekoefeningen 4

Oefeningen die een draaiing in de wervelkolom bewerkstelligen 3

Meditatieve (stilzit)oefeningen 4

Actieve spierversterkende oefeningen 4

Visualisatie-oefeningen. (bijv. het kleurpotlood) 3

Pas je oefeningen/houdingen toe bijv. tijdens je werk/ het dagelijks leven/als je niet kunt slapen in bed? en zo ja welke en op welke momenten?

Ja, bepaalde ademhalingsoefeningen doe ik tijdens wandelingen en/of tijdens het wachten (waar dan ook, kan overal). Ook als ik niet kan slapen.

Op welke momenten van de dag oefen je thuis bij voorkeur?

's avonds

Doe je ook oefeningen als je niet kunt slapen?

Ja, maar ik merk wel dat ik dan snel afgeleid ben.

Ben je van plan om met yoga door te gaan na afronding van dit programma? Zo ja op welke manier?

Ik ga proberen om de aangeleerde oefeningen af en toe zelf thuis te blijven doen

