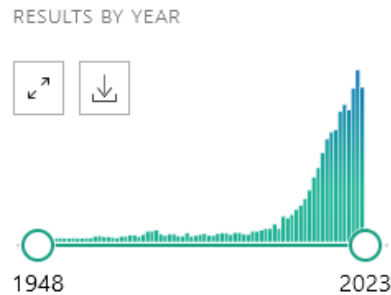


Inleiding: Het veld van de hatha yoga beoefening is sterk in beweging. Naast de ontwikkeling van de vele nieuwe stijlen waarin de hatha yoga beoefend wordt, zien we ook een duidelijke trend om yoga therapeutisch toe te passen is.

Een zoekopdracht op Pubmed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=yoga+AND+therapy>) geeft op 26-1-2023 5,503 hits.



Vanuit de algemene ledenvergadering van de Vereniging van Yogadocenten Nederland is er bij het bestuur op aangedrongen om tot de ontwikkeling van een visie te komen aangaande de therapeutische effecten van hatha yoga. In deze tekst verwijst de term yoga naar alle verschillende yogastijlen die voortkomen uit de oorspronkelijk vorm van hatha yoga, dat wil zeggen die vormen van yoga waarin lichaamsbeweging- en houding, adem, aandacht en ontspanning een belangrijke rol spelen. Het voorstel is om een projectgroep samen te stellen die zich richt op een aantal vragen.

FASE 1: studiefase gericht op visie

1. Een onderzoek naar therapeutische effecten van yoga veronderstelt een visie op helen.

Hier gebruiken we het woord 'helen', in de betekenis van weer gezond worden, genezen, heel maken. Daarbij beseffen we dat de woorden 'heel' of 'helen' niet los gezien kunnen worden van het mensbeeld. Dus het kan zowel verwijzen naar louter de fysieke gezondheid, als het veranderen van gedrag dat schadelijk is naar gedrag dat de gezondheid bevordert. Maar de woorden 'helen' of 'heel' kunnen ook verwijzen naar een integratie van bewuste en onbewuste psychische processen of naar eenwording van het menselijke en goddelijke in ons.

Therapie betekent de behandeling van ziekten, klachten en symptomen met als oogmerk om te helen, weer heel te worden. De uitkomst van dit proces van therapie hangt samen met het mensbeeld dat hieraan ten grondslag ligt.

Als we spreken in termen als heel-kapot en normaal-abnormaal richten we ons vaak op de wijze waarop we ons tot ziekte, klachten of symptomen verhouden, bijvoorbeeld mindful of met compassie. Dus in yoga en meditatie is de oefening vaak om te zijn met 'wat er is' en om dat 'wat er is' niet te verzwaren met gedachten en emoties als 'dit wil ik' of 'dit wil ik niet'.

2. In de reguliere gezondheidszorg wordt er gesproken in termen van symptomen, klachten en ziektebeelden. Behandelingen zijn beschreven in protocollen, veelal gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en daaruit voortvloeiende evidentie. In de beoefening van yoga is de focus niet klachtgericht, maar gericht op het versterken van de gezondheid. Daardoor kan het gezien worden als een leefstijl interventie.

Het project 'Studiegroep therapeutische yoga' is gericht op het slaan van een brug tussen de yoga en de reguliere gezondheidszorg. Dit zijn twee werelden met ieder een eigen taal en eigen visies.

Als we de therapeutische effecten van yoga voor het voetlicht willen brengen, moeten we deze kunnen verwoorden in taal en terminologie die bij behandelaars in de reguliere zorg aansluiten.

3. Hoe kan yoga vanuit een holistische aanpak bijdragen aan het zelfgenezend vermogen of zelfherstellend vermogen?

Allereerst zal er een visie beschreven worden. In een klassieke yoga tekst wordt niet over klachten gesproken maar over 'pijn'¹, 'disease'² of disbalans. In de reguliere westerse geneeskunde gaat het vooral over symptomen, klachten en ziektebeelden.

