

# Herstel Yoga bij kanker en chronische aandoeningen.

Herstel Yoga verlicht lichamelijke en psychische klachten bij kanker en chronische aandoeningen zoals COPD, vermoeidheidssyndroom, aandoeningen van rug-nek-schouders, slapeloosheid en stress gerelateerde klachten zoals burn-out. Herstel Yoga maakt gebruik van veilige en effectieve mind-body technieken zoals yoga houdingen, kalmerende ademtechnieken, mindfulness, compassie en ontspanningsoefeningen. Alle oefeningen zijn er op gericht het zelfherstellend vermogen te versterken en gezondheids- en psychische klachten te verminderen.

Door activatie van het parasympatisch zenuwstelsel (verantwoordelijk voor rust en herstel) ontspannen lichaam en geest, het immuunsysteem wordt actiever en stress reacties in het lichaam gaan omlaag. Na een persoonlijke intake en privé les wordt er geoefend in kleine groepen, maar ook een individueel begeleidingstraject is mogelijk.

VERMINDERT	VERBETERT	REFERENTIES
vermoeidheid, slapeloosheid	algehele gezondheid	1,2,3,5,16,17
pijn, misselijkheid	vitaliteit, energie	3,16,17
stress, angst, depressie	ademhaling, ontspanning	4,2,16,17,18,19,21
concentratie problemen	kwaliteit van leven	2,4,18,19
ontstekingen <sup>20</sup>	immuun systeem	1,2,6,7,8,11-15,20

## De onderdelen van Herstel Yoga

### Bewegen



Door de langzame yoga bewegingen en houdingen wordt het lichaam zachtjes en veilig gestrekt, gedraaid en gebogen. Spieren worden zo getraind en organen gemasseerd. Dit verbetert kracht, flexibiliteit en balans. De doorbloeding van spieren en organen en de circulatie van lymfe wordt gestimuleerd. Dit heeft een positief effect op de algehele gezondheid. Ook bouwt men weer hernieuwd vertrouwen op in het lichaam en leert men zijn grenzen beter kennen.

### Ademen



Een langzame buikademhaling met verlengde uitademing wordt veelvuldig geoefend. Hierdoor leert men de belangrijkste ademspier, het middenrif, beter te gebruiken. De ademhaling wordt rustiger en dieper en dit activeert het parasympatisch zenuwstelsel. Lichaam en geest komt in een toestand van rust en herstel waardoor hartslag en bloeddruk omlaag gaan. De lymfe circulatie wordt daarbij geactiveerd omdat het middenrif een belangrijk lymfevat masseert (borstbuis). Ook andere ademhalingsoefeningen worden toegepast om te ontspannen.

### Ontspannen



Ontspanning ontstaat automatisch door het aandachtig uitvoeren van de oefeningen, er is zo minder ruimte voor piekeren. Aan het einde van de sessie is er een uitgebreide ontspanningsoefening. Dit leidt tot een verdere activatie van de ontspanningsresponse. Er ontstaat een diepe fysieke, mentale en emotionele ontspanning, een helende toestand van rust en herstel.

### Mindfulness



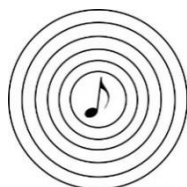
Tijdens alle oefeningen wordt geoefend om de Aandacht in het Hier en Nu te houden. Alle lichaamssensaties, mentale en emotionele reacties mogen er zijn en worden vriendelijk opgemerkt. Ook korte oefeningen uit mindfulness en meditatie tradities worden regelmatig beoefend. Dit geeft meer rust, bewustzijn en concentratie en kan pijnklachten, zorgen en angst verminderen.

### Mildheid



Mildheid is een zachte begripvolle houding naar onszelf, ons lichaam en haar evt. beperkingen. Hoewel mildheid naar onszelf niet altijd makkelijk is, valt het wel te leren. Mildheid blijkt bevorderlijk te zijn voor ons psychisch en lichamelijk welzijn, het is een helende houding voor lichaam en geest. Het verzacht de impact van de ziekte en activeert positieve emoties.

### Klank



Naar klanken luisteren en zelf klank produceren brengt trillingen in het lichaam en werkt kalmerend en helend door activatie van het parasympatisch zenuwstelsel. We gebruiken oude helende mantra's en klanken zoals het bekende 'OM' uit yoga en de minder bekende 'Song Kong, Tong, Dong' uit Chi Qong. Een ademhalingsoefening als de 'Brahmari' (hierbij maakt men het geluid van een zoemende bij) zorgt voor verlenging van de uitademing en brengt trillingen diep in het lichaam. Andere klanken, zoals de 'Ha breath' zorgen er juist voor dat deelnemers meer in hun kracht komen.

## Deelnemen aan Herstel Yoga?

Herstel Yoga wordt ook wel gegeven onder de naam H-Yoga. De docenten zijn gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met kanker. Herstelyoga is een helende vorm van yoga waarbij je jouw grenzen beter leert kennen en ook leert hoe je daar met mildheid mee om kan gaan. Het is ook geschikt voor mensen die beperkt zijn in hun beweging. De oefeningen worden afgestemd op jouw mogelijkheden. Na positief advies van je arts of doorverwijzing door een erkende Integrative Medicine specialist, doen we een individuele intake om je klachten en mogelijkheden te bespreken. Een eerste privé les is onderdeel hiervan en je ervaart meteen de helende werking van herstelyoga. Daarna kun je kiezen voor een individueel begeleidingstraject of deelname aan herstelyoga groepslessen.

## Toelichtingen

### Yoga versterkt het immuunsysteem

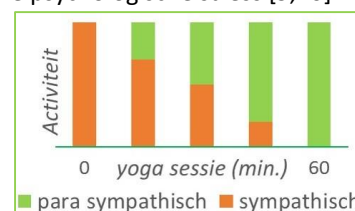
Yoga verbetert de fysieke, mentale en emotionele fitheid en induceert een ontspanningsrespons. Dit heeft een positieve uitwerking op het immuunsysteem. Daarnaast laten vele studies zien dat yoga en andere meditatieve oefeningen leiden tot activatie van de lymfocyten [11-15]. In één studie werd een yoga groep die zachte bewegingen, ademhalingsoefeningen en meditatie uitvoerde vergeleken met een groep die wandelde en ontspanningsmuziek beluisterde. In de yoga groep werden 3x meer genen geactiveerd in de lymfocyten (T-, B- en NK-cellen) en monocytten [11-15].

### Positieve epigenetische effecten

Een door yoga en meditatie sessie opgewekte ontspanningsrespons zorgde bij deelnemers voor grote veranderingen in genexpressie. Genen die geactiveerd werden hadden te maken met het immuunsysteem, energiestofwisseling en insulineafgifte. Genen die gedeactiveerd werden hingen samen met ontstekingsreacties en stress. Daarnaast waren bloeddruk, hartslag en ademhalingsfrequentie gezakt. Alle veranderingen hielpen het lichaam beter te reageren op chronische psychologische stress [9,10].

### Positief effect op autonome zenuwstelsel

Yoga beoefening, ademtechnieken, mindfulness en compassie [4,2,16-20] beoefening leiden tot de-activatie van de stress response (fight & flight) en activatie van de relaxatie response (rest & digest). Dit is o.a., het gevolg van het directe positieve effect op het autonome zenuwstelsel, de activiteit van het sympathische deel vermindert en het parasympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd (grafisch geïllustreerd in de figuur rechts).



### Het kalmerende effect van een langzame middenrif ademhaling

In een recent artikel van een Nederlandse onderzoeksgroep presenteren de auteurs een model die verklaart hoe de vagus nervus wordt geactiveerd (en dus parasympathisch zenuwstelsel) door het controleren van de ademhaling (vertraagde buikademhaling met een verlengde uitademing). Hiermee geven ze een plausibele verklaring voor het helende effect van mind-body-breath methodes zoals yoga [19].

## Wetenschappelijke referenties:

1. Taso CJ et al. **The effect of yoga exercise on improving depression, anxiety, and fatigue in women with breast cancer: a randomized controlled trial.** J Nurs Res. 2014; 22(3):155-64. [LINK naar artikel.](#)
2. Kuan-Yin Lin et al. **Effects of Yoga on Psychological Health, Quality of Life, and Physical Health of Patients with Cancer: a Meta-Analysis.** Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Volume 2011. [LINK naar artikel.](#)
3. J. E. Bower. **Yoga for persistent fatigue in breast cancer survivors: A randomized controlled trial.** Cancer. 2012 Aug 1; 118(15): 3766–3775. [LINK naar artikel.](#)
4. Kavita D. **Randomized, Controlled Trial of Yoga in Women With Breast Cancer Undergoing Radiotherapy.** J Clin Oncol. 2014, 32(10): 1058–1065. [LINK naar artikel.](#)
5. Janice K. Kiecolt-Glaser et al. **Yoga's Impact on Inflammation, Mood, and Fatigue in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial.** J Clin Oncol. 2014 Apr 1; 32(10): 1040–1049. [LINK naar artikel.](#)
6. Ballard-Barbash, R et al. **Physical activity, biomarkers, and disease outcomes in cancer survivors: A systematic review.** Journal of the National Cancer Institute, 2012. 104, 815–840. [LINK naar artikel.](#)
7. Friedenreich CM et al. **Physical Activity and Survival After Prostate Cancer.** Eur Urol. 2016 Jan 7. S0302-2838(15)01241-5. [LINK naar artikel.](#)
8. Barbara L. Andersen et al. **Psychologic Intervention Improves Survival for Breast Cancer Patients. A Randomized Clinical Trial.** Cancer. 2008 Dec 15; 113(12): 3450–3458. [LINK naar artikel.](#)
9. Dusek JA et al. **Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response.** PLoS ONE 1 July 2008 Vol.3 Issue 7. [LINK naar artikel.](#)
10. Bhasin MK1et al. **Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways.** PLOS ONE 1 May 2013 | Volume 8 | Issue 5. [LINK naar artikel.](#)
11. Su Qu et al. **Rapid Gene Expression Changes in Peripheral Blood Lymphocytes upon Practice of a Comprehensive Yoga Program.** PLOS ONE | www.plosone.org 1 April 2013 | Volume 8 | Issue 4 | e61910. [LINK naar artikel.](#)
12. Li QZ et al. **Genomic profiling of neutrophil transcripts in Asian Qigong practitioners: a pilot study in gene regulation by mind-body interaction.** (2005) J Altern Complement Med 11: 29–39. [LINK naar artikel.](#)
13. Sharma H et al. **Gene expression profiling in practitioners of Sudarshan Kriya.** (2008) J Psychosom Res 64: 213–218. [LINK naar artikel.](#)
14. Black DS et al. **Yogic meditation reverses NF-kappaB and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a randomized controlled trial.** (2012) Psychoneuroendocrinology. [LINK naar artikel.](#)
15. Tara Prinsterer. **Yoga for cancer.** Healing arts press, Rochester Vermont 2014.
16. Barrie Casselith. **Survivorship, evidence based guide for cancer patients on using complementary therapies.** Spry publishing LLC, Ann Arbor, MI, 48104 USA.
17. Gary H. Lyman et al. **Integrative Therapies During and After Breast Cancer Treatment: ASCO Endorsement of the SIO Clinical Practice Guideline.** JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY March 2018 [LINK naar artikel.](#)
18. Stellar JE, Cohen A, Oveis C, Keltner D. **Affective and physiological responses to the suffering of others: compassion and vagal activity.** J Pers Soc Psychol. 2015 Apr;108(4):572-85. [LINK naar artikel.](#)
19. Roderik J. S. Gerritsen and Guido P. H. Band. **Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity.** Front Hum Neurosci. 2018; 12: 397. Published online 2018 Oct 9. [LINK naar artikel.](#)
20. Glaser et al. **Yoga's Impact on Inflammation, Mood, and Fatigue in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial.** J Clin Oncol. 2014 Apr 1; 32(10): 1040–1049. Published online 2014 Jan 27. doi: 10.1200/JCO.2013.51.8860. [Link naar artikel.](#)
21. Richard Browne (MD)and Patricia Gerbarg (MD). **The healing power of the breath. Simple techniques to reduce stress, anxiety, enhance concentration, and balance your emotions.** Shambala Press, Boulder 2012.