

Ayurveda en Yoga

bij diabetes mellitus type 2



Fianne Mulder

mei 2012

Saswitha Opleiding voor Yoga & Wijsbegeerte

Fianne Mulder
Bodhi Yoga en Mindfulness
Hoogstraat 29 a, 3011 PE Rotterdam
www.centrumbodhi.nl
e-mail: fianne@centrumbodhi.nl

Saswitha Opleiding voor Yoga & Wijsbegeerte
mei 2012

INDEX

Inleiding	1
Diabetes Mellitus	2
Ayurveda en Diabetes	5
Yoga en Prānāyāma	9
Geschiede āsana's en prānāyāma's bij diabetes	13
Conclusie	20
Literatuurlijst	21

INLEIDING

Diabetes mellitus, vroeger ook wel 'suikerziekte' genoemd naar de verhoogde bloedsuikerspiegel, is een stofwisselingsziekte waarbij het lichaam geen of onvoldoende insuline produceert. Er zijn twee soorten diabetes: type 1, waarbij de alveesklier helemaal geen insuline meer produceert en type 2, waarbij nog wel insuline wordt aangemaakt, maar het lichaam ongevoelig is geworden voor de insuline. Diabetes type 2 manifesteert zich vaak op latere leeftijd en wordt daardoor ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd. In deze scriptie richt ik mij met name op diabetes type 2.

Door de toegenomen welvaart komt diabetes steeds meer voor. Diabetes type 2 wordt, naast erfelijke factoren, veroorzaakt door verkeerde voeding en een verkeerde leefstijl (zoals teveel eten, te weinig bewegen en teveel stress).

In mijn familie komt ook diabetes type 2 voor. Het viel mij op dat patiënten om de diabetes (en allerlei mogelijke complicaties) onder controle te houden, dagelijks een ruime hoeveelheid chemisch geprepareerde geneesmiddelen moeten gebruiken. Reguliere medicijnen hebben vaak bijwerkingen, waardoor andere geneesmiddelen moeten worden genomen om deze bijwerkingen te bestrijden. De voorgeschreven leefregels en voedingsadviezen zijn vaak zeer algemeen. Ik miste de op het individu afgestemde holistische benadering: diabetes is niet enkel een symptoom dat bestreden moet worden. Alles wat iemand doet, eet, drinkt of voelt, hoe hij beweegt, als ook de wijze en het moment waarop dat gebeurt, heeft mijns inziens invloed op de algehele gezondheid van die specifieke persoon. Ayurveda en yoga gaan beide uit van deze holistische benadering, waarbij lichaam en geest één zijn. Ayurveda maakt bij de behandeling gebruik van een breed scala aan kruidenpreparaten, massagetechnieken, yoga en adem oefeningen om ziekte te voorkomen en/of te behandelen.

Twee jaar geleden raakte ik ook in gesprek met drs. Victor Manhave, ayurvedisch arts en gespecialiseerd in diabetes. Mijn interesse in het effect van Ayurveda en yoga op de behandeling van diabetes was gewekt.

In deze scriptie onderzoek ik welke yogahoudingen (āsana's) en adem oefeningen (prānāyāma's) een positief effect kunnen hebben bij de behandeling van diabetes. Bij de keuze van oefeningen ga ik daarbij uit van de visie van Ayurveda en yoga op lichamelijke en geestelijke gezondheid.

In het eerste hoofdstuk van deze scriptie leg ik uit wat verstaan wordt onder diabetes mellitus type 2 en wat de mogelijke oorzaken en gevolgen zijn. In het tweede hoofdstuk geef ik een overzicht van de basisprincipes van Ayurveda en hoe diabetes mellitus type 2 vanuit Ayurveda wordt benaderd. Het derde hoofdstuk geeft weer wat yoga is, het samenspel van lichaam en geest en de rol van de adem daarbinnen. Daarbij ga ik dieper in op de yogahoudingen (āsana's) en adem oefeningen (prānāyāma's). In het vierde hoofdstuk zal ik er enkele specifieke āsana's en prānāyāma's uitlichten en hun (preventieve) werking op diabetes mellitus type 2 uitwerken.

Voor informatie over Ayurveda en de ayurvedische benadering van diabetes mellitus heb ik mij voornamelijk gebaseerd op literatuur geschreven door ayurvedisch artsen. Voor de uitwerking van de yogafilosofie en diepere achtergronden bij de āsana's en prānāyāma's heb ik gebruik gemaakt van literatuur van auteurs waarvan de yogafilosofie aansluit bij de visie van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte. Aanvullende informatie in deze scriptie is ontleend aan de syllabi van de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, alsmede aan mijn eigen aantekeningen van de diverse lesjaren en modules. Voor de volledigheid wordt bij de introductie van elk hoofdstuk aangegeven welke bronnen zijn geraadpleegd.

1. DIABETES MELLITUS

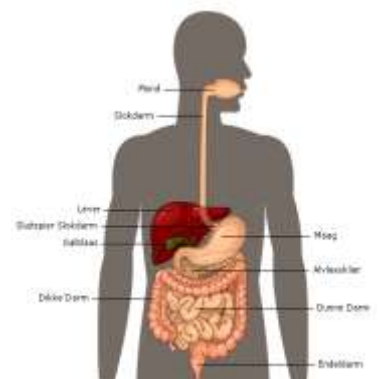
De informatie in dit hoofdstuk is ontleend aan de volgende bronnen: *Ayurveda & diabetes mellitus* (A.K. Mehta en J. van Burink), *Diabese* (drs. V. Manhave) en de website van *lloydsapotheken.nl*.

Wat is Diabetes Mellitus?

Diabetes is een stofwisselingsstoornis, waarbij geen of te weinig insuline wordt aangemaakt. Diabetes mellitus betekent letterlijk: 'honingzoete doorloop' en dankt zijn naam aan de zoete urine die door patiënten wordt uitgescheiden¹. Er is teveel glucose in het bloed, dat door de nieren niet meer kan worden afgebroken. Het teveel aan glucose komt dan deels in de urine terecht.

Regulering van de bloedsuikerspiegel

Eten vormt de brandstof voor alle cellen in het lichaam en wordt in het spijsverteringsstelsel verwerkt tot bruikbare stoffen voor het lichaam. Eén daarvan is glucose, ofwel bloedsuiker, die de cellen van de weefsels (spieren en hersenen) voorziet van energie. Het hormoon insuline – dat wordt geproduceerd in de pancreas (alvleesklier) – heeft hierbij een sleutelfunctie: het zorgt ervoor dat deze glucose door de cellen kan worden opgenomen. Een teveel aan koolhydraten wordt door insuline omgezet in glycogeen (een reservesuiker voor die momenten dat je extra brandstof nodig hebt), dat wordt opgeslagen in de lever^{2 3}. Niet opgebruikte glycogeen wordt langzaam omgezet in lichaamsvet². In de pancreas wordt ook het hormoon glucagon geproduceerd, dat ervoor zorgt dat het glycogeen dat is opgeslagen in de lever, kan worden omgezet in glucose. Als er een tijdje niets gegeten is (en er geen suikertoevoer is), zet het hormoon glucagon de glycogeen die in de lever is opgeslagen weer om in glucose, dat door het bloed wordt opgenomen. Zo blijft de bloedsuikerspiegel op peil². Insuline en glucagon zijn feitelijk elkaars tegenspelers. Beide hormonen zijn onmisbaar om de suikerstand van het bloed in evenwicht te houden.



Oorzaken van diabetes

Door een teveel aan glucose in de cellen wordt deze niet helemaal opgebruikt. Hierdoor stapelen afvalstoffen zich op in de cellen. Er treedt osmose in werking, waarbij de cellen water opnemen om zo de concentratie moleculen in de cel te verdunnen en gelijk te maken aan de concentratie moleculen buiten de cel. Door de toegenomen hoeveelheid vocht wordt echter de concentratie insuline die de cel kan opnemen minder, met als gevolg dat de cel minder gevoelig wordt voor insuline. Hierdoor stijgt de bloedsuikerspiegel. De alvleesklier gaat hierop nog meer insuline produceren. Na verloop van tijd beschadigen de cellen van de alvleesklier en andere cellen in het lichaam, waardoor uiteindelijk steeds meer lichaamscellen beschadigd raken⁴.

Diabetes kan ook worden veroorzaakt doordat de alvleesklier niet kan voldoen aan de grotere behoefte aan insuline, ontstaan door onjuiste voeding en een verkeerde leefstijl (zoals teveel eten, te weinig bewegen en teveel stress). Daarnaast kan insulineresistentie ook ontstaan door erfelijke factoren.

¹ 8, p 18

² 8, p 22

³ 7, p 12

⁴ 7, p 14

Onjuiste voeding

Onder onjuiste voeding wordt met name de (te grote) inname van geraffineerde suiker en enkelvoudige koolhydraten verstaan. Enkelvoudige koolhydraten, zoals suikers en alcohol, worden snel in het lichaam afgebroken. Daardoor ontstaan grote schommelingen in de bloedsuikerspiegel, die elkaar snel opvolgen.

De complexe koolhydraten daarentegen (zoals zetmeel) worden langzamer in ons lichaam afgebroken. Daardoor wordt er enkele uren glucose aan het lichaam afgegeven, waardoor in die periode minder insuline geproduceerd wordt en het lichaam geen glucose hoeft op te slaan of te gebruiken. De glucose uit complexe koolhydraten wordt ongeveer met dezelfde snelheid waarmee het lichaam glucose nodig heeft, afgegeven aan het lichaam. De schommelingen in de bloedsuikerspiegel zijn hierdoor minder heftig en langgerechter.

Overgewicht

Het ontstaan van diabetes bij overgewicht wordt waarschijnlijk mede veroorzaakt door een verhoogd vetgehalte rond de spieren. Door de aanwezigheid van vetcellen worden de spiercellen ongevoelig voor insuline. Daardoor wordt de glucose minder goed opgenomen en blijft er teveel glucose in het bloed achter. De alvleesklier blijft insuline produceren en raakt uiteindelijk overbelast⁵. Daarom is het zo belangrijk om te bewegen: door beweging verbruiken je spieren het overschot aan glucose en daalt de bloedsuikerspiegel weer. Mensen met vet rondom de buikorganen hebben meestal ook teveel vet in de lever. Hoe vetter de lever is, hoe ongevoeliger hij is voor insuline⁶.

Stress

Bij stress krijgen de bijnieren vanuit de hypofyse het signaal om de hormonen adrenaline, noradrenaline en cortisol aan te maken. Adrenaline en noradrenaline worden aangemaakt in het bijniermerg en vormen de zogeheten vecht- of vluchthormonen. Deze hormonen zijn nauw verwant met het zenuwstelsel, en reageren direct op stress of gevaren. Het hart klopt sneller en de bloeddruk stijgt om te zorgen dat de spieren en hersenen voldoende bloed krijgen. De ademhaling versnelt, zodat meer zuurstof kan worden opgenomen. De spijsvertering verloopt trager omdat het bloed in het spijsverteringskanaal wordt omgeleid naar de spieren en hersenen. De transpiratie neemt toe, zodat het lichaam kan afkoelen, waardoor het minder energie verbruikt. De spieren spannen zich en maken zich klaar voor actie. Cortisol (een suikerhormoon) wordt aangemaakt in de bijnierschors en zorgt voor verhoging van het bloedsuikergehalte. De lever scheidt extra glucose (bloedsuiker) af en de alvleesklier levert de insuline om deze glucose sneller te kunnen benutten.

Bij lichte spanningen reageert het lichaam precies hetzelfde. De effecten stapelen zich op: als de bloeddruk regelmatig stijgt, heeft dat z'n weerslag op de elasticiteit van de bloedvaten en het hart. Herhaaldelijke afsluiting van de bloedtoevoer naar de ingewanden kan leiden tot spijsverteringsproblemen. Bloedstolsels kunnen leiden tot verstoppingen in de aderen of hersenen en zo een hartaanval of beroerte tot gevolg hebben. Door voortdurend gespannen spieren kunnen hoofdpijn, verkrampingen en andere ongemakken optreden⁷.

Diabetes kan lange tijd latent aanwezig zijn. Op dat moment is er nog geen sprake van een verstoorde bloedsuikercurve. Maar door stress (bij ziekte, ongeval, zwangerschap) kan diabetes zich ineens openbaren.

De invloed van beweging op diabetes

Door te bewegen verbeteren de algehele conditie, kracht, lenigheid en coördinatie. Het lichaam blijft gezonder en is minder vatbaar voor verstoringen, depressies, overgewicht en hart- en vaatziekten. Door te bewegen raak je de verhoogde stress in je lichaam kwijt en verbrand je overtollige bloedsuikers.

⁵ 7, p15

⁶ 8, p25

⁷ 7, p28-29

Diagnose

Diabetes wordt vastgesteld door middel van bloedonderzoek. Er wordt een prikje in de vinger gezet en een druppel bloed afgenomen, waaruit het bloedglucosegehalte in het bloed kan worden vastgesteld. Ook wordt de urine regelmatig onderzocht op de aanwezigheid van eiwit om zo eventuele nierbeschadigingen te kunnen vaststellen⁸.

Symptomen

Mensen met diabetes moeten vaak en veel plassen. Het lichaam wil het overschot aan bloedsuikers afvoeren en doet dit middels de urine. Doordat het lichaam veel vocht kwijtraakt, krijgt men vaak enorme dorst en gaat veel drinken. Door de gewijzigde vochtbalans krijgt de ooglenz minder vocht, waardoor het gezichtsvermogen kan afnemen. Bij een overschot aan bloedsuikers blijft de alveesklier insuline produceren. Dit kost heel veel energie en men kan zich uitgeput voelen. Daarnaast zorgt het overschot aan bloedsuikers voor veel afvalstoffen in het lichaam die tevens een moe gevoel veroorzaken. Ook abnormaal afvallen kan een verschijnsel zijn van diabetes. Dit komt doordat de lichaamscellen onvoldoende suiker als brandstof kunnen opnemen ondanks de hoge bloedsuikerspiegel. De lichaamscellen gaan dan andere stoffen zoals vetten gebruiken als energiebron⁹. Uitdroging van de huid als gevolg van overmatig urineverlies kan daarnaast ook veel jeukklachten geven. Ook kan de afweer tegen infecties verminderen: wondjes genezen vaak slecht en men is gevoeliger voor ontstekingen¹⁰.

Complicaties

Diabetes is een degeneratieve ziekte en onbehandelde of niet goed behandelde diabetes kan leiden tot enkele ernstige complicaties. Doordat de lever de vetstoffenaanmaak niet meer goed kan regelen, stijgt de hoeveelheid slechte bloedvetten in het bloed (LDL, het 'slechte' cholesterol). Dit kan leiden tot slagaderverkalking. Slagaderverkalking en een verslechterde nierfunctie kunnen weer leiden tot hoge bloeddruk, met hart- en vaatziekten tot gevolg. Door de verminderde weerstand is het lichaam gevoeliger voor allerlei infecties en beschadigingen aan de kleine bloedvaten kunnen leiden tot afwijkingen aan de nieren en de ogen (slechter zien, netvlieschade, blindheid).

Ook het perifere zenuwstelsel (dat aanzet tot handelen) kan worden aangetast, waardoor tintelingen, gevoelsstoornissen, krampen in de kuiten, spierzwakte en spierweefselverlies kunnen ontstaan. Door de gevoelsstoornissen kan het gevoel in de uiteinden van het lichaam afnemen, waardoor eventuele wondjes niet snel genoeg worden opgemerkt en kunnen leiden tot grote infecties met afsterven van bindweefsel als uiteindelijk gevolg. Het autonome zenuwstelsel (dat de inwendige organen bestuurt) kan ook worden aangetast. Hierdoor ontstaan problemen bij de betreffende organen. Eenmaal beschadigde zenuwen kunnen niet meer hersteld worden⁸.

Behandeling

De behandeling van diabetes type 2 bestaat eruit de bloedglucosewaarde binnen een bepaalde bandbreedte te houden en complicaties te voorkomen. Hierbij is het belangrijk dat de patiënt regelmatig gecontroleerd wordt om te kijken of er aanpassingen nodig zijn aan medicijnen, voeding en leefstijl. Daarnaast worden er medicijnen voorgeschreven (in de vorm van tabletten of middels het inspuiten van insuline) om het lichaam te voorzien van insuline.

⁸ 8, p30-31

⁹ 13, 'aandoeningen – diabetes service – diabetes herkennen – index – symptomen – oorzaken

¹⁰ 8, p29

2. AYURVEDA EN DIABETES

De informatie in dit hoofdstuk berust op de volgende bronnen: Ayurveda in de praktijk (A.K. Mehta), Ayurveda, de leer der zelfgenezing (dr. V. Lad), Ayurveda & Diabetes Mellitus (A.K. Mehta en J. van Burink) en Ayurvedic Healing (D. Frawley).