Met zelfgenezend vermogen of zelfherstellend vermogen wordt hier bedoeld de veerkracht van de mens om zich aan veranderende levensomstandigheden aan te passen. In de wisselwerking tussen de aanwezige verstoring van het voor die mens belangrijke evenwicht en de aanwezige veerkracht, kunnen therapeutische effecten van yoga betrekking hebben op het

- accepteren van de bestaande situatie met klachten;
- stabiliseren van klachten, dus voorkomen dat klachten verergeren;
- verminderen van klachten;
- herstel van klachten;
- bevorderen of versterken van gezondheid (salutogenese) van heel de mens.

FASE 2: raadpleeg fase gericht op de therapeutische effecten van concrete yoga-onderdelen

Het voorstel van de projectgroep therapeutische yoga is om met een aantal experts een focusgroep-interview te houden. Een focusgroepinterview is een erkende manier om in een kort tijdsbestek relevante informatie over een specifiek onderwerp te verzamelen³.

De groep bestaat uit 6-12 experts die gedurende 1½-2 uur over de helende werking van yoga worden geïnterviewd onder begeleiding van één of meerdere gespreksleiders. Bij meerdere gespreksleiders is er een duidelijke taakverdeling tussen de gespreksleider en degene die aantekeningen maakt.

Er wordt gesproken aan de hand van een aantal duidelijke vragen, maximaal 12.

Onderstaande punten zouden dan uitgewerkt kunnen worden tot concrete vragen waarover gesproken kan worden in het groepsinterview. Deze lijst is niet uitputtend.

- 1) Visie op 'klachten'*
- 2) Wat zijn de therapeutische effecten van yoga
- 3) Hoe een 'yoga' levenshouding klachten kan verlichten
- 4) Hoe asana's klachten kunnen verlichten
- 5) Hoe pranayama klachten kan verlichten
- 6) Hoe concentratie / meditatie klachten kan verlichten
- 7) Wat zijn nu de werkzame elementen in de hierboven genoemde onderdelen van de yogabeoefening?

Het thema van het congres / festival van de VYN is "De helende werking van Yoga". Hiervoor zijn en worden experts uitgenodigd met een visie op de helende werking van yoga. Het voorstel van de projectgroep therapeutische yoga is om de door het bestuur geselecteerde experts uit te nodigen om deel te nemen aan het focusgroep-interview. Daarbij wordt gedacht dit te doen in de vorm van een webinar, waarvoor een bekwame gespreksleider gezocht dient te worden. Peter Haima heeft al iemand op het oog. Het voordeel van een webinar is dat er niet voor gereisd hoeft te worden. Daarnaast kan het gesprek worden opgenomen / vastgelegd en later verder worden uitgewerkt. De tijdsinvestering voor de betrokkenen is dan beperkt.

Het resultaat van dit focusgroep-interview kan worden uitgewerkt in een verslag en t.z.t. aan de leden worden aangeboden. Daarnaast kan gedacht worden aan een publicatie in bijvoorbeeld de YogaVizier, het Tijdschrift voor Yoga of een ander podium waardoor de visie op de helende werking van yoga een breder publiek kan bereiken. Het bereiken van een breder publiek zou de experts kunnen motiveren om hier aan deel te nemen. De projectgroep heeft hierover nog geen besluit genomen.

Noten 1. Dijkstra, J. & S. Cantore, Zien door yoga. Haarlem: De Toorts, 1980. Sutra II-15: 2. Saraswati S.M. Hatha Yoga Pradipika. Light on Hatha Yoga. Munger (Bihar), India. Bihar School of Yoga, 1993, II-16.
3. Migchelbrink, F. Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn. Amsterdam, uitgeverij SWP, 2009.

=====

Uitvoerders: Betrokkenen bij het voortraject rond dit project zijn:

Kees van den Bos	inlichtingen@yogacentrumwijchen.nl	keesvandenbos@telfort.nl
Marjolein de Kwaasteniet	yogasunya.eu@gmail.com	
Peter Haima	stichting@yogaenkanker.nl	
Ester Gieles	info@estergieles.nl	