



Menstruele aandoeningen
bezien vanuit ayurveda, yoga en chakrafilosofie

Irina Verwer

Menstruele aandoeningen bezien vanuit ayurveda, yoga en chakrafilosofie

Irina Verwer
www.irinaverwer.com
info@irinaverwer.com
15 april 2010

Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

I went everywhere with longing
in my eyes, until here
in my own house

I felt truth
filling my sight.

- Lalla¹

Inhoudsopgave

1. Inleiding	1
2. Verantwoording literatuur	2
3. De menstruatiecyclus	3
4. Ayurveda & menstruatie	5
5. Yoga & menstruatie	10
6. Vayu's	15
7. Chakra's & menstruatie	16
8. Conclusie	20

Bijlagen:

- Noten
- Literatuurlijst
- Bijlage 1 – series voor dysmenorroe
- Bijlage 2 – series voor PMS

Inleiding

Gemiddeld menstrueert een vrouw ongeveer 400 keer in haar leven. Een groot deel van de vrouwen ervaart in meer of mindere mate ongemak van de menstruatie. Sommige vrouwen hebben zo veel last van de menstruatie, dat zij als gevolg van de pijn één of twee dagen per maand niet kunnen functioneren.

Lange tijd ben ik één van deze vrouwen geweest. Door ovariële cystes is mijn menstruatiecycclus verstoord, en kon ik, wanneer ik ongesteld was, niet normaal functioneren, vanwege buikkrampen, overgeven, diarree en flauwvallen.

Vanaf het moment dat ik dagelijks yoga ben gaan beoefenen, zijn mijn menstruatieproblemen aanzienlijk minder geworden. Ik heb geen vaste serie beoefend, maar een aantal houdingen neem ik wel dagelijks in mijn beoefening op. Dit zijn baddha konasana, supta baddha konasana, de spreidstand en de schouderstand. Ik heb omgekeerde houdingen vermeden tijdens mijn menstruatie, en heb bij hevige pijn langere tijd in supta baddha konasana over een rolkussen gelegen, waarbij ik de adem laag in mijn buik toeliet. Vooral deze laatste houding heeft mij goed gedaan.

Aangezien mijn persoonlijke ervaring met het beoefenen van yoga voor het verminderen van menstruatieproblemen zo positief is, wil ik mij hier meer in verdiepen.

Ik ben op zoek gegaan naar literatuur over yoga en menstruatie. In de literatuur over zowel hatha yoga als asthanga en vinyasa yoga ben ik nauwelijks aanwijzingen voor houdingen tijdens de menstruatie tegen gekomen.

Men beperkt zich in deze richtingen tot globale aanwijzingen, zoals "We suggest, therefore, that yoginis (female yogis) refrain from vigorous asana and pranayama for the first one to three days of the menstrual period. Women should use intuition to determine whether their body needs just one or two days or a full week off during menstruation." ² en "Women should abstain from doing it (de schouderstand) during their period." ³

Ook in het lesboek van de Saswitha Opleiding heb ik nauwelijks specifieke richtlijnen voor yoga tijdens de menstruatie kunnen vinden. Wel wordt er nadrukkelijk afgeraden de zonnegroet en omgekeerde houdingen te beoefenen tijdens de menstruatie.

Rust nemen en naar het eigen lichaam luisteren blijken de meest gebruikte aanwijzingen te zijn.

In zowel de ayurvedische leer als de Iyengar Yoga traditie heb ik echter wel veel informatie over en series houdingen voor de meest uiteenlopende menstruele aandoeningen gevonden. Meerdere boeken blijken te zijn geschreven over dit onderwerp, door zowel Oosterse als Westerse schrijfsters en schrijvers.

Op basis van deze literatuur stel ik in mijn onderzoek de vraag wat de visie vanuit ayurveda en yoga is op menstruele aandoeningen.

In het kader van deze scriptie zal ik mij beperken tot het vergelijken van de gegeven adviezen voor dysmenorroe (menstruatiepijn) en PMS (premenstrueel syndroom). De aanwijzingen die worden gegeven voor het gezond houden van de menstruatiecycclus zal ik hier bij betrekken.

Mij valt op dat de houdingen die mij hebben geholpen de menstruatieproblemen te verlichten, grotendeels tweede chakra-houdingen zijn.

Dit roept de vraag op of dat ook het geval zal zijn bij de adviezen die gegeven worden in de geraadpleegde literatuur. Daarom ga ik in deze scriptie ook op zoek naar het verband tussen de gegeven adviezen en de chakrafilosofie.

Om een goed beeld te krijgen van wat de menstruatiecycclus en menstruele aandoeningen zijn, zal ik hier eerst op in gaan. Van daaruit zal ik de visie vanuit ayurveda en yoga onderzoeken.

Verantwoording literatuur

In mijn onderzoek naar de visie op menstruele aandoeningen vanuit ayurveda, yoga en chakrafilosofie maak ik gebruik van diverse boeken.

Het boek wat ik door de hele scriptie heen het meest gebruik, is het boek 'Vrouwenlichaam, Vrouwenwijsheid' van de Amerikaanse gynaecologe Christiane Northrup. Zij onderzoekt en schrijft over de verbinding tussen lichaam en geest, op het gebied van gynaecologie.

Over ayurveda is tegenwoordig veel informatie te verkrijgen. Helaas bevat een deel van de door mij gevonden literatuur tegenstrijdige informatie. Daarom beperk ik mij tot de, door ayurvedische artsen geschreven, boeken 'De ayurvedische huisapotheek' van Vasant Lad, 'Ayurveda, genezing door oude geneeswijzen en tradities' van Kerstin Rosenberg en 'Ayurveda en de vrouw' van Anil Kumar Mehta en José van Burink.

De boeken die ik voor mijn onderzoek naar de visie vanuit yoga voornamelijk gebruik, zijn 'The Woman's Yoga Book' van de Engelse Iyengar Yoga docente Bobby Clennell en 'Yoga & gezondheid voor vrouwen' van de Amerikaanse Iyengar Yoga docente Patricia Walden en Linda Sparrowe.

Aangezien ik gezocht heb naar verschillende visies over dit onderwerp, en beide boeken geschreven zijn door Iyengar Yoga docentes, maak ik ook gebruik van het boek 'A Woman's Book of Yoga: Embracing Our Natural Life Cycles' van Mabelle Seibel en Hari Kaur Khalsa. Hierin wordt de visie vanuit kundalini yoga uitgelegd.

Voor het deel over chakrafilosofie raadpleeg ik het lesboek van de Saswitha Opleiding.

De menstruatiecyclus

De menstruatie is een natuurlijke, cyclische gebeurtenis die zich afspeelt in het vrouwelijk lichaam. Het Griekse woord 'mene', en het daarvan afgeleide Latijnse woord 'mensis' betekenen 'maan' of 'maand', en herinneren eraan dat ons lichaam, net als de natuur buiten ons, een eigen ritme kent. Dat ritme doet denken aan het periodieke wassen en afnemen van de maan. Diverse studies uit de vorige eeuw laten zien dat een groot aantal van de menstruatiecycli samenloopt met de cyclus van de maan.⁴

Uit deze onderzoeken komt naar voren dat bij de meeste vrouwen de menstruatie begint tijdens nieuwe maan, tussen vier en zes uur 's nachts, dus op het donkerste moment van de maand. Vervolgens volgt onze cyclus de cyclus van de maan: het baarmoederslijmvlies wordt opgebouwd in de tijd van de wassende maan, de eisprong vindt plaats op het moment wanneer de maan vol is, waarna de maan afbouwt en ook ons lichaam zich klaarmaakt voor de menstruatie.⁵

Behalve door de maan, wordt de menstruatiecyclus beïnvloed door de aarde, de zon en vrouwen om ons heen. Vrouwen die veel tijd samen doorbrengen, merken dat hun menstruatiecyclus synchroon gaat lopen.

De menstruatiecyclus wordt bestuurd door een samenspel van de pijnappelklier, de hypothalamus, de hypofyse en de eierstokken. De pijnappelklier waarschuwt de hypothalamus dat het tijd is te beginnen met de menstruatiecyclus. Hierop levert de hypothalamus stoffen aan de hypofyse, waardoor deze met de productie van de hormonen FSH (follikelstimulerend hormoon) en LH (luteïniserend hormoon) begint. Deze hormonen stimuleren de productie van oestrogeen en progesteron in de eierstokken. Deze handeling begint op de eerste dag van de cyclus, dat is de dag waarop het eerste bloedverlies plaats vindt. Op dit moment is het gehalte van de hormonen oestrogeen en progesteron het laagst. De hypofyse reageert hierop door FSH aan te maken, dat de eierstokken stimuleert om de productie van oestrogeen te verhogen. In deze fase van de cyclus rijpt er een ei in de eierstokken. Tegelijk zorgt het verhoogde oestrogeengehalte ervoor dat het baarmoederslijmvlies dikker wordt, en zorgt het voor een betere doorbloeding van de vagina en de baarmoeder. Deze fase duurt ongeveer 16 dagen. Op het moment dat het ei rijp is en de eisprong plaatsvindt, verlaat het ei de eierstok en gaat op weg naar de baarmoeder. Het lichaam bereidt zich voor op een eventuele zwangerschap, door de productie van LH toe te laten nemen, en daarmee de productie van progesteron. Wanneer er geen zwangerschap optreedt, daalt de productie van oestrogeen en progesteron, waardoor het baarmoederslijmvlies samen met bloed en het onbevuchte ei afgestoten wordt. De menstruatie is dan begonnen. Een gehele, normale menstruatiecyclus duurt tussen de 25 en 40 dagen.

Het menstrueren duurt gewoonlijk drie tot vijf dagen, waarbij de intensiteit van het bloedverlies kan variëren. Bij de meeste vrouwen zal de bloeding het hevigst zijn aan het begin van de menstruatie, terwijl anderen meer bloeden in het midden of aan het einde van de cyclus. Gezond menstruatiebloed heeft een dieprode kleur. Gemiddeld verliest een vrouw ongeveer zes eetlepels bloed per menstruatie.

Sneller vermoeid zijn, een verandering van emoties, gevoeligheid van de borsten en een lichte zwelling van de onderbuik zijn symptomen die tijdens een normale menstruatie kunnen voorkomen. Ook kan er een afname van de fysieke weerbaarheid voor virussen en infecties optreden.

Menstruele aandoeningen

Van menstruele aandoeningen wordt gesproken wanneer de menstruatie of de tijd daaromheen het dagelijks functioneren in meer of mindere mate beïnvloedt. De meest voorkomende aandoeningen zijn menstruatiepijn (dysmenorroe) en premenstrueel syndroom (PMS). Veel mensen denken dat dit dezelfde aandoening is, maar dat is niet het geval, hoewel een groot aantal vrouwen van beide aandoeningen last heeft.

Dysmenorroe

Dysmenorroe komt bij 60% van alle vrouwen voor.⁶ Een kleiner percentage kan als gevolg van de pijn iedere maand één of twee dagen niet functioneren.

Dysmenorroe wordt verdeeld in twee soorten: primaire en secundaire dysmenorroe.

Primaire dysmenorroe wordt niet door een andere ziekte in het bekkengebied veroorzaakt, maar door contracties en krampen van de baarmoeder. Deze contracties en krampen worden door een te hoge spiegel van de stof prostaglandine F2 alfa veroorzaakt, welke vrijkomt als het baarmoederslijmvlies afgestoten wordt tijdens de menstruatie.

Secundaire dysmenorroe wordt veroorzaakt door een onderliggend probleem, meestal endometriose. Andere oorzaken kunnen ontstekingen in het bekkengebied, het spiraaltje of ovariële cystes zijn.

Primaire dysmenorroe is de meest voorkomende vorm van dysmenorroe.

Ondanks het feit dat dysmenorroe voornamelijk voorkomt in geïndustrialiseerde landen, is deze menstruatiepijn geen typisch moderne aandoening. Uit een onderzoek naar het medicinale gebruik van cannabis blijkt dat vrouwen uit Mesopotanië in de zevende eeuw voor Christus al last hadden van menstruatiepijn.

De menstruatiekrampen kunnen golven van pijn door de onderrug, onderbuik, liezen en benen sturen. Ze kunnen misselijkheid, overgeven, diaree, veelvuldig urineren en migraine veroorzaken.⁷ Deze symptomen komen zowel bij primaire als secundaire dysmenorroe voor.

Hoewel yoga kan helpen bij secundaire dysmenorroe, richt ik mij in deze scriptie op de primaire variant.

PMS

Er zijn meer dan honderd symptomen bekend die bij PMS kunnen optreden.⁸ Elk van deze symptomen heeft waarschijnlijk te maken met een verstoorde balans in de eicosanoïden (eicosanoïden zijn een verzameling lokaal werkende weefselhormonen). Dit is het gevolg van een complexe interactie tussen emotionele, fysieke en genetische factoren.

De meest voorkomende symptomen van PMS zijn prikkelbaarheid, gezwollen en pijnlijke borsten, een sterke behoefte aan een bepaald soort voedsel, acne, hoofdpijn en concentratieproblemen. Als er niets ondernomen wordt om PMS te stoppen, zullen de symptomen alleen maar toenemen.

Ten minste 60% van alle vrouwen lijdt aan PMS.⁹ PMS komt het meeste voor bij vrouwen van in de dertig, maar het kan ook in de adolescentie en in de tijd vlak voor de menopauze voorkomen. In ernstige gevallen duren de symptomen van PMS de gehele cyclus, maar meestal zijn vrouwen minimaal drie dagen van de cyclus vrij van symptomen. Over het algemeen zullen de symptomen in de tijd na de ovulatie beginnen, vooral in de laatste week voor de menstruatie.

Al sinds de oudheid is PMS een aandoening waar vrouwen aan lijden, maar de belangstelling en algemene bekendheid die er nu is, zijn begonnen in de jaren tachtig van de twintigste eeuw. Destijds verscheen er een artikel over de symptomen van PMS in het tijdschrift 'Family Circle', dat de media oppikten en er binnen een paar maanden een algemeen bekend verschijnsel van maakten.¹⁰

Om de diagnose PMS te stellen doen de specifieke premenstruele symptomen van de vrouw er niet zoveel toe. Het belangrijkste is het cyclische karakter van de symptomen. Onderzoek heeft aangetoond dat onverwerkte emotionele problemen het ritme van de menstruatiecycclus en de normale hormoonhuishouding kunnen verstoren, en daarmee bij kunnen dragen aan het ontstaan van PMS.¹¹

Ayurveda & menstruatie

Vanuit de ayurveda wordt er op een andere manier naar de menstruatiecyclus gekeken dan vanuit de westerse medische wetenschap. Om de gebruikte termen in het deel over de menstruatiecyclus en menstruele aandoeningen te verduidelijken, zal ik hieronder ingaan op wat ayurveda inhoudt.

Ayurveda

Yoga en ayurveda zijn nauw met elkaar verbonden. Beide komen zeer waarschijnlijk voort uit dezelfde achtergrond, namelijk uit de kennis die de oorspronkelijke Indiase bevolking, de Dravidiërs, had van de natuur, de seizoenen, planten en dieren. De Dravidiërs hadden een cultuur die gebaseerd was op de landbouw. Hoewel deze cultuur op de achtergrond raakte en kort daarna de Arya's India binnenvielen, bleef de kennis levend door mondelinge overlevering. De yoga en ayurveda zoals wij deze vandaag kennen, zijn waarschijnlijk uit deze overlevering voortgekomen. Ondanks dat yoga en ayurveda dezelfde bron delen en beide de interactie tussen lichaam en geest onderzoeken, werken zij niet op dezelfde wijze. Waar yoga zich meer richt op de geest, benadert ayurveda de mens meer op een fysieke manier.

Het woord ayurveda kan vertaald worden als 'de wetenschap van het leven' of 'de levenswetten'.

Ayurveda is een gezondheidsleer, die meer gericht is op het behouden van een goede gezondheid, dan op het genezen van aandoeningen. Volgens ayurveda is gezondheid een staat van volmaakt evenwicht tussen de drie fundamentele energieën in het lichaam, de dosha's (vata, pitta en kapha), en een even belangrijk evenwicht tussen lichaam en geest. Om dit evenwicht te behouden of terug te vinden, maakt ayurveda gebruik van adviezen voor voeding, leefstijl, lichaamsbeweging, adem oefeningen, meditatie, kruiden en reinigingstechnieken.

De basis van de ayurveda is de vijf-elementenleer.¹² Alles wat bestaat, dus ook het menselijk lichaam en de geest, komt voort uit de vijf elementen. Lichaam en geest beïnvloeden elkaar en zijn onlosmakelijk verbonden met de vijf elementen.

Het eerste van deze vijf elementen is het element ruimte (akasha), dat in en tussen alle delen van het lichaam zit. Het is bijvoorbeeld de ruimte in de neus, in de borstkas, maar ook tussen de cellen en in de cellen is ruimte aanwezig. Ruimte beweegt niet en is vormloos. In psychisch opzicht geeft ruimte vrijheid, maar kan ook zorgen voor gevoelens van angst, bezorgdheid en onzekerheid.

Lucht (vayu) is het element dat zorgt voor beweging, bijvoorbeeld van spieren. Ook het ademen en het kloppen van het hart worden door dit element bestuurd. Dit element is licht, helder, beweeglijk en droog. Het luchtelement zorgt voor het stromen van gedachten en verlangens, maar is, samen met het element ruimte, eveneens verantwoordelijk voor angst, onzekerheid en bezorgdheid.

Het element vuur (tejas) is heet, scherp, doordringend en droog. In ons lichaam zorgt het vuurelement voor de spijsvertering, intelligentie en het regelen van onze lichaamstemperatuur. Vuur is noodzakelijk voor inzicht, herkenning, begrip en transformatie. Vuur is ook verantwoordelijk voor woede, haat, afgunst, kritiek en ambitie.

Water is het element dat zich bevindt in alles wat vloeibaar is, zoals plasma, speeksel, urine en zweet. Water is zwaar, zacht en koud. In psychisch opzicht geeft water plezier, liefde en mededogen.

Het element aarde is het meest vaste van de vijf elementen. Het is zwaar, hard, ruw, stevig, compact en onbeweeglijk. Aarde geeft het lichaam kracht en structuur, en bevindt

zich dan ook in alle vaste structuren in het lichaam, zoals bot, kraakbeen, tanden en haren. Ook in het denken is aarde aanwezig: vast, traag, gehecht, zoals het geheugen.

Deze vijf elementen verenigen zich tot drie principes, de dosha's. De dosha's zijn de drie basiskrachten die volgens de ayurveda het lichaam vormen, in stand houden en besturen.

De dosha's zijn aanwezig in elk orgaan, in elk weefsel en in elke cel. Wanneer de dosha's in evenwicht zijn, zorgen zij voor gezondheid. Wanneer ze uit evenwicht zijn, vormen ze de oorzaak van ziekte.

Alle mensen hebben de drie dosha's in zich, maar in verschillende verhoudingen.

Iedereen wordt geboren met een unieke samenstelling van de drie dosha's. Dit wordt constitutie genoemd. Daarmee bepalen de vijf elementen dus de individuele kwaliteiten van lichaam en geest.

De drie dosha's zijn vata, pitta en kapha.

Vata bestaat uit de elementen ruimte en lucht, en staat voor beweging, transport en ontstaat in de bekkenholte. Vanuit de bekkenholte worden de andere vormen van vata gevoed en verspreidt vata zich door het gehele lichaam. Deze verschillende vormen van vata zijn de zogenaamde vayu's. Op de vayu's kom ik in een later hoofdstuk terug.

Als vata in evenwicht is, bevordert het de creativiteit en flexibiliteit en wekt het gevoelens van lichtheid en vreugde op. Wanneer vata uit evenwicht is, kan dit angst, bezorgdheid en nervositeit veroorzaken.

Iemand bij wie vata dominant is, heeft een licht lichaam, waarbij de aderen en spieren vaak duidelijk zichtbaar zijn. Vaak hebben mensen met een vata-constitutie een droge huid die naar ruwheid neigt. Zij hebben vaak koude handen en voeten, krakende gewrichten en droog haar. Mensen met een vata-constitutie lopen snel, hebben vaak haast, houden er niet van stil te zitten, reizen graag en zijn tot vasten of weinig eten geneigd, terwijl dit juist vata verhoogt. Zij praten snel en veel, denken veel en snel (maar niet gericht), zijn creatief en enthousiast. Mensen bij wie vata dominant is, zijn kwetsbaarder voor ziektes en aandoeningen dan mensen bij wie een andere dosha dominant is. Ook zullen mensen met een dominante vata-dosha vaker last hebben van angst, onrust, onzekerheid en nervositeit.

Pitta bestaat uit het vuurelement. De belangrijkste zetel van pitta is de zonnevlecht. Pitta staat voor transformatie, omzetting, zowel van voedsel als van indrukken. Pitta is heet, scherp en verspreidend.

Het lichaam van mensen bij wie pitta dominant is, is van gemiddelde bouw en gemiddelde lengte. Zij stralen kracht en energie uit, hebben vaak een rode huid met ontstekingen of puistjes, sproeten of moedervlekjes. Mensen met een pitta-constitutie hebben het vaak warm, hun voeten en handen kunnen wat zweterig aanvoelen. Ze zijn vaak ordelijk, analytisch, gaan snel over hun grenzen, kunnen erg dominant zijn maar ook leidinggevende kwaliteiten hebben. Lichamelijke klachten uiten zich vaak in ontstekingen, of in delen die zich in het midden van de lichaamsdelen bevinden, zoals de ogen, de maag en de knieën.

De elementen water en aarde vormen samen kapha. Kapha staat voor stabiliteit en stevigheid. Kapha bevindt zich voornamelijk in de borstkas. In psychisch opzicht is kapha verantwoordelijk voor gehechtheid, lust, hebzucht, maar ook liefde, kalmtte en vergeving. Mensen met een kapha-constitutie zijn over het algemeen erg stabiel. Ze kunnen traag (te traag) zijn, zowel in bewegingen als in denken, en hebben vaak een stevig en zacht lichaam met ronde vormen. Hun oogwit en tanden zijn erg wit. Vaak hebben kapha-types een erg goed geheugen. Ze stralen betrouwbaarheid, rust en liefde uit. Van alle constitutie-types zijn mensen waarbij kapha dominant is, het minst vaak ziek. Als zij ziek zijn zullen ze vooral last hebben van klachten die met slijm te maken hebben, zoals verkoudheden, verstopte sinussen of bronchitis.

Ayurveda & de menstruatiecyclus

Volgens de ayurvedische geneeswijze zuivert de menstruatie het lichaam, door alle bezinkzels en giftige stoffen die zich opgehoopt hebben te verzamelen en samen met het menstruatiebloed uit het lichaam te verwijderen. De ayurvedisch arts Robert Svoboda denkt dat dit de reden is vrouwen meestal langer leven dan mannen.¹³

Interessant is de visie op de menstruatiecyclus vanuit de ayurveda, zoals beschreven door Anil Kumar Mehta, in zijn boek 'Ayurveda en de vrouw'. Hierin legt hij uit hoe de drie dosha's de menstruatiecyclus beïnvloeden.¹⁴

Mehta schrijft dat in de ayurveda de fase van het begin van de vruchtbare periode tot de menopauze rajaswala wordt genoemd. 'Raja' betekent menstruatie. In deze fase in het leven speelt pitta een leidende rol. Pitta, vuur, staat voor energie, dus ook voor levensenergie. Het is daarmee de periode in het leven van de vrouw waarin zij het meest naar buiten gericht is, een tijd waarin er veel verandert.

In deze periode van rajaswala speelt de menstruatiecyclus een grote rol. De menstruatiecyclus wordt ritu chakra genoemd en bedraagt een maand. Ritu chakra wordt verdeeld in drie fases. Elk van deze drie fases wordt gedomineerd door één van de dosha's.

De post-menstruele fase (vanaf het einde van de menstruatie, tot de eisprong) wordt ritu kala genoemd, en duurt twaalf tot zestien dagen. Deze fase wordt door kapha gedomineerd. Doordat kapha en oestrogeen stijgen wordt het baarmoederslijmvlies opgebouwd. Het is de fase van herstel van het lichaam en voorbereiding voor een eventuele bevruchting.

Onderzoek heeft uitgewezen dat in deze fase en rond de eisprong er een toename is in de activiteit van de linkerhersenhelft (spreken, logica, rationaliteit, ordenend, aandacht voor details) en een afname in de activiteit van de rechterhersenhelft (non-verbaal, intuïtie, creativiteit, ruimtelijke waarneming).¹⁵

De fase vanaf de eisprong tot aan de menstruatie wordt ritu vyatit kala genoemd, en duurt negen tot dertien dagen. Deze fase wordt gedomineerd door pitta.¹⁶

Uit diverse studies die dr. Katerina Dalton verrichtte, blijkt dat vrouwen in deze fase meer geneigd zijn hun woede af te reageren en meer kans hebben op hoofdpijn.¹⁷ Dit zijn allebei klachten die samenhangen met pitta.

Hierop volgt een fase die raja srava genoemd wordt: de menstruatie. Tijdens de menstruatie overheerst vata. Apana vayu, de adem in het onderlichaam, zorgt voor de uitscheiding van het menstruatiebloed. Daardoor kan de baarmoeder zich leeg maken. Vata brengt beweging in het zenuwstelsel. De menstruatie is gerelateerd aan de balans van het zenuwstelsel. Een gezond zenuwstelsel geeft een probleemloze menstruatie.¹⁸

Mehta schrijft dat het vrouwelijk voortplantingssysteem nauw samenhangt met het bloed, en daardoor ongeacht de constitutie van de vrouw een pitta-aard heeft. Dit omdat bloed een pitta-achtig weefsel is. Als er sprake is van menstruele aandoeningen, kan het dus zijn dat dit door een vermeerderde of verminderde pitta komt. Daarbij geeft hij aan dat het eveneens van belang is om vata in balans te houden, om zo te zorgen voor een gezonde werking van de apana vayu.¹⁹

Ayurveda & dysmenorroe

Volgens de ayurvedisch arts Vasant Lad kan dysmenorroe in drie soorten verdeeld worden, namelijk vata, pitta en kapha.²⁰ De hierbij behorende klachten kunnen los staan van het *eigen* constitutionele type. Iemand met een kaphaconstitutie kan dus dysmenorroe van het pitta-type hebben.

De symptomen bij dysmenorroe van het vata-type zijn een gezwollen buik, pijn in de onderrug en onderbuik, constipatie, buikkrimp, gering bloedverlies en slaperigheid. Dysmenorroe van het pitta-type manifesteert zich in congestie, ontsteking, gevoelige borsten, opvliegers, overvloedig bloedverlies en prikkelbaarheid. Bij dysmenorroe van het kapha-type zal de vrouw last hebben van een opgeblazen gevoel, vasthouden van vocht, lethargie en slaperigheid.

Lad geeft aan dat het vooral van belang is om dysmenorroe te voorkomen. Naast het innemen van aloë-vera gel en het volgen van dieetrichtlijnen voor het eigen constitutionele type, raadt Lad hiervoor aan om dagelijks een paar minuten yogahoudingen voor het eigen constitutionele type te doen.²¹

Ter behandeling van al aanwezige klachten raadt hij wederom aan de dieetrichtlijnen en yogahoudingen toe te passen die bij het eigen constitutionele type horen. Ook geeft hij het advies verschillende mengsels van kruiden in te nemen.

Wat opvalt is dat bij deze adviezen Lad aanraadt voeding en houdingen voor het *eigen* constitutionele type toe te passen, ongeacht de aard van de klacht. Reden hiervoor zou kunnen zijn dat het versterken van de eigen constitutie gezien wordt als beste manier wordt om de klachten te voorkomen.

Bij het geven van kruidenadviezen adviseert hij *wel* naar de aard van de klacht te kijken, dus niet naar het eigen constitutionele type.

Interessant is dat Kerstin Rosenberg, eveneens ayurvedisch arts, naar de bloeding kijkt om te bepalen welk dosha uit balans is. Het bloed van een gezonde vrouw zou rood, reukloos en goed uitwasbaar moeten zijn. Wanneer er een overschot aan vata is, zal de bloeding hevig, zwartachtig en pijnlijk zijn. Bij klachten veroorzaakt door een overschot aan pitta, zal de bloeding een sterke geur hebben. Bloed dat erg slijmerig is of slecht uitwasbaar is, duidt op een overschot aan kapha.

Ook beweert Rosenberg dat menstruatiepijn vaak veroorzaakt wordt door een voornamelijk zittend leven, en dat een yogaprogramma van 10 – 15 minuten per dag al voldoende is om menstruatiepijn te verzachten.²² Aanwijzingen voor houdingen geeft zij echter niet.

Ook Mehta schrijft dat dysmenorroe kan worden veroorzaakt door de drie dosha's apart of in combinatie met elkaar. Echter, hij geeft hierbij aan dat vata de belangrijkste factor is.

Wanneer vata te hoog is, kan dit leiden tot dysmenorroe, maar ook tot klachten als moeheid, labiliteit, zwakte, slaperigheid en depressie. Veel vrouwen met dysmenorroe blijken ook van deze klachten last te hebben.²³

Ayurveda & PMS

Ook PMS wordt door Lad in vata, pitta en kapha onderverdeeld.²⁴ Ook hierbij kunnen de klachten los staan van het eigen constitutionele type, al geeft Lad aan dat overmatig vata een zeer belangrijke rol speelt bij PMS.²⁵

PMS van het vata-type kenmerkt zich door bezorgdheid, angst, pijn in de onderrug en onderbuik, slaperigheid en stemmingswisselingen. Bij PMS van het pitta-type horen opvliegers, prikkelbaarheid, galbulten, blaasontsteking en pijnlijke borsten. Wanneer een vrouw last heeft van PMS van het kapha-type, zal ze slaperig zijn en vocht vasthouden in borsten en onderbuik.

Ook bij PMS raadt Lad aan om de dieetrichtlijnen voor het eigen constitutionele type te volgen, en om te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging, waaronder yoga.²⁶ Hierbij worden houdingen geadviseerd die bij het eigen constitutionele type passen. Dit adviseert hij om PMS te voorkomen.

Bij al bestaande klachten adviseert hij kruidenmengsels voor het type van de klacht.

Volgens Mehta hangt PMS voornamelijk samen met een verhoogde vata.²⁷ Ook beweert hij dat vrouwen die last hebben van PMS meer geraffineerde suiker, zuivel en zout gebruiken dan vrouwen die geen last hebben van PMS.

Yoga & menstruatie

Zoals in het hoofdstuk 'ayurveda & menstruatie' te lezen valt, komt ook yoga zeer waarschijnlijk voort uit de kennis die de oorspronkelijke Indiase bevolking had van de natuur. Aangezien er vanuit deze kennis veel aandacht is voor de algehele gezondheid, is het niet verwonderlijk dat er vanuit yoga eveneens aandacht wordt besteed aan de gezondheid. Adviezen voor het gezond houden of maken van de menstruatiecyclus horen hierbij.

Yoga

In de oudste wijsgerige tekst van India wordt het woord 'yoga' vooral gebruikt met een praktische betekenis, gericht op het dagelijkse leven. 'Yoga' kan dan vertaald worden met 'juk', 'onder het juk brengen', 'inspannen', 'in evenwicht brengen' of 'verenigen'. Pas in latere geschriften komt de spirituele kant naar voren, de betekenis van yoga zoals we deze nu kennen: het tot eenheid komen met het heelal en jezelf.²⁸

Yoga is in deze betekenis zowel een einddoel als een stelsel van technieken om dat doel te bereiken.²⁹

Er zijn verschillende stelsels van waaruit yoga beoefend wordt, zoals karma yoga (de weg van de yoga van het handelen) en bhakti yoga (de weg van de yoga van de toewijding). In het Westen is hatha yoga het meest bekende stelsel. Alle stelsels hebben hetzelfde doel, namelijk door het beoefenen van yoga lichaam en geest in balans te brengen, om zo inzicht in het bewustzijn te krijgen.

Volgens Swami Svatmarama is "hatha yoga de basis van elke vorm van yoga en het rustpunt voor iedereen die pijn lijdt".³⁰ Dit omdat de lichaamshoudingen het lichaam soepel en krachtig maken, zodat men met een rustig lichaam kan mediteren.

Deze lichaamshoudingen zijn het bekendste aspect van hatha yoga. Er zijn heel veel verschillende lichaamshoudingen. Elke lichaamshouding, of 'asana', is ontstaan om lang in meditatie te kunnen zitten, met een opgerichte wervelkolom en een diepe buikadem.³¹ Een asana is meer dan een lichaamshouding, het is het opgaan in de houding, de houding *zijn*. Bij het beoefenen van de asana's, is de adem van essentieel belang. Door de adem wordt er een verbinding gemaakt tussen lichaam en bewustzijn. Deze verbinding is yoga.

Iyengar Yoga

In mijn onderzoek naar yoga en menstruatie heb ik vooral literatuur gevonden, waarin de visie vanuit de Iyengar Yoga beschreven wordt. Omdat deze vorm van yoga in een aantal opzichten verschilt van de hatha yoga zoals ik deze bij de Saswitha Opleiding beoefen, ga ik hier kort in op waar Iyengar Yoga vandaan komt en wat het inhoudt.

In het begin van de twintigste eeuw reisde de yogadocent T. Krishnamacharya door heel India om lezingen en demonstraties te geven, met als doel yoga populairder te maken. Veel studenten volgden hem, waarvan sommigen zijn leer ook buiten India verspreidden. Eén van de studenten van Krishnamacharya was zijn zwager BKS Iyengar.

Rond 1930 liet Krishnamacharya de nog jonge BKS Iyengar beginnen met lesgeven. Omdat BKS Iyengar zelf als kind veelvuldig ziek geweest was, ontwikkelde hij een stijl van yoga waarin hij rekening hield met de mogelijkheden en beperkingen van de individuele studenten. In de door hem ontwikkelde Iyengar Yoga wordt gebruik gemaakt van diverse hulpmiddelen, zoals yogariemen, bolsters, blokken en touwen. De nadruk in de lessen ligt op het nauwkeurig uitvoeren van de asana's, waarbij deze langdurig aangehouden worden.

Mijn eigen (beperkte) ervaring met Iyengar Yoga is dat het 'correct' uitvoeren van de houdingen van groot belang is. Hiervoor worden de hulpmiddelen ingezet, om zo elk lichaam in een eigen versie van deze 'correcte' houding te vormen.*

Het statische karakter van de lessen is een ander aspect dat mij opviel. Doordat de houdingen langdurig aangehouden werden, kon het voorkomen dat er slechts vier of vijf houdingen per les beoefend werden. In de lessen die ik gevolgd heb, werd de adem niet of nauwelijks benoemd. Wel werd er veel aandacht gegeven aan eventuele fysieke klachten, en werden houdingen zo aangepast dat iedereen deze uit kon voeren.

Aan het begin van elke les werd gevraagd of er menstruerende vrouwen in de les aanwezig waren, zodat daar door de docent rekening mee kon worden gehouden. De betreffende vrouwen werden in de les geadviseerd sommige houdingen niet of aangepast uit te voeren. Voor de houdingen die zij niet mee deden, werd een vervangende houding aangeraden.

Yoga & de menstruatiecyclus

Om menstruatieklachten te voorkomen, is het, volgens zowel Bobby Clennell als Patricia Walden, van belang om de hele cyclus aandacht aan lichaam en geest te geven. Zij geven aan dat er niet één serie houdingen is die de hele maand beoefend dient te worden, maar dat de asana's aangepast moeten worden aan de fase van de cyclus.

De eerder genoemde ayurvedisch arts Vasant Lad geeft aan dat het beoefenen van houdingen die bij het eigen constitutionele type passen, zorgen voor een makkelijker verloop van de menstruatie. De houdingen dienen gedurende de hele cyclus dagelijks beoefend te worden, met uitzondering van de dagen waarop de menstruatie plaats vindt. Alle houdingen die de bekkenspiieren oprekken, kunnen vata helpen bedaren. Vooral de volgende houdingen worden door Lad aangeraden voor vata-types: een langzaam uitgevoerde zonnegroet, de zittende tang, matsyendrasana, de schouderstand, de ploeg, de cobra, de sprinkhaan, de kat, de kopstand, gomukhasana en yoga mudra. Pitta-types zullen het meest baat hebben bij oefeningen die de spieren rondom de zonnevlecht oprekken, zoals de vis, de boot, de kameel, de boog en de sprinkhaan. De maangroet wordt ook geadviseerd. Lad raadt aan alle omgekeerde houdingen te vermijden, deze zouden pitta verhogen.

Kapha-types zouden, volgens Lad, meerdere malen een snel uitgevoerde zonnegroet moeten beoefenen, evenals de schouderstand, de ploeg, de sprinkhaan, de brug, de pauw en de leeuw.³²

Clennell adviseert om tijdens de menstruatie geen inspannende activiteiten te verrichten, zoals dansen, lange wandelingen of zwaar huishoudelijk werk. Volgens Clennell is de menstruatie de tijd waarin vata meer aanwezig is, waardoor dit advies opgevat kan worden als een manier om vata niet te verhogen. Aangeraden wordt om het lichaam warm te houden en op een zachte manier yoga te beoefenen, wat vata kalmeert. Ayurvedische massages en seks worden op deze dagen afgeraden, daar deze de apana vayu kunnen verstoren.³³

Daarnaast adviseert Clennell om staande houdingen en series op het ademritme (zoals suryanamaskara) over te slaan. Dit omdat vrouwen in deze asana's de neiging hebben de onderbuik aan te spannen, wat een spanning in de baarmoeder kan veroorzaken. Ook zijn deze houdingen vaak fysiek zwaar en verhogen zij vata.¹³

* 'Correct' heb ik hier tussen aanhalingstekens gezet, aangezien ik denk dat er niet zoiets bestaat als een correcte houding. Iedereen is anders, waardoor elke houding er altijd anders uit zal zien.

Volgens Clennell zouden zittende houdingen menstruatiekramp, hoofdpijn en pijn in de onderrug kunnen verlichten, en worden daarom aangeraden om tijdens de menstruatie te doen. Vooral zittende vooroverbuigingen worden aanbevolen, aangezien zij ook hevige bloedingen zouden kunnen verminderen.

Clennell geeft aan dat torsies druk kunnen geven op de eierstokken, baarmoeder en vagina, wat het menstruatiebloed kan doen klonteren of de bloeding heviger kan maken. Zachte torsies, zoals parsva virasana en parsva swastikasana, zouden beoefend kunnen worden wanneer de bloeding niet hevig is. Deze torsies kunnen pijn in de onderrug verlichten.

Clennell en Walden beweren dat het oefenen van sterke achteroverbuigingen tijdens de menstruatie het lichaam kan belasten. Dit omdat sterke achteroverbuigingen vata kunnen verhogen, in een tijd waarin vata van nature al iets hoger is. Daarom raden ze aan om deze houdingen niet tijdens de menstruatie te beoefenen.

Volgens Clennell zouden alle asana's waarbij de buikspieren aangespannen worden, vermeden moeten worden tijdens de menstruatie. Zij zegt dat deze asana's de buikorganen kunnen irriteren, waardoor het bloeden heviger kan worden.

Clennell adviseert om geen enkele omgekeerde houding te beoefenen tijdens de volledige menstruatie. Dit omdat omgekeerde houdingen ervoor zorgen dat het menstruatiebloed terug de baarmoeder, en van daaruit richting de eierstokken vloeit, wat een tegennatuurlijke situatie is. Dit zou bij kunnen dragen aan het ontstaan van endometriose en hevige buikkrampen. Daarbij zou apana vayu, en daarmee de menstruatiecycclus, dusdanig verstoord kunnen raken, dat het bloeden voor langere tijd volledig kan stoppen.

Ook Walden raadt aan om geen omgekeerde houdingen te beoefenen gedurende de hele periode van bloedverlies. Zij geeft hiervoor echter een andere reden dan Clennell, namelijk dat omgekeerde houdingen de baarmoeder richting het hoofd brengen, waardoor de brede bindweefselbanden te ver zouden uitrekken.³⁵

Direct na de menstruatie raadt Clennell omgekeerde houdingen juist wel aan. De houdingen zouden dan de baarmoeder ontspannen, de doorbloeding van de voortplantingsorganen verbeteren en de pijnappelklier stimuleren.³⁶

Ook Walden adviseert om in de tijd na de menstruatie omgekeerde houdingen te beoefenen. Zij zegt dat ze helpen de baarmoeder op te drogen, dat ze het herstel van het klierenstelsel stimuleren en dat ze de bloedtoevoer naar de buikstreek verhogen.³⁷

Pranayama wordt door Clennell afgeraden gedurende de gehele menstruatie, vanwege de mogelijkheid dat zowel apana vayu hierdoor verstoord raakt als dat vata hierdoor wordt verhoogd.³⁸

Clennell en Walden raden beiden het gebruik van tampons af, aangezien deze de apana vayu kunnen verstoren, en daarmee de uitscheiding van het menstruatiebloed. Bovendien wordt, volgens wetenschappelijk onderzoek, het gebruik van tampons in verband gebracht met het ontstaan van endometriose en cystes.³⁹

Volgens Walden is het beter om geen bad te nemen tijdens de menstruatie. Dit zou de naar beneden gaande bloedstroom kunnen onderbreken.⁴⁰

Gedurende de hele cyclus adviseert Clennell om aandacht te schenken aan de voeding. Ook Christiane Northrup geeft voedingsadviezen die een normale menstruatiecycclus bevorderen.

Aangeraden wordt om geen zuivel te gebruiken, vooral geen ijs, kwark en yoghurt. De medische wetenschap heeft nog geen antwoord op de vraag wat de relatie is tussen zuivel en klachten in het bekkengebied, maar onderzoek wijst wel uit dat er een relatie is.⁴¹ Ook wordt aangeraden tijdens de hele cyclus alle gefrituurde, geraffineerde en

andere sterk bewerkte voeding te vermijden. Deze voeding kan een sterke verstoring van de eicosanoïdenbalans veroorzaken. Wanneer deze balans verstoord raakt, kan dit zorgen voor hevige buikkrampen tijdens de menstruatie.

Koude dranken en alle soorten ijs worden afgeraden, omdat zij voor een stagnatie van energie kunnen zorgen, welke ook de menstruatiecyclus negatief kan beïnvloeden, en vata kunnen verhogen. Zwarte thee, koffie, alcohol en nicotine zorgen ervoor dat de zenuwen extreem gevoelig worden en stimuleren tevens de hormoonklieren, wat het menstruatiedproces kan verstoren.⁴²

Clennell raadt aan om biologisch, vegetarisch voedsel en genoeg warme dranken te gebruiken.⁴³ Zij beweert dat biologische en vegetarische voeding meer phyto-oestrogenen bevat, wat op een natuurlijke manier de vrouwelijke hormonen in balans zou kunnen brengen.⁴⁴ Bovendien blijkt uit onderzoek dat PMS minder vaak voorkomt bij vegetariërs dan bij niet-vegetariërs.⁴⁵

Ook Walden geeft het advies om warm, licht verteerbaar voedsel te eten, zoals rijst, gekookte groenten en soep. Koud en rauw voedsel, rood vlees, kaas en chocola dienen op deze dagen te worden vermeden.⁴⁶ Zij geeft geen reden voor dit advies, maar wellicht dat zij dit adviseert om de apana vayu gezond te houden.

Yoga & dysmenorroe

Naast yogaserieën voor vrouwen met primaire dysmenorroe, geven Clennell en Walden adviezen op het gebied van voeding en leefstijl.

Clennell adviseert om in de week voor de menstruatie extra aandacht te besteden aan het dieet, en constiperende voeding te vermijden. Ze raadt aan om veel groene groente en fruit te eten, aangezien dit de werking van de darmen stimuleert. Een gezonde stoelgang zorgt voor een goed werkende apana vayu. Apana vayu zorgt tevens voor de menstruatie, waardoor het advies constiperende voeding te vermijden, ook zal zorgen voor een gemakkelijker verloop van de menstruatie.

Clennell beweert dat het van belang is om in de week voorafgaand aan de menstruatie voor genoeg rust en ontspanning te zorgen. Daarbij adviseert zij ayurvedische massages en yoga om lichaam en geest te ondersteunen en oude emoties los te laten.⁴⁷ Oude emoties zouden zich kunnen vastzetten in het lichaam en op deze wijze de menstruatie kunnen bemoeilijken.

Walden geeft aan dat constante stress, voeding met veel dierlijke eiwitten en zuivelproducten verantwoordelijk zijn voor een teveel aan prostaglandine F2a in het lichaam. Deze stof zorgt voor krampen en contracties.⁴⁸

Beide schrijfsters reiken in hun boeken een serie yogahoudingen aan, die primaire dysmenorroe kan verlichten.

Aangezien geen twee vrouwen hetzelfde zijn, adviseert Clennell verschillende series, waar zelf uit gekozen kan worden. Hierdoor kan de beoefening zoveel mogelijk afgestemd worden op de specifieke klachten van de betreffende vrouw. Na de gekozen serie(s), is het aanbevolen om af te sluiten met de laatste serie. De series zijn terug te vinden in Bijlage 1 – series voor dysmenorroe.

Alle houdingen uit deze series worden uitgevoerd met ondersteuning van bolsters, kussens, riemen, blokken en dekens.

Uit de vergelijking van de door Clennell en Walden aangereikte series kan opgemaakt worden dat beide schrijfsters voornamelijk vooroverbuigingen adviseren.

Deze vooroverbuigingen worden ondersteund, waardoor er op een zachte manier voor ontspanning van de onderbuik, de onderrug, de heupen, de liezen en de binnenkant van de dijbenen gezorgd wordt. Hiermee werken deze houdingen kalmerend op vata, vooral op apana vayu.

Achteroverbuigingen en torsies worden zodanig aangepast dat zij zeer mild zijn, waardoor de nadruk ook in deze houdingen ligt op het kalmeren van vata.

Yoga & PMS

Voor PMS adviseert Clennell meerdere series asana's, om te kiezen waar behoefte aan is. Haar series kunnen achter elkaar beoefend worden, in ieder geval wordt aangeraden af te sluiten met de laatste serie. Walden geeft één serie voor vrouwen die lijden aan PMS. Deze series zijn beschreven in Bijlage 2 – series voor PMS. Ook de houdingen uit deze series worden uitgevoerd met ondersteuning van bolsters, kussens, riemen, blokken en dekens.

Wanneer de door de schrijfsters aangereikte series vergeleken worden, kan geconcludeerd worden dat ze niet veel van elkaar verschillen. Beide schrijfsters adviseren wederom vooral ondersteunde vooroverbuigingen, waarbij de nadruk ligt op het geven van ruimte aan liezen, onderbuik, onderrug en heupen. De aangeraden omgekeerde houdingen dienen niet tijdens de menstruatie beoefend te worden, maar wel in de rest van de cyclus.

Als aanvulling op de series asana's geven Clennell en Walden adviezen voor voeding en leefstijl.

Bij PMS raadt Clennell aan om voldoende rust te nemen. Druk door eisen of emoties van anderen moet vermeden worden.⁴⁹ Dit zou te maken kunnen hebben met het stellen van duidelijke grenzen, wat in relatie gebracht kan worden met het derde chakra. Op de betekenis van de chakra's kom ik later terug.

Ook raadt Clennell aan om te proberen op vaste tijden te eten, niet te zwaar en niet te laat. Dit zijn aanwijzingen die kunnen helpen om een verhoogde vata te kalmeren. Vegetarische, biologische voeding wordt aangeraden door zowel Clennell als Walden. Hierbij wordt dezelfde reden gegeven die Mabelle Seibel en Hari Kaur Khalsa vanuit te traditie van de kundalini yoga aangeven, namelijk dat deze voeding meer voedingsstoffen bevat die PMS kunnen helpen verlichten, dan een dieet dat veel geraffineerde producten en vlees bevat.⁵⁰

Seibel en Khalsa beweren dat vrouwen door de media gedwongen worden zich aan te passen aan een standaard die onmogelijk haalbaar is. Zij stellen dat vrouwen hierdoor gefrustreerd raken, en boos of depressief kunnen worden. In combinatie met negatieve seksuele ervaringen kan dit PMS veroorzaken.⁵¹

Kundalini yoga, meditatie, een vegetarisch en 'zuiver' (biologisch) dieet zouden volgens Seibel en Khalsa PMS moeten verhelpen. Het vegetarische en 'zuivere' dieet wordt aangeraden omdat dit rijker is aan vitamine B6, calcium en magnesium dan een dieet dat veel geraffineerde producten en vlees bevat. Vitamine B6 zou volgens sommige onderzoeken PMS kunnen verlichten. Andere onderzoeken geven aan dat een lage inname van calcium uit plantaardige bron en magnesium PMS kunnen verergeren.⁵²

Vayu's

Waar ik het in voorgaande hoofdstukken voornamelijk over de meer fysieke aspecten en hun invloed op de menstruatie heb gehad, zal ik in het hierop volgende hoofdstuk meer uitleg geven over de invloed van het bewustzijn op de cyclus.

Lichaam en bewustzijn beïnvloeden elkaar, en zijn met elkaar verbonden door de adem. Om de voorgaande hoofdstukken en het volgende hoofdstuk op een natuurlijke manier met elkaar te verbinden zal ik in dit hoofdstuk een korte uitleg geven over de adem.

Adem, lichaam en bewustzijn zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Adem en denken werken als elkaars spiegel; wanneer het denken stil wordt, wordt ook de adem stil, en andersom. De adem wordt in de yoga ingezet als middel om het denken te beheersen, en zo tot het stilleggen van de wervelingen van het denken te komen.

De adem manifesteert zich als een zee in het lichaam, als een golfslag. Waar je de adem voelt, ervaar je jezelf beter, alsof het gebied tot leven komt en je jezelf zo van binnenuit leert kennen.

In verschillende delen van het lichaam wordt de adem anders ervaren, en heeft deze een andere functie. De adem kan ook gericht worden op en gevoeld worden in deze verschillende delen van het lichaam. De vayu's zijn deze ademrichtingen.

De vayu's (of aspecten van vata) zijn de verbinding tussen ayurveda en yoga. Waar ayurveda de nadruk legt op de functionele kant van de vayu's, benadrukt yoga de emotionele kant.

Er zijn vijf vayu's: apana vayu, samana vayu, prana vayu, udana vayu en vyana vayu.

Apana vayu is de adem in het onderlichaam, lager dan de navel. Apana vayu is verbonden met eerste en tweede chakra. De richting van deze adem is omlaag en schuin naar voren. De temperatuur is warm, en emotioneel is het verbonden met het wonen in jezelf, ontspannen ergens thuis zijn, verbonden zijn met je eigen seksualiteit. De apana vayu zorgt voor het bewaren en het uitdrijven van de ontlasting en urine, en zet aan tot baren, menstrueren en de zaadlozing.

Samana vayu is de adem die zich vanaf de navel tot het puntje van het borstbeen bevindt. Deze adem is vooral in de breedte voelbaar, maar ook naar voren toe. Het is de 'gelijkmakende' adem; samana betekent gelijkmakend. De temperatuur is heet, het is de aanblazer van het spijsverteringsvuur, dat waarmee je dat wat je inneemt gelijk maakt aan jou. Emotioneel is samana vayu verbonden met het besef van je uniek zijn, met 'wat wil ik, en wat wil ik niet'. Samana vayu is verbonden met pitta en het derde chakra.

De adem rondom het hart wordt prana vayu genoemd. Deze adem is verbonden met het vierde chakra. Fysiek gezien zorgt de prana vayu voor het functioneren van het hart, de gasstofwisseling, de zintuigen en het vervoer van voedsel naar de maag. Emotioneel gezien is prana vayu de adem van blijdschap, vreugde, vertrouwen, verbondenheid en mededogen. Van hieruit herken je in anderen wat gelijk is aan jou, en ga je voorbij je eigen persoonlijkheid. De temperatuur is neutraal, zoals van een gezond lichaam.

Udana vayu is de adem rond de sleutelbeenderen. In het dagelijks leven ervaren we deze adem zelden. Het is de adem van verstillings, opperste concentratie, zoals wanneer je in meditatie bent. Udana vayu is de laatste adem voor het overlijden.

De temperatuur is koel. Udana vayu is verbonden met het vijfde en zesde chakra.

Vyana vayu is de adem die uiteen gaat. Deze adem voel je door je heen naar buiten gaan, de contouren van het lichaam volgend. Het is de adem van de bloedsomloop, de lymfestroom, kippenvel en de kracht die ervoor zorgt dat het verteerde voedsel overal in het lichaam terecht komt. Het is ook de adem van de aura. Door deze adem te ervaren kun je jezelf voelen als een geheel. Je voelt je compleet.

Het zevende chakra is verbonden met vyana vayu.

Chakra's & menstruatie

De chakrafilosofie geeft inzicht in de interactie tussen lichaam en geest. Hierdoor kan inzicht verkregen worden in de mogelijkheden en beperkingen van lichaam en geest. Ook vanuit deze filosofie kunnen de menstruatiecyclus en menstruele aandoeningen bekeken worden.

Over de chakrafilosofie is weinig op schrift gesteld. Deze filosofie werd van oudsher mondeling overgedragen, van leraar op leerling. De woorden hieronder zijn dus vooral mijn weergave van de chakrafilosofie, zoals ik deze bij de Saswitha Opleiding aangereikt heb gekregen.

Chakra's

Chakra's zijn niveaus van het bewustzijn. Deze zeven niveaus van bewustzijn zorgen voor een interactie tussen het stoffelijke (het lichaam) en het onstoffelijke (de geest). Het lichaam en de geest zijn hierdoor innig met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. De locaties van de zeven chakra's corresponderen met de indeling in wervelgroepen van de wervelkolom. Aan de vorm, de kracht en de souplesse van een bepaald deel van de wervelkolom kan dan ook afgelezen worden wat de conditie van het zich op die hoogte bevindend chakra is.

Yogahoudingen oefenen invloed uit op de chakra's, en hebben een kwaliteit die op één of meerdere van de chakra's werkt.⁵³

Het eerste chakra bevindt zich ter hoogte van de onderste staartwervels en het overgangsgebied tussen de staartwervels en het heiligbeen. Vanuit de staartwervels straalt het eerste chakra uit naar de achterkant van het bekken, via de achterkant van de benen naar de hielen. Het is dat deel van het lichaam waarmee men contact met de aarde maakt. Het aarde-element hoort dan ook bij dit chakra.

Dit chakra heet Muladhara Chakra, en is het chakra van veiligheid, voedsel en overleven. Wanneer dit chakra goed gemanifesteerd is, geeft dit een gevoel van fysieke kracht en veiligheid.

Yogahoudingen die een eerste chakra-kwaliteit hebben, zijn oefeningen waarbij een beroep wordt gedaan op de fysieke kracht, zoals de staande tang, utkatasana en virabhadrasana.

Het tweede chakra wordt het Svadhithana Chakra genoemd. Het bevindt zich ter hoogte van het heiligbeen, en de overgang van het heiligbeen naar de lendenwervels. Van hieruit straalt het chakra uit naar de voorkant van het bekken, en via de binnenkant van de benen naar de enkels en de voorvoet.

Svadhithana Chakra wordt gekenmerkt door de drie-eenheid genot, fantasie en angst. Het is het chakra van plezier, versieren, creativiteit, seksualiteit. Dit chakra is verbonden met het waterelement.

In het tweede chakra gaat het om het genieten op zich, van voeding bijvoorbeeld, maar ook van seks. Die kracht kan zo groot en sterk aanwezig zijn, dat je daardoor meegenomen wordt. Het kan daarom van belang zijn om geen seks te hebben tijdens de menstruatie (iets dat vanuit de ayurveda als vanzelfsprekend gezien wordt). De kracht wordt daardoor beteugeld, en kan op iets anders gericht worden.

In het orgasme lost het verschil tussen jou en de ander op, het verschil tussen man en vrouw verdwijnt, er kan een ervaring van eenheid zijn. Deze ervaring komt het dichtst bij de ervaring van verlichting.

Yogahoudingen die een tweede chakra-kwaliteit hebben, zijn vloeiende, soepele bewegingen, die souplesse brengen in de polsen, de onderrug, de heupen, het bekken, de liezen, de binnenkant van de benen, de enkels, en de voorvoeten. Hieronder vallen onder andere de spreidzit, de hurkzit op de voorvoet, de krokodil (makarasana), een liggende acht maken met het bekken, maar ook het ademen in het bekken.

Derde chakra is het chakra van 'ik wil', het ego, het vuurelement. Dit chakra bevindt zich bij de lendenwervels en de overgang naar de borstwervels. Het is het deel van de wervelkolom waar de oprichting plaats vindt, waardoor mensen beginnen te verschillen van dieren. Deze oprichting brengt ook een ego met zich mee, de wil, het zich willen onderscheiden van de rest. Het derde chakra wordt Manipura Chakra genoemd. Asana's die op het derde chakra werken, zijn de zonnegroet, het cirkelen van de knieën, de heldhouding uitvoeren zonder met de ogen te knipperen en de 'stofzuiger'.

Bij het vierde chakra gaat het niet langer om 'ik wil', maar om 'de ander'. Hier ontstaat het besef dat we deel zijn van het geheel. Opoffering, mededogen, toewijding en onvoorwaardelijke liefde zijn kwaliteiten van het vierde chakra.

Het vierde chakra, of Anahata Chakra, bevindt zich ter hoogte van de borstwervels en de overgang naar de nekwervels. Het element dat bij dit chakra hoort is lucht.

Yogahoudingen die op dit chakra werken, zijn alle adem oefeningen die met aandacht uitgevoerd worden, zoals de Prana Mudra. Houdingen die het ademgevoel in de borst verruimen, zoals gomukhasana, horen hier ook bij.

Het vijfde chakra bevindt zich bij de eerste vijf nekwervels, en de overgang hiervan naar de bovenste twee nekwervels. In vijfde chakra manifesteert zich het verlangen naar stilte, onthechting en eenzaamheid. De drie-eenheid van het vijfde chakra, het Visuddha Chakra, is leegte, stilte en klank. Dit ervaart men sterk in mantra's, de stilte na de mantra is anders dan de stilte voor de mantra. Akasha is het element dat bij het vijfde chakra hoort.

Yogahoudingen die een vijfde chakra-kwaliteit hebben, zijn de nekrol en matsyasana.

Het zesde chakra wordt Ajna Chakra genoemd, en bevindt zich te hoogte van de atlas en de draaier. Vanuit dit chakra ziet men het onderscheid tussen wat waar en niet waar is, en tussen wat natuur en wat geest is. Het is het chakra van inzicht en intuïtie. Dit chakra wordt ontwikkeld door een strenge discipline.

Asana's krijgen een zesde chakra-kwaliteit door ze lang en onbeweeglijk uit te voeren. Baddha padmasana is een zesde chakra-houding bij uitstek.

In zevende chakra is alles goed zoals het is. Dit chakra bevindt zich bij de fontanel. Het is het chakra van tevredenheid, het gevoel de bestemming gevonden te hebben. Er is geen verlangen meer, het verschil is opgelost. Dit is de normale toestand van de mens.

De kopstand is een zevende chakra-houding.

Chakra's & menstruele aandoeningen

De gynaecologe Christiane Northrup schrijft in haar boek 'Vrouwenlichaam, vrouwenwijsheid' dat er uit diverse onderzoeken blijkt dat emoties zich kunnen vastzetten in het lichaam, en daardoor voor een verstoring van de balans in het lichaam zorgen.⁵⁴

Via chemische boodschappers die neuropeptiden genoemd worden, communiceren de organen in het lichaam rechtstreeks met de hersenen, en andersom. Deze neuropeptiden geven boodschappen door tussen zenuwcellen. Neuropeptidereceptormoleculen ontvangen boodschappen die door gedachten en emoties worden vrijgemaakt. Deze receptoren bevinden zich in het hele lichaam. Gedachten en emoties oefenen rechtstreeks invloed uit op het fysieke lichaam, maar dit gebeurt ook andersom. Het hele lichaam 'denkt' en 'voelt' dus. Wanneer wij ons bijvoorbeeld verdrietig voelen, 'voelen' onze organen ook verdriet, waardoor hun functioneren beïnvloed kan worden. Welke organen beïnvloed worden door onze emoties, hangt samen met de chakra's.

Volgens Northrup hangen de meeste menstruele aandoeningen samen met een blokkade in één van de onderste drie chakra's, en dan vooral in het tweede chakra.

Zij stelt dat de onderste drie chakra's zo nauw samenwerken, dat een blokkade in eerste en derde chakra ook gevolgen kan hebben voor tweede chakra.

Het functioneren van eerste chakra wordt, volgens Northrup, beïnvloed door de opvoeding en de vroege jeugd. Het gebied van eerste chakra toont hoe we ons verbonden voelen met de aarde, met onze omgeving, ons thuis. Van hieruit weten we wie we kunnen vertrouwen en waar we veilig zijn. Onverwerkte familiekwetsies, misbruik en verwaarlozing in de kindertijd kunnen zorgen voor blokkades in eerste chakra.

Zoals ik eerder benoemde, is het tweede chakra het chakra van creativiteit, seksualiteit, fantasie, genot en angst. Northrup voegt hieraan toe dat het voor het functioneren van tweede chakra belangrijk is om relaties te hebben die zijn gebaseerd op wederzijds respect en wederzijdse steun. De gezondheid van het gebied van tweede chakra wordt direct beïnvloed door de relaties die we onderhouden.

De gebieden die bij het tweede chakra horen, zijn het bekken, de vulva, vagina, baarmoederhals, baarmoeder, eierstokken en blaas. Northrup geeft aan dat als de energie in dit gebied niet goed stroomt, dit tot gynaecologische problemen kan lijden. Als voorbeelden van problemen die zorgen voor een stagnatie van energie in dit gebied, noemt zij verlatingsangst, schuldgevoelens, schaamte en seksueel misbruik. Het is wetenschappelijk aangetoond dat schaamte over een verkrachting of aanranding het gebied van de vagina aantast.⁵⁵ Uit onderzoek van dr. Gloria Bachman blijkt dat seksueel misbruik in de kindertijd in verband kan worden gebracht met somatische klachten van het urogenitale systeem.⁵⁶ Uit onderzoek van onder anderen dr. Robert Reiter komt naar voren dat seksueel misbruik een belangrijke voorspellende factor is voor chronische pijn in de onderbuik.⁵⁷

Aangezien 40% van alle vrouwen ooit seksueel misbruikt is geweest, en één op de zes vrouwen in haar leven een keer wordt verkracht, is het volgens Northrup niet verrassend dat gynaecologische problemen (vleesbomen, endometriose, ziekten van de eierstokken en andere onderbuikklachten) zo veelvuldig voorkomen.⁵⁸

Het derde chakra heeft te maken met het zelfbeeld, de zelfwaardering en het zelfvertrouwen van een persoon.

Verstoringsen in het derde chakra kunnen, volgens Northrup, ontstaan wanneer er een extreme geldingsdrang is, de behoefte om altijd te winnen, maar ook door gevoelens van minderwaardigheid, een te agressieve of te defensieve houding en een te sterk gevoel van verantwoordelijkheid. Northrup stelt dat vrouwen vaak een laag zelfbeeld hebben, wat ook een negatieve invloed uitoefent op tweede chakra.⁵⁹

Chakra's & dysmenorroe

Over dit specifieke onderwerp blijkt weinig in de literatuur te vinden te zijn. Uit het weinige dat ik kon vinden, blijkt dat dysmenorroe in verband gebracht kan worden met eerste, tweede en derde chakra. Omdat er weinig op schrift is gesteld, volgt hier een interpretatie.

Volgens de gynaecoloog Marcel Pick blijken vrouwen met primaire dysmenorroe vaak onopgeloste familieproblemen te hebben, zoals een dominante vader, seksueel misbruik, alcoholisme in de familie of problemen met de partner.⁶⁰

Onopgeloste familieproblemen zouden met eerste chakra te maken kunnen hebben. Een dominante vader lijkt mij een probleem dat zowel invloed kan hebben op eerste, als op tweede en derde chakra. Dit geldt ook voor seksueel misbruik.

Clennell adviseert om met de door Pick genoemde problemen om te gaan door grenzen te leren stellen in het werk en het privéleven.

Het stellen van grenzen is verbonden met het derde chakra. Interessant is dat Northrup aangeeft dat menstruele aandoeningen meestal met eerste, tweede en derde chakra te maken hebben.⁶¹

Wat mij opvalt, is dat bij alle adviezen die er gegeven worden vanuit ayurveda en yoga, de meeste aandacht uit gaat naar het gezond en sterk maken van het fysieke lichaam. Dit hangt duidelijk samen met het versterken van eerste chakra. De adviezen die worden gegeven variëren van voedings- en bewegingsadviezen, tot het aanraden van ayurvedische massages en het nemen van voldoende rust.

Wanneer gekeken wordt naar de geadviseerde yogahoudingen voor dysmenorroe, kan gezegd worden dat deze een tweede chakra-karakter hebben. De ondersteuning in de vooroverbuigingen zorgt vooral voor ontspanning, niet voor kracht. Ook wordt de nadruk gelegd op het gebied van tweede chakra, namelijk de onderrug, het bekken, de heupen en de binnenkant van de benen.

Chakra's & PMS

Net als bij het onderwerp chakra's en dysmenorroe, bleek ook over dit onderwerp weinig informatie op schrift te zijn gesteld dus daarom volgt ook hier een interpretatie. Ook bij PMS lijken de klachten voornamelijk voort te komen uit een verstoring in eerste, tweede en derde chakra.

Northrup geeft aan dat er verschillende gebeurtenissen zijn die PMS kunnen veroorzaken. Diverse emoties en de invloed van het denken kunnen zorgen voor hormonale veranderingen, met PMS als gevolg. Als voorbeelden van deze gebeurtenissen noemt zij trauma's uit de kindertijd, een sterfgeval in de familie of problemen in relaties.⁶² Uit onderzoek blijkt er een sterke correlatie te zijn tussen PMS en het opgroeien in een familie waarin de mannen naar alcoholisme neigen.⁶³ Ook bestaat er een sterk verband tussen PMS en de neiging de eigen behoeften en verlangens te onderdrukken om zo anderen tegemoet te komen. Northrup noemt dit 'relatieverslaving'.

Deze gebeurtenissen hebben, volgens mij, voornamelijk met eerste, tweede en derde chakra te maken. Trauma's uit de kindertijd kunnen te maken hebben met eerste en tweede chakra; het zich niet thuis kunnen voelen, fysiek of emotioneel.

Bij de relatie tussen PMS en mannen die naar alcoholisme neigen, kan ik mij voorstellen dat dit voortkomt uit blokkades in eerste chakra (geen stabiele basis), uit tweede chakra (het onvermogen te genieten of het beheersen daarvan), of uit derde chakra (het geen grenzen kunnen stellen).

De 'relatieverslaving' die Northrup noemt, lijkt mij voort te komen uit blokkades in tweede of derde chakra. Een relatieverslaving kan voortkomen uit het verlangen ergens bij te horen, angst voor eenzaamheid, een hunkering van tweede chakra, maar ook door het ontbreken van een gevoel van eigenwaarde en het niet kunnen stellen van grenzen, wat voort kan komen uit een blokkade in derde chakra.

Ook in de adviezen die bij PMS worden gegeven vanuit ayurveda en yoga, valt op dat de meeste nadruk ligt op het sterk maken van eerste chakra. Dit wordt bewerkstelligd door juiste voeding, beweging en voldoende rust. Een gevoel van stabiliteit en veiligheid zal hierdoor vergroot worden. Ik kan mij voorstellen dat apana vayu hierdoor beter zal functioneren, waardoor de menstruatie gemakkelijker zal verlopen.

De door Walden en Clennell geadviseerde asana's zijn, door de ondersteuning van het lichaam, vooral gericht op tweede chakra. De houdingen richten zich namelijk vooral op het soepel maken van de onderrug, het bekken, de heupen en de liezen.

Conclusie

In deze scriptie heb ik een antwoord gezocht op de vraag wat de visie vanuit ayurveda en yoga is op menstruele aandoeningen. Ik richt mij hierbij vooral op primaire dysmenorroe en PMS.

Ook heb ik het verband tussen de gegeven adviezen en de chakrafilosofie onderzocht.

Vanuit ayurveda blijkt de menstruatie te worden gezien als een manier om het lichaam te reinigen. De overheersende dosha tijdens de menstruatie is vata. Tegelijk heeft de menstruatie een pitta-aard, aangezien bloed een pitta-achtig weefsel is.

Als er sprake is van menstruele aandoeningen, kan dit door een vermeerderde of verminderde pitta komen. Daarbij is het van belang om vata in balans te houden, om zo te zorgen voor een gezonde werking van de apana vayu.

Dysmenorroe en PMS zouden in drie soorten verdeeld kunnen worden, namelijk vata, pitta en kapha. De hierbij behorende klachten kunnen los staan van het *eigen* constitutionele type. Iemand met een kaphaconstitutie kan dus dysmenorroe of PMS van het pitta-type hebben. Echter, bij PMS speelt overmatig vata een zeer belangrijke rol. De meeste adviezen vanuit ayurveda zijn bedoeld om het ontstaan van dysmenorroe of PMS te voorkomen. Adviezen die hiervoor gegeven worden, zijn het toepassen van dieetrichtlijnen en yogahoudingen die bij het eigen constitutionele type horen. Daarnaast worden er adviezen gegeven om reeds bestaande klachten te behandelen. Deze adviezen richten zich juist op de verstoorde dosha.

De visie vanuit yoga sluit grotendeels aan bij de visie vanuit ayurveda: de adviezen richten zich op het kalmeren van vata, vooral apana vayu.

De Iyengar Yoga docentes Clennell en Walden geven deze adviezen in uitgebreide vorm weer in hun beider boeken, terwijl docenten uit andere yogatradities volstaan met het advies geen intensieve houdingen en geen omgekeerde houdingen te beoefenen. Om menstruatieklachten te voorkomen, wordt geadviseerd om de hele cyclus aandacht aan lichaam en geest te geven. Aangeraden wordt de asana's aan te passen aan de fase van de cyclus.

Om dysmenorroe en PMS te verlichten, worden series houdingen aangeraden. Wanneer de door Clennell en Walden aangereikte series vergeleken worden, kan geconcludeerd worden dat ze niet veel van elkaar verschillen. Beide schrijfsters adviseren vooral ondersteunde vooroverbuigingen, waarbij de nadruk ligt op het geven van ruimte aan liezen, onderbuik, onderrug en heupen. Deze houdingen werken kalmerend op vata, vooral op apana vayu. Vanuit de visie van de chakrafilosofie werken deze oefeningen op het tweede chakra. Het tweede chakra is het chakra van creativiteit, seksualiteit, fantasie, genot en angst.

De ter aanvulling gegeven adviezen voor voeding en leefstijl richten zich vooral op het kalmeren van vata. Een goede werking van apana vayu wordt hierdoor gestimuleerd. Dit is de adem van het bekkengebied, die het functioneren van de bekkenorganen ondersteunt. Chakrafilosofisch gezien behoort het bekken tot het gebied waarin eerste en tweede chakra zich manifesteren.

Eerste chakra vertegenwoordigt een gevoel van fysieke kracht en veiligheid, en biedt lichamelijk en geestelijk de basis voor een goed functionerend tweede chakra.

Uit het bestuderen van de literatuur over chakrafilosofie blijkt dat menstruele aandoeningen, waaronder dysmenorroe en PMS, voortkomen uit een blokkade in één van de onderste drie chakra's. Het derde chakra is het chakra van het ego, de wil. Dit chakra oefent invloed uit op eerste en tweede chakra, maar wordt zelf ook beïnvloed door deze chakra's.

Wanneer gekeken wordt naar de adviezen vanuit ayurveda en yoga en hun werking op de chakra's, kan geconcludeerd worden dat de adviezen gericht zijn op eerste en tweede chakra.

Hieruit blijkt dat de visie op menstruele aandoeningen vanuit de chakrafilosofie aansluit op de visie vanuit ayurveda en yoga.

Noten

1. Barks, C. (1992), pag. 64
2. Gannon, S. & Kirkpatrick, D. (2002), pag. 104
3. Devi, I. (2002), pag. 180
4. Clennell, B. (2007), pag. 10
5. Northrup, C. (2005), pag. 108
6. Northrup, C. (2005), pag. 119
7. Clennell, B. (2007), pag. 197
8. Northrup, C. (2005), pag. 126
9. Northrup, C. (2005), pag. 126
10. Northrup, C. (2005), pag. 126
11. Northrup, C. (2005), pag. 125
12. Lad, V. (2009), pag. 18 en verder
13. Sparrowe, L. & Walden, P. (2004), pag. 123
14. Mehta, A.K. (2007), pag. 20 – 22
15. Northrup, C. (2005), pag. 107
16. Mehta, A.K. (2007), pag. 20 – 22
17. Northrup, C. (2005), pag. 109
18. Mehta, A.K. (2007), pag. 23
19. Mehta, A.K. (2007), pag. 30
20. Lad, V. (2009), pag. 261
21. Lad, V. (2009), pag. 263
22. Rosenberg, K. (2004), pag. 149
23. Mehta, A.K. (2007), pag. 24
24. Lad, V. (2009), pag. 285
25. Lad, V. (2009), pag. 33
26. Lad, V. (2009), pag. 287
27. Mehta, A.K. (2007), pag. 27
28. Vries, S. de (2003), pag. 75
29. Hewitt, J. (2001), pag. 3
30. Svatmarama, S., vertaald door Akers, B.D. (2002), pag. 4
31. Hewitt, J. (2001), pag. 19
32. Lad, V. (2009), pag. 76
33. Clennell, B. (2007), pag. 161
34. Clennell, B. (2007), pag. 18 – 19
35. Sparrowe, L. & Walden, P. (2004), pag. 126
36. Clennell, B. (2007), pag. 19
37. Sparrowe, L. & Walden, P. (2004), pag. 130
38. Clennell, B. (2007), pag. 19
39. Clennell, B. (2007), pag. 25
40. Sparrowe, L. & Walden, P. (2004), pag. 131
41. Northrup, C. (2005), pag. 122
42. Clennell, B. (2007), pag. 25
43. Clennell, B. (2007), pag. 24
44. Clennell, B. (2007), pag. 25
45. Northrup, C. (2005), pag. 129
46. Sparrowe, L. & Walden, P. (2004), pag. 131
47. Clennell, B. (2007), pag. 197
48. Sparrowe, L. & Walden, P. (2004), pag. 126 – 127
49. Clennell, B. (2007), pag. 176
50. Clennell, B. (2007), pag. 24
51. Seibel, M.M. & Kaur Khalsa, H. (2002), pag. 87
52. Clennell, B. (2007), pag. 176
53. Plenckers, J.L. (2002), chakravidya, pag. 29 en verder
54. Northrup, C. (2005), pag. 38 en verder
55. Northrup, C. (2005), pag. 95
56. Northrup, C. (2005), pag. 92
57. Northrup, C. (2005), pag. 92
58. Northrup, C. (2005), pag. 92
59. Northrup, C. (2005), pag. 93
60. Clennell, B. (2007), pag. 198
61. Northrup, C. (2005), pag. 83
62. Northrup, C. (2005), pag. 128
63. Northrup, C. (2005), pag. 137

Literatuurlijst

Barks, C. (1992), *Naked Song: Lalla*, Athens, *Maybop Books*

Clennell, B. (2007), *The Woman's Yoga Book: Asana and Pranayama for All Phases of the Menstrual Cycle*, Berkeley, *Rodmell Press*

Devi, I. (2002), *Yoga for you*, Layton, *Gibbs Smith*

Gannon, S. & Kirkpatrick, D. (2002), *Jivamukti Yoga*, New York, *Ballantine*

Gates, J. (2006), *Yogini: the power of women in yoga*, San Rafael, *Mandala Publishing*

Hewitt, J. (2001), *Handboek yoga*, Utrecht, *Servire*

Iyengar, G.S. (2005), *Yoga: a gem for women*, Spokane, *Timeless Books*

Lad, V. (2009), *De ayurvedische huisapotheek*, Haarlem, *Uitgeverij Altamira-Becht BV*

Mehta, A.K. & Burink, J. van (2007), *Ayurveda en de vrouw*, Deventer, *Uitgeverij Ankh-Hermes bv*

Murthy, N.A. & Pandey, D.P. (2005), *Ayurvedic Cure for Common Diseases*, New Delhi, *Orient Paperbacks*

Northrup, C. (2005), *Vrouwenlichaam, Vrouwenwijsheid*, Amsterdam, *Uitgeverij Byblos*

Plenckers, J.L. (2002), *Yogavidya Chakravidya*, Bilthoven, *Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte*

Rosenberg, K. (2004), *Ayurveda, genezing door oude geneeswijzen en tradities*, Hoevelaken, *Verba BV*

Seibel, M.M. & Kaur Khalsa, H. (2002), *A Woman's Book of Yoga: Embracing Our Natural Life Cycles*, New York, *Penguin Group*

Sparrowe, L. & Walden, P. (2004), *Yoga & gezondheid voor vrouwen: je leven lang in optimale conditie*, Haarlem, *Uitgeverij Altamira-Becht BV*

Svatmarama, S., vertaald door Akers, B. D. (2002), *The Hatha Yoga Pradipika*, Woodstock, *Yogavidya.com*

Vries, S. de (2003), *Hindoeïsme voor beginners: een heldere inleiding tot de oudste nog levende wereldgodsdienst*, Amsterdam, *Forum*

Bijlage 1 – series voor dysmenorroe

In onderstaande tabel zijn de series die Bobby Clennell en Patricia Walden adviseren voor dysmenorroe weergegeven.

Bobby Clennell

I: geeft energie en verlicht krampen
supta padangusthasana II
utthita trikonasana
ardha chandrasana, variatie a
ardha chandrasana, variatie b

II: verlicht lage rugpijn en hoofdpijn
uttanasana, variatie a
uttanasana, variatie b
adho mukha svanasana
prasarita padottanasana

III: vermindert spanning en vermoeidheid in de buik en dijen, en verlicht kramp
supta baddha konasana II
supta virasana
matsyasana
supta swastikasana

IV: vermindert lage rugpijn en stress
adho mukha virasana
parsva virasana
janu sirsasana, variatie a
janu sirsasana, variatie b
upavista konasana
parsva upavista konasana
adho mukha upavista konasana
adho mukha baddha konasana
parsva swastikasana
parsva adho mukha swastikasana
adho mukha swastikasana

V: kalmeert het zenuwstelsel en geeft rust
viparita dandasana I
setu bandha sarvangasana II
savasana

Patricia Walden

baddha konasana
upavista konasana I
ardha chandrasana
supta baddha konasana
setu bandha sarvangasana
savasana

Bijlage 2 – series voor PMS

In onderstaande tabel zijn de series die Bobby Clennell en Patricia Walden adviseren voor PMS weergegeven.

Bobby Clennell

I: vermindert fysieke vermoeidheid
supta baddha konasana I
supta virasana

II: verlicht mentale spanning
parsva virasana
adho mukha virasana
adho mukha svanasana
uttanasana, variatie a
prasarita padottanasana

III: brengt hormonen en emoties in balans
salamba sirsasana
adho mukha virasana
salamba sarvangasana I
ardha halasana

IV: kalmeert de geest en het zenuwstelsel
adho mukha swastikasana
janu sirsasana
paschimottanasana

V: vermindert onrust en spanning
setu bandha sarvangasana II
viparita karani
savasana

Patricia Walden

supta baddha konasana
achterwaartse ligging over kussens
supta padangusthasana II
adho mukha svanasana
sirsasana
sarvangasana
halasana
upavista konasana II
setu bandha sarvangasana
savasana