Inleiding

Ayurveda is een gezondheidsleer die zijn oorsprong vindt in India. Volgens dr. Mehta gaat Ayurveda uit van de metafysische wereldbeschouwing, waarin de mens op een natuurlijke manier is afgestemd op de natuurwetmatigheden¹¹. Deze natuurwetmatigheden liggen zowel in de mens zelf als buiten hem. Het lichaam wordt hierbij beschouwd als de uitwendige manifestatie van de geest. Het lichaam en de geest hebben constante interactie met wat zich buiten ons bevindt. Daarom is het van belang om in harmonie te leven met zowel je innerlijke natuur als met je omgeving. Emoties en mentale indrukken zijn nauw verbonden met de informatie die je opdoet via je zintuigen¹². Ayurveda gaat daarbij uit van het vergroten van het inzicht in de eigen natuur en het vergroten van de eigen intuïtie, met als centrale vraag: wie ben ik van nature en wat past bij mij? In dit hoofdstuk worden de beginselen van Ayurveda uiteen gezet, zodat daarna vanuit deze visie dieper op yoga en prānāyāma kan worden ingegaan.

De vijf elementen

Volgens Ayurveda bestaat alles in de natuur uit vijf elementen: aarde (het meest stabiele element), water, vuur, lucht en ākāsha (ruimte of ether – het meest subtiele element). Aangezien de mens onderdeel is van de natuur, zijn ook de vijf elementen besloten in de mens, zowel in het lichaam als in de geest. De vijf elementen vormen in de mens de drie grondbeginselen, ook wel dosha's genoemd.

De dosha's

De drie dosha's zijn Vata, Pitta en Kapha, tezamen de tridosha (VPK) genoemd. VPK controleren alle biologische, psychologische en fysiopathologische functies van het lichaam, verstand en bewustzijn, aldus dr. Lad. Hij beschrijft dat de tridosha verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van natuurlijke verlangens en individuele voorkeuren. Ze regelen groei, instandhouding, afbraak van lichaamsweefsels en verwijdering van afvalproducten uit het lichaam. Ook zijn ze verantwoordelijk voor psychologische verschijnselen, zoals angst, woede, fantasie, hebzucht, maar ook voor begrip, mededogen en liefde. Daarmee zijn ze het fundament van het psychosomatische bestaan van de mens. De tridosha zijn altijd aanwezig in ieder mens, maar in een unieke samenstelling per mens. Deze unieke samenstelling vormt iemands constitutie die al tijdens de conceptie wordt bepaald. Globaal zijn er zeven constitutietypen: vata, vata-pitta, vata-kapha, pitta, pitta-kapha, kapha en vata-pitta-kapha. Binnen deze hoofdtypen zijn er veel varianten, die samenhangen met de verdeling van VPK in iemands constitutie¹³. De dosha's hebben ieder van nature hun eigen plek in het lichaam, de zetel van de dosha genoemd. Bij een overmaat aan Vata in het lichaam zal het zich in eerste instantie op die plekken opslaan, alvorens het zich op andere plekken in het lichaam manifesteert. Voor Vata is dit de dikke darm, voor Pitta het gebied van de dunne darm en voor Kapha de borstholteen het hoofd¹⁴. De volgende omschrijving van de dosha's is ontleend aan de theorieën van dr. Metha en dr. Lad.

¹¹ 9, p11

¹² 9, p25

¹³ 5, p15-18

¹⁴ 5, p19

Vata

Vata is het principe van beweging en wordt gevormd door de elementen **ākāsha** (ruimte) en **lucht**. Vata staat voor alles wat beweegt, leeg, verdrogend en verkoelend is, zowel fysiek als in de geest¹⁵. Denk aan hartslag, bloedsomloop, ademhaling, voeding en samentrekkingen van de spieren, longen en darmen. Ook het hele zenuwstelsel wordt gereguleerd door de Vata dosha. Volgens Lad is Vata de subtiele energie die biologische beweging regelt. Dit biologische bewegingsprincipe omvat alle subtiele veranderingen in de stofwisseling. Vata is verantwoordelijk voor natuurlijke aandringen, krampen en pijn. In de geest is vata verantwoordelijk voor emoties als angst, bezorgdheid en fantasie. De zetel van Vata is de dikke darm. Daarnaast is Vata van nature aanwezig in de buikholte, botten, huid, oren en dijen¹⁶.

Pitta

De dosha Pitta wordt geassocieerd met het element **vuur**. Pitta beheerst alle processen van transformatie of omzetting¹⁵: de spijsvertering, lichaamstemperatuur, huidskleur, glans van de ogen, als ook het verwerken van indrukken die je middels de zintuigen opdoet, begrip, honger, intelligentie, woede en haat. Elk actie-reactieproces is een manifestatie van het vuurprincipe. Emoties als woede, jaloezie en haat verhogen pitta. De dunne darm is de zetel van Pitta. Pitta is daarnaast ook aanwezig in de maag, zweetklieren, bloed, vet, ogen en huid¹⁶.

Kapha

De dosha Kapha bestaat uit de elementen **water en aarde** is het principe van structuur en opbouw. Kapha geeft vastheid, traagheid, stabiliteit en vloeibaarheid¹⁵. Kapha zetelt in de borst en is aanwezig in de keel, hoofd, sinusholten, neus, mond, maag, gewrichten, bloedplasma en alle vloeibare bestanddelen verantwoordelijk voor smering, zoals slijm en lymfe¹⁶.

Agni en ama

Volgens Lad is agni het biologische vuur dat de spijsvertering reguleert. Zolang agni goed functioneert, zal het proces van voedselafbraak, -omzetting en -assimilatie goed verlopen. Als agni verstoord is als gevolg van een verstoring in VPK, zal de spijsvertering daardoor onmiddellijk worden beïnvloed. De lichaamsweerstand en het immuunsysteem worden aangetast. Bepaalde voedseldelen worden niet verteerd en dus niet geabsorbeerd in het lichaam. Ze hopen zich op in de dikke darm en veranderen in een kleverige massa die ama wordt genoemd¹⁷.

Lad noemt ama de wortel van alle ziekten. Volgens hem ontstaat ama als de functie van agni tijdelijk verminderd is door bijvoorbeeld het eten van voedsel of een bepaalde leefstijl die niet bij de eigen constitutie past. Hierdoor raken de darmen en andere kanalen (zoals de bloedvaten en energiekanalen) verstopt, waardoor de natuurlijke doorvoer belemmerd raakt. Deze toxines belanden in de bloedsomloop en hopen zich op den duur op in de zwakkere delen van het lichaam, waar ze zorgen voor verstoppingen, ontstekingen en/of aantasting van het weefsel. Hierdoor ontstaan ziektes als diabetes, artritis en hoge bloeddruk¹⁷.

Vanuit de ayurvedische filosofie dat lichaam en geest één zijn veroorzaken onderdrukte (niet-verteerde) emoties ook ama. Volgens Lad leiden onderdrukte angst en bezorgdheid tot een verstoring van vata; woede leidt tot een overmaat aan pitta en jaloezie en gehechtheid verhogen kapha. Deze evenwichtsstoornissen van VPK tasten de natuurlijke lichaamsweerstand (de immuniteit – agni) aan en daardoor wordt het lichaam gevoeliger voor ziekten¹⁷.

¹⁵ 8, p 68-69

¹⁶ 5, p19

¹⁷ 5, p32-33

Lad benoemt dat als agni niet optimaal functioneert dat ook effect heeft op de drie afvalproducten van het lichaam: urine, faeces en zweet. De aanmaak en eliminatie hiervan is vitaal voor de gezondheid¹⁸. Het lichaam reguleert de concentratie lichaamsvloeistoffen middels de urine. Als er vocht in het lichaam wordt vastgehouden door een verstoring van VPK hoopt dit zich op in de weefsels. Hierdoor stijgt de bloeddruk. Door het toegenomen vochtgehalte in de cellen kunnen deze bovendien ongevoelig worden voor insuline, zodat de glucosespiegel stijgt. Urine neutraliseert gifstoffen in het systeem en helpt bij de absorptie en eliminatie van faecaliën in de dikke darm. Faecaliën zorgen voor behoud van elasticiteit in de dikke darm en zorgen via de darmwanden voor voedingsstoffen. Transpiratie helpt het lichaam de lichaamstemperatuur te reguleren. Het zorgt voor een gladde, elastische en gezonde huid en verzorgt de flora in de huidporiën¹⁸.

De uitscheiding van de waterige afvalstoffen (urine en zweet) gebeurt door de nieren en de huid. Transpiratie heeft direct verband met de productie van urine. Transpiratie en urine hangen beiden samen met pitta: als het warm is, zweet men meer en urineert men minder, bij koud weer is dit andersom. Diabetes ontstaat ten gevolge van een evenwichtstoornis tussen de hoeveelheid transpiratie en urine¹⁸. Het lichaam kan de overtollige bloedsuikers niet meer via de urine afvoeren, waardoor de pancreas insuline blijft produceren. Indien diabetes is veroorzaakt door verhoogde kapha houdt het lichaam teveel vocht vast en is de transpiratie laag. Een te hoge pitta verhit het lichaam, waardoor het vochtgehalte in het lichaam afneemt door verdamping en de transpiratie verhoogd wordt teneinde het lichaam te verkoelen. Aangezien vata verdrogend is, neemt de hoeveelheid urine en transpiratie in het lichaam af, waardoor een ziekte als diabetes kan ontstaan¹⁹.

Gezondheid volgens Ayurveda

Volgens Ayurveda is iemand gezond als het spijsverteringsvuur in evenwicht is, de dosha's (vata-pitta-kapha) in evenwicht zijn, de drie afvalproducten (urine, faeces en zweet) in normale hoeveelheden geproduceerd worden en in evenwicht zijn, de zintuigen normaal functioneren en lichaam, verstand en bewustzijn in harmonie zijn en als één geheel samenwerken²⁰.

Het innerlijk milieu van het lichaam reageert voortdurend op de buitenwereld, waarmee er continu verstoringen in het natuurlijk evenwicht optreden. Deze verstoringen worden onder meer veroorzaakt door de wisseling van de seizoenen, tijd van de dag, emoties, omgevingsfactoren en voedsel. Om hier adequaat op in te kunnen spelen, vraagt gezondheid daarom een bewustzijn van zowel lichaam als geest.

Oorzaken van diabetes mellitus volgens Ayurveda

In Ayurveda wordt diabetes beschreven vanuit de verstoring van een van de dosha's kapha, pitta of vata. Er wordt daarbij een relatie gelegd tussen de dosha's en de aard van de urine. Een afwijkende aard van de urine wordt Prameha genoemd. Prameha's zijn niet zelf diabetes, maar vormen de voorlopers van diabetes. Onbehandelde prameha's zullen uiteindelijk leiden tot diabetes. Dat wat de westerse wetenschap diabetes mellitus noemt, komt overeen met **Madhumeha** (letterlijk 'zoete urine'). Madhumeha is een Vata prameha. Dat wil zeggen: een afwijkende aard van de urine, veroorzaakt door een teveel aan de elementen lucht en ākāsha in het systeem. Er ontstaat een disbalans in de constitutie waardoor diabetes kan ontstaan. Volgens Frawley is diabetes "a disease of desire, thirst and lack of contentment in life"²⁰. Volgens hem zijn de oorzaken van diabetes: obesitas, overmatige sex, overdag slapen, gebrek aan beweging, zorgen, stress en angsten. Daarnaast spelen erfelijke factoren een rol²¹.

¹⁸ 5, p32-37

¹⁹ 14

²⁰ 5, p29

²¹ 3, p236

Als diabetes zich uiteindelijk manifesteert, zijn de symptomen over het algemeen gerelateerd aan Vata: overmatig urineren, uitdroging (met als gevolg slechter gezichtvermogen of enorme jeuk), uitscheiding van afvalstoffen (in de vorm van overtollige bloedsuikers) via de urine, veel plassen, abnormaal afvallen en/of uitgeput zijn doordat de energie in het eten niet op de juiste plek aankomt. De afweer wordt minder, wondjes genezen vaak slecht en er ontstaat een grotere gevoeligheid voor ontstekingen. Bij onbehandelde diabetes worden de lichaamsweefsels langzamerhand afgebroken, wat ook het werk is van Vata.

Volgens Frawley is diabetes een stofwisselingsziekte die in eerste instantie ontstaat door overmatig Kapha. Emoties als depressie en neerslachtigheid zijn kaphaverhogend, net als bijvoorbeeld zwaar en overmatig eten. Overmatig kapha als gevolg van onjuiste leefstijl, emoties en/of voeding hoopt zich op in het borstgebied (zetel van Kapha). Omdat kapha zwaar is, zakt de overmatige kapha vanuit het borstgebied naar lager gelegen delen van het lichaam, waar het zich ophoopt op zwakke plekken, daarbij de buikorganen, zoals de pancreas, lever of nieren ontregelend. Dit verzwakt agni. Doordat agni verminderd is en de pancreas aangetast wordt, ontstaat een verhoogd bloedsuikergehalte en vet en water in het lichaam nemen toe.

Volgens Frawley kan ook een pittaverstoring leiden tot diabetes, veroorzaakt door ondermeer ingehouden emoties als woede, boosheid, frustratie, als ook pittaverhogende voeding of leefstijl of een combinatie van deze factoren. Een verstoring van het hormoonstelsel is tevens een pittaverstoring. Bovendien kan agni, als deze bijzonder verhoogd wordt door overmatig pitta, de pancreas uitdrogen en opbranden²².

Hij noemt dat ook vataverstoringen zoals overmatige stress, angst of zorgen Madhumeha kunnen veroorzaken. Hierbij hoopt overmatig vata zich op in de dikke darm. Door de lichte, beweeglijke kwaliteiten van vata stijgt de overmatige vata op in het lichaam, daarbij de werking van de pancreas en andere buikorganen ontregelend. Een van de eigenschappen van vata is 'droog'. Dit verklaart waarom teveel vata de pancreas kan uitdrogen, zodat er geen insuline meer geproduceerd wordt. Langdurige diabetes veroorzaakt onder meer veel dorst en afname van gezond weefsel, waardoor diabetes uiteindelijk wordt gezien als een vata-aandoening²².

Volgens Mehta en Van Burink kan Ayurveda diabetes helpen voorkomen door de afstemming van voeding en leefstijl (waaronder yoga, prānāyāma en meditatie) op de persoonlijke constitutie. Echter, in sommige gevallen kan Ayurveda diabetes niet voorkomen, bijvoorbeeld als er sprake is van erfelijke aanleg, het moeten innemen van bepaalde reguliere medicijnen, of andere omstandigheden, zoals een tekort aan essentiële voedingsstoffen bij een ongeboren baby. In deze gevallen kan Ayurveda wel meehelpen het moment waarop diabetes mellitus zich manifesteert zoveel mogelijk uit te stellen²³.

Zowel Frawley als Mehta en Van Burink stellen dat diabetes mellitus niet in alle gevallen te genezen is, noch door westerse reguliere medici, noch door Ayurveda. Indien iemand al diabetes mellitus heeft, zal de ayurvedische behandeling met name gericht zijn op de beheersing van de ziekte en het beperken of voorkomen van de gevolgen van deze degeneratieve ziekte^{22,23}. De ayurvedische behandeling kan – afhankelijk van de constitutie van de patiënt – bestaan uit het toedienen van ayurvedische middelen (kruiden, preparaten), het ondergaan van pancha karma (een reinigingskuur), het volgen van een dosha-kalmerend dieet, het beoefenen van yoga, prānāyāma en meditatie, regelmatige controle door zowel de westerse als ayurvedische arts. De ayurvedische behandeling wordt altijd nauw afgestemd met de behandeling van de westerse, reguliere medici²⁴.

²² 3, p236

²³ 8, p85

²⁴ 8, p87

3. YOGA EN PRĀNĀYĀMA

De informatie uit dit hoofdstuk is ontleend aan de volgende bronnen: Zien door Yoga (J. Dijkstra en S. Cantore), Yoga en Chakra's (K.J. van Velzen), Werken met de Chakra's (H. Johari), Yogavidya Chakravidya (J.L. Plenckers), alsmede mijn aantekeningen van de diverse lesjaren en modules bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

Yoga en prānāyāma gaan net als Ayurveda uit van het principe dat lichaam en geest één zijn en onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vanuit die visie vormt de adem de verbinding tussen lichaam en geest. Daarmee is de adem het middel tot fysieke, emotionele en spirituele bewustwording. In dit hoofdstuk worden de beginselen van yoga en pranayama uiteengezet. Vanuit die basis wordt in het volgende hoofdstuk dieper ingegaan op de mogelijke effecten van yoga en prānāyāma bij de behandeling van diabetes.

Wat is Yoga?

De Indiase wijsgeer Patañjali heeft in de tweede eeuw v.Chr. in zijn Yogasutra's uiteengezet wat yoga is. In sutra's 1.2 en 1.3 geeft hij zijn definitie van yoga: "Yoga is het stilleggen van de wervelingen van de geest ... [als de wervelingen zijn stilgelegd] dan is het ziende thuis in zichzelf"²⁵. Volgens Dijkstra en Cantore gaat er daarbij om de nevelen weg te nemen die het zicht van de interne ziener belemmeren, zodat men inzicht krijgt in wie men in wezen is en wat daarbij past. Yoga is daarmee een bewustwordingsproces van het diepste zelf. Je kunt tot uitdrukking van je eigen kracht komen als het lichaamsbewustzijn voldoende is ontwikkeld. