

Pilot Yoga en Long Covid Oefenboek

Er zit iets goeds in
elke dag



Vereniging
Yogadocenten
Nederland



**Vereniging
Yogadocenten
Nederland**

Oefen Opties

Pilot Yoga en Long Covid

Mei 2023

Versie 1.3

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Oefeningen	
Nervus vagus halsgebied	4
Nervus Vagus – massage	5
Hals – borst – buik – onderrug	
Massage onderbuik en Sacrale centra	6
Zingen	6
De Adem	7
Oefeningen en adviezen	
Stimuleren parasympatisch zenuwstelsel	8
Versterken ademspieren	9
Adem testen	9
Asana's	10
Meridiaan leer	12

Inleiding

In de richtlijn worden de volgende doelstellingen geformuleerd:

- ❖ Cursist geeft aan dat hij/ zij fysieke en mentale belastbaarheid kan afstemmen op fysieke/ mentale draagkracht;
- ❖ Cursist geeft aan dat het functioneren in ADL verbetert

Dit werkboek beschrijft oefenopties die zich richten op:

- ❖ Het stimuleren van de Nervus Vagus om de balans te herstellen tussen sympathische en parasympatische zenuwstelsel
- ❖ Bewust worden van spannen en ontspannen van het lichaam
- ❖ Bewust worden van en herstellen van de ademtechniek; Diafragmaal ademen
- ❖ Versterken van de ademhalingspijeren

De oefeningen zijn ingedeeld in liggend en zittend/ staand en gaan van licht naar inspannend/ eenvoudig naar complex.

Oefeningen

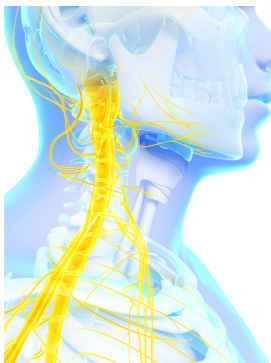
Nervus Vagus - Halsgebied

Liggende oefeningen

1. Leg beide handen (evt. vingers ineengestremgeld) tegen je achterhoofd overgang nek achterhoofd kijk eerst naar voren. Laat nu beide ogen naar re. kijken voor 30 sec. Voel je een zucht of gaap opkomen zo ja keer terug zo nee volgende keer doe dat zelfde naar de linkerkant en wacht op de reactie;
2. 1 hand op overgang achterhoofd en 1 hand op wang;
3. 1 hand op overgang achterhoofd en 1 hand op het hart;
4. Beide handen op het hart; adem naar de handen
5. 1 hand op hart; 1 hand op buik;
6. Beide handen op de buik; adem naar de handen;
7. Lig in sfinxhouding; draai het hoofd naar li of re.; houd dit minimaal 30 seconden aan;
8. Lig op je buik met kussen onder de borst / of met kussen onder de buik ontspan (en voel hoe de adem vertraagd en langzaam wordt);

Zittende oefeningen

1. 1 hand op overgang achterhoofd en 1 hand op wang;
2. 1 hand op overgang achterhoofd en 1 hand op het hart;
3. Beide handen op het hart; adem naar de handen;
4. 1 hand op hart; 1 hand op buik;
5. Beide handen op de buik; adem naar de handen;
6. Op de adembeweging ja-knikken en nee-schudden
7. Op adembeweging zijwaarts buigen met het hoofd (oor naar schouder)
8. Leg 1 hand (bijv. li.) in de overgang van achterhoofd-nek; buig het hoofd zijwaarts naar links en kijk met beide handen schuin omhoog (naar rechts);
9. Zelfde als bovenstaande oefening, doch versterkt met doordat je ook de wervelkolom buigt naar dezelfde kant; de buiging wordt ondersteund door de andere hand in de flank;



Vertakkingen
van de
nervus vagus

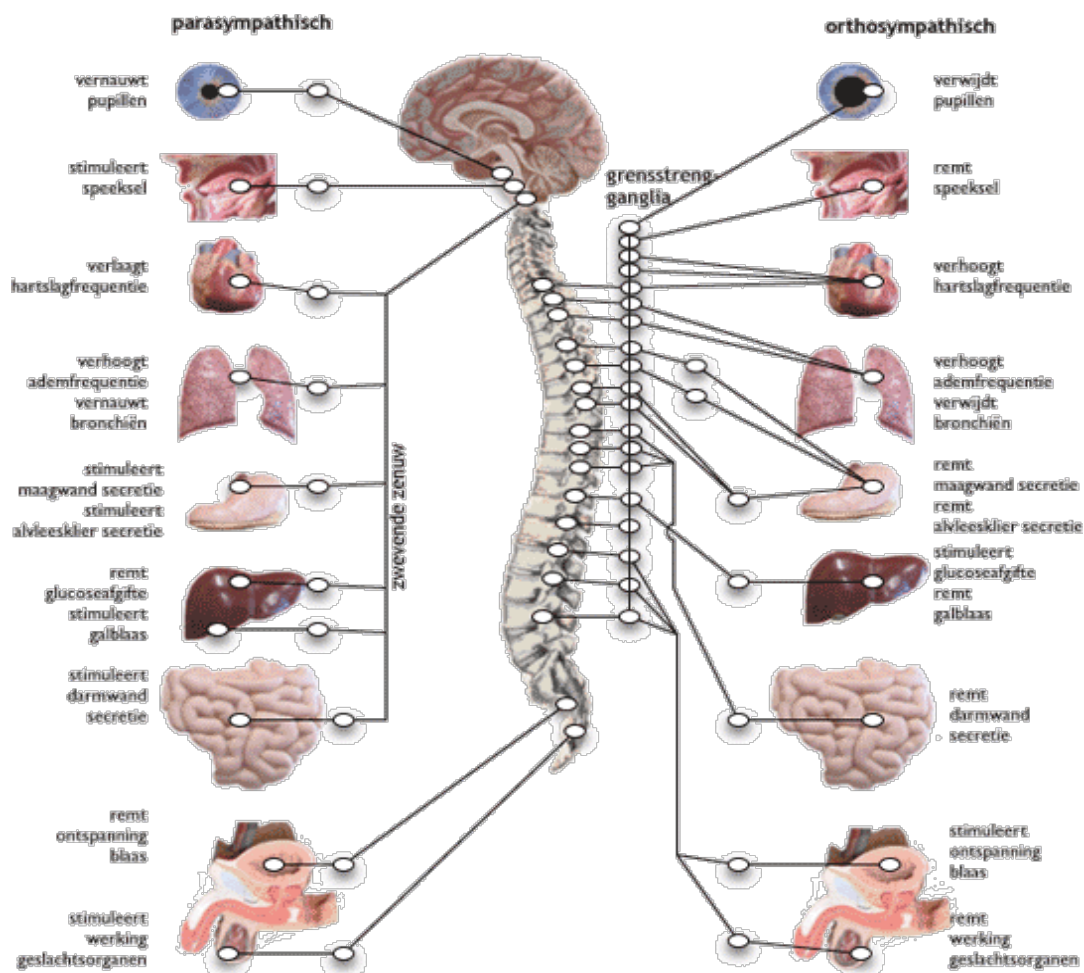
Nervus Vagus – afbeelding 1: keelgebied

Nervus Vagus - massage

Hals – borst – buik - onderrug

Massage bewegingen

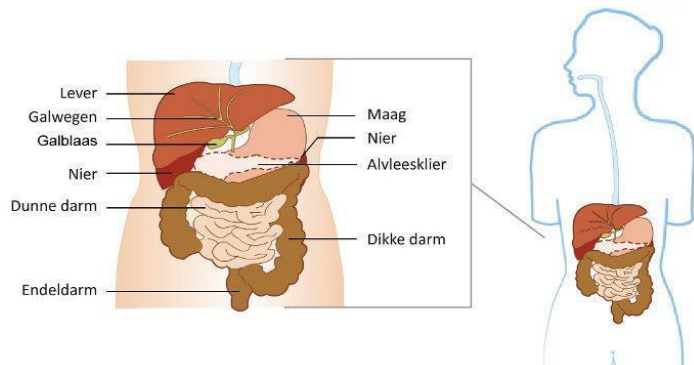
- Strijken langs de buitenkant oor; plaats je handen over je ogen en trek dan je handen naar je slaap strijk dan over je oor naar beneden naar je hals
- Masseren musculus trapezius
- Op de borst - de thymus - kloppen; massage met volle handen vanaf onderkant borstbeen tot hals, naar links en rechts, via zijkant borst weer naar beneden
- Kloppen op milt en pancreas



Nervus Vagus – afbeelding 2: Wervelkolom

Massage onderbuik en Sacrale centra

- Slijmvlies darm kloppen; massage over de hele buik met volle handen (schaambeent, rechts omhoog, overdwars, links naar beneden; dit kan in rugligging met onderbenen op een stoel;
- Sacrale centra over sacrum rollen, bewegen masseren over de grond. Sacrale gebied= gebied van het heiligbeen.



Nervus Vagus – afbeelding 3: Buikorganen

Zingen/Chanten

- Uvula achter in je mond ofwel de huid door AAAAAA of Aum OHM resoneert daar en beweegt de laryngalen (keel-)spieren en stimuleert de nervus Vagus;
- Neuriën



Nervus Vagus – afbeelding 4: Mond

De Adem

Oefeningen en adviezen

Achtergrondinformatie

- Snel ademen bij stress en onrust geeft verminderde werking van het immuunsysteem; als je de adem weer moduleert naar langzaam daalt de sympathicus en dat helpt je autonome zenuwstelsel (AZS) om beter in te stellen;
- Door de neus ademen hebben micro-organismen minder toegang tot het lichaam;
- **Neus ademen** en langzamer ademen geeft 30 % meer O₂ door de longen;
- **Diafragmaal ademen** verhoogt je de parasympathicus; in de borst ademen verhoogt de sympathicus;
- **Neuriën** geeft 15 x meer stikstofmonoxide; werkt ook tegen infecties van de luchtwegen (zie Humming Bee oefening); bij neuriën bijvoorbeeld komt er tot **15 keer meer** stikstofmonoxide in het lichaam vrij. In het Engels heet deze techniek de 'humming bee breath'. Stikstofmonoxide wordt geproduceerd in de neusbijholten. Adem je via de neus in, dan stroomt het stikstofmonoxide direct door naar de lagere regionen van de longen. Dit stukje van de longen bevat veel longblaasjes. Met de neus inademen betekent dus niet alleen stikstofmonoxide vrijmaken en inademen. Ook voert deze manier van ademen de meeste lucht met NO af naar het onderste deel van de longen. Stikstofmonoxide is een 'neurotransmitter'. Het stofje dat bepaalde delen van ons lichaam aanstuurt. Zo zorgt stikstofmonoxide (scheikundige benaming NO) dat 'gladde spiercellen' ontspannen. Dit soort spiercellen vind je bijvoorbeeld in het maag-darmkanaal. Ook zitten er gladde spiercellen in de binnenkant van de slagaders. Hierdoor wordt de bloeddruk geregeld. Zelfs in de baarmoeder, blaas, bronchiën en in de pupil zitten gladde spiercellen. Die worden allemaal met behulp van stikstofmonoxide (onbewust) aangestuurd in je lichaam. Wij hebben stikstofmonoxide ook nodig voor goedwerkende longen. Het stuurt immers de gladde spiercellen in onze bronchiën aan waardoor de luchtwegen zich openen.

Stimuleren parasympatisch zenuwstelsel

Ademoefeningen om het parasympatische zenuwstelsel te stimuleren:

Ter voorbereiding op ademoefeningen (evt.)

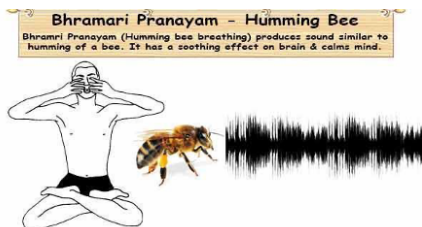
1. Snuit de neus. Wanneer 1 van de neusgaten snel is geblokkeerd: maak vuist van de handen en duw die in de tegenover liggende oksel; tegenover liggende neusgang komt vrij (rechtervuist in linker oksel zorgt voor een vrije rechter neusgang);
2. Afvloeien van slijm uit de longen: ga op je rug op liggen. Leg twee kussens onder je heupen, zodat je borstkas lager is dan je heupen. Leg eventueel een klein kussen onder je hoofd. Blijf net zo lang in deze houding liggen als comfortabel voor je is;
3. Deze houding kan ook in zijligging worden toegepast.

Liggen

1. Lig op je buik met kussens onder de borst/ of met kussens onder de buik. Ontspan en voel hoe de adem vertraagd en langzaam wordt;
2. Lig op je rug; voeten op stoel; Adem naar de lies en bekkenbodem, druk benen iets in de stoel op uitadem, ontspan op inadem, bilspieren mogen beetje meedoen, op ritme van adem;
3. Liggende volledige ademhaling;
4. Ujjayi-adem ('Ocean breath');
5. Tongoefeningen

Zitten

1. **Nadi sodhana**
2. **Fysiologisch zuchten:** adem in en dan kort er nog wat bij inademen dan door de mond heel langzaam uitademen dan maak je de parasympaticus weer actief
 - o Je kan dat 10 tot 15 keer herhalen;
3. **Diafragmaal ademen** via de neus: adem langzaam en licht; juist tijdens stressmomenten kan je de adem gaan moduleren door bewust langzamer door de neus te gaan ademen;
4. **Bellenblazen; blaas een ballon op of Uddyana bandha**
Door het blazen van een bel/ opblazen van een ballon leer je hoe het voelt om volledig uit te ademen met behulp van jouw buikspieren;
5. De Zoemende Bij ("Humming Bee")



Humming Bee: Afbeelding 5

6. Vierkante adem oefening (“tactical combat breathing”):

De ademhalingsoefening “tactical combat breathing” legt de basis om controle te krijgen over de algehele ademhaling: Visualiseer elk getal terwijl je telt. Adem in tellen 1, 2, 3, 4 Stop en houd je adem tellen 1, 2, 3, 4 Uitademmen tellen 1, 2, 3, 4 Herhaal de ademhaling Adem in tellen 1, 2, 3, 4 Pauzeer en houd je adem tellen 1, 2, 3, 4 Uitademmen tellen 1, 2, 3, 4.

7. Wall-sit met middenrifademhaling

Doordat je rug zich tegen de muur bevindt, dwingt deze ademhalingsoefening je het middenrif en de buikspieren te gebruiken om in en uit te ademen. Je kunt simpelweg niet vertrouwen op je ruggengraat, nek of schouders om zo de ribbenkast uit te zetten;

8. Volledige ademhaling zittend

Versterken ademspieren

Ademoefeningen om ademspieren te versterken:

- **HA-oefening;** sta in lichte spreidstand; inademend de handen boven het hoofd brengen; uitademend romp en armen naar voren laten vallen; blijf even leeg vooroverhangen; herhaal (zittend kan deze oefening als volgt gedaan worden: maak zachte vuisten- op een inademing beide ellebogen naar achter bewegen; op de uitademing worden de armen naar voren gestoten, handen openen zich. De HA roep je alleen uit op de uitademing; dus als romp en armen naar de grond bewegen;
- **Viloma Pranayama** (in stapjes inademen en in stapjes uitademmen); opbouw; eerst stapjes op uitadem (begin met 2 stapjes); daarna stapjes op inadem (begin met 2 stapjes); vervolgens op in- en uitadem (begin met 2 stapjes); daarna uitbouwen naar meer stapjes 3, 5, 7;
- **Bhastrika** of (de blaasbalg); **Diafragmaal ademen** die de kernen van de Nervus Vagus stimuleren daar adem je krachtig uit door de neus en krachtig in door de neus in een zeker ritme eerst rustig na een tijdje pas sneller.
- Energie opnemen
Twee tellen inademen, vier tellen vast en 1 tel uit

Adem testen

In het algemeen: **test onopgemerkt**; zodra je de aandacht vestigt op het tellen van de adem/adempauzes beïnvloedt dit het adempatroon van je cursist!

- ❖ Test met stopwatch adem rustig in en uit en tel je ademhalingen tot 60 sec op stopwatch. Hoeveel keer? Volgende keer de uitademing iets langer doen en weer tellen hoeveel ademhalingen in een minuut;
- ❖ Bolt score heel rustig ademen door de neus na een uitademing adempauze aanhouden hoeveel tellen tot je weer moet ademen.

Asana's

De asana's¹ en oefeningen zijn ingedeeld in liggend en zittend/ staand en gaan van lichter naar inspannender/ eenvoudiger naar complexer. De opsomming eindigt met een niveau waarop cursisten in kunnen stromen in een reguliere yogagroep.

Liggen

Doelen:

1. Gronding
2. Borstopeners/ ruimte ervaren in het borstgebied
3. Ontspanning

- Makarasana
- Savasana
- Bananasana; halve maan in rugligging
- Liggende grote cirkel
- Liggende halve maan; zijligging op bolster bij onderste ribben
- Zachte liggende torsies; bijvoorbeeld kniekantelen of open-het-boek
- Supta baddha konasana
- Liggen met opgerolde handdoek dwars op de schouderbladen
- Liggend met de benen tegen de muur of
- Viparita karani (met/ zonder bolster)
- Ardha dhanurasana
- Pavanamuktasana II

Zitten en staan:

Doelen:

1. Gronding
2. Borstopeners/ ruimte ervaren in het borstgebied
3. Bewustwording van adem als drager van bewegen
4. Versterken van prana (zittende en staande oefeningen)
5. Ontspanning

- Tadasana
- (Utthita) Balasana
- Omhoog strekken/ wegstrekken van de armen/ cirkelen met de armen (zie foto's onder de opsomming)
- Kleine boog
- Ardha candrasana
- Serie maangroet
- Uttanasana

¹ Benamingen komen uit Hatha Yoga Werkboek, Jogchum Dijkstra

- Schoudermangel; of yoga mudrasana II
- Gomukhasana I
- Diverse torsies; torsies dienen geen benauwd gevoel te geven (niet: draad-door-de-naald of gedraaide kameel)
- Staande grote cirkel
- Meeuw
- Matsyasana
- Ardha ustrasana
- (Utthita) Trikonasana*
- Parivrtta trikonasana*
- Virabhadrasana I, II, III*
- Purvottanasana I*
- Serie Palm Tree Vinyasa*

Meridiaan leer

- Makaho-strekking longen
 - Vooroefening: tennisbal massage voetzool
 - Staand, breng de armen achter de rug en sla de vingers of duimen in elkaar. Buig voorover in de heupen. Buig iets mee in de knieën, zodat de buik op de bovenbenen kan rusten. De armen komen hierbij omhoog. Ontspan het gebied tussen de schouderbladen, maak ruimte door de armen iets op te tillen en van daaruit verder over je heen. Wacht op ruimte, maak de AAA-klank op de uitademing.

De Longmeridiaan heeft geen overeenkomstige spierketen op de romp. De Longmeridiaan is de start van de meridiaan kringloop, zoals het openen van de Longen bij de geboorte de start van het leven is. De Longen werkend incarnerend (incarneren de ademenergie, de prana) en openen naar buiten. Longen hebben een relatie met de afweer-energie.

- Kathouding (oefenset):
 - 1) Handen kniestand/kathouding; kat/koe: inzet beweging vanuit het bekken
 - 2) Handen kniestand/kathouding; bekken cirkelen ('Shakira')
 - 3) Handen kniestand/kathouding; diagfragmale adem, 1 hand op buik, zo ontspannen mogelijk in- en uitademen; uitleg hoe buikadem werkt
- Ademoefening

Rugligging, knieën gebogen en tegen elkaar. Eén arm ligt opzij op schouderhoogte. Op de inadem schuif je deze arm 10 tot 20 cm omhoog, op de uitadem weer terug. Herhaal dit een aantal keer, en wissel dan van arm. Middenrif, openen bovenste ademruimte.
- Palm tree Vinyasa (zittende uitvoering)
 - Zittend in seiza (Diamantzit): exorotatie van de armen op de inadem en endorotatie van de armen op de uitadem. Deze armbeweging gebruik je ook

in de dynamische adem oefeningen. (Deze oefeningen zijn dus allen geschikt als vooroefening voor de Longmeridiaan.)

- Zittend in seiza: handen in elkaar achter de rug. Op de uitadem breng je de schouderbladen bij elkaar en heft de armen naar achter en omhoog. Doe dit drie keer. Dan breng je het voorhoofd op de grond en tilt de armen omhoog. Op de uitadem breng je het gewicht iets naar voor en rolt iets naar voor over het hoofd. Op de uitadem kom je weer iets terug met het gewicht en laat de armen weer zakken. Herhaal dit een aantal keren. Eventueel in de eindhouding ook rotatie van de armen (reinigingsoefening longen).

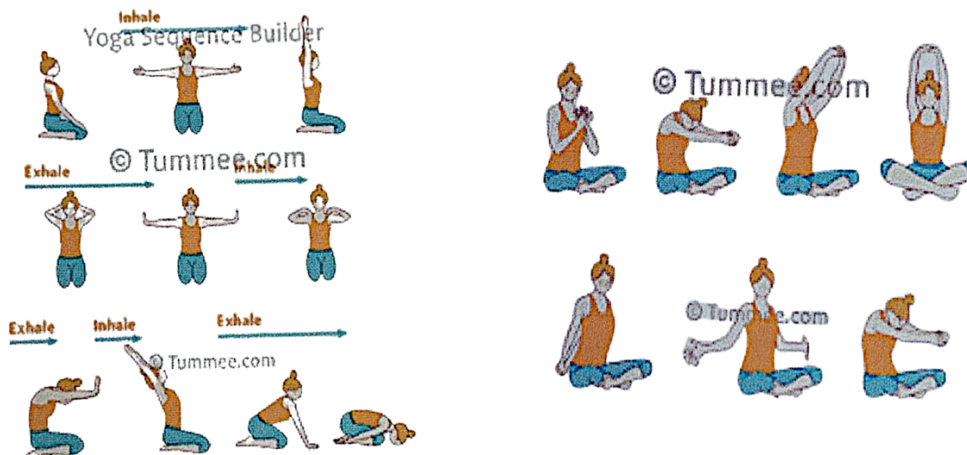
- Affirmatie volmaakte gezondheid

Doel: aandacht positieve gezondheid/gezonde deel en vertrouwen in lichaam fysiek en mentaal. Aan het einde van de les, na de eindontspanning

Eindigen met affirmatie op volmaakte gezondheid, eventueel een opname maken in mp3, met de opdracht om het elke dag te beluisteren;

- *Ik ben robuust, gezond, krachtig en sterk <.....>*
- *ik ben gevuld met welzijn en uithoudingsvermogen <.....>*
- *Ik ben gevuld met energie, levendigheid en heelheid <.....>*

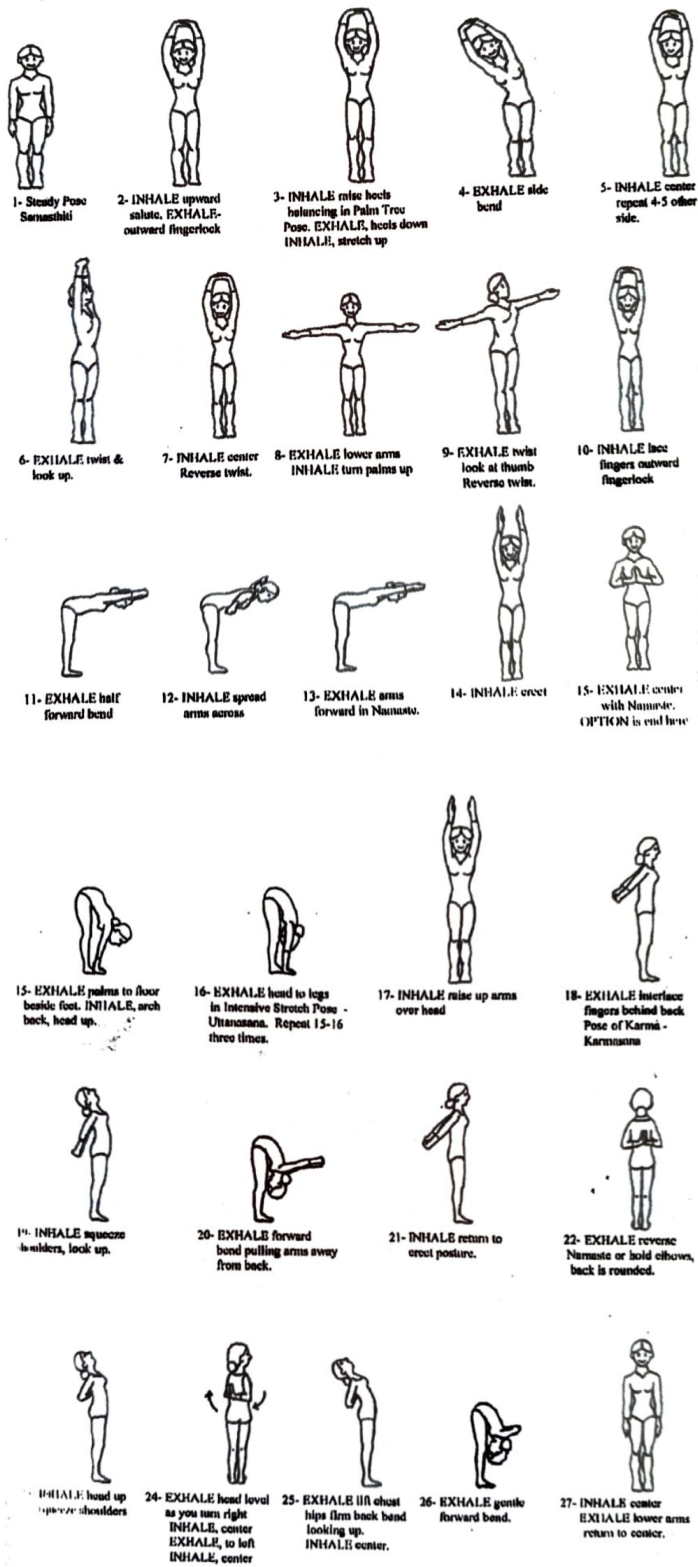
* Kunnen op een stoel worden uitgevoerd; bij staande uitvoering kunnen cursisten instromen in een reguliere yogagroep.



Afbeelding 6:

Omhoog strekken/ wegstrekken van de armen/ cirkelen met de armen

©Tumme.com



Afbeelding 7: Palm Tree Vinyasa

Werkboek Yoga en Long Covid
no.1 | mei | 2023

Dit oefenboek is u aangeboden door:
Vereniging Yogadocenten Nederland
Werkgroep Pilot Yoga en Long Covid
2022-2023

Vereniging Yogadocenten Nederland
Roderweg 7
9321 AA Peize
info@yoganederland.nl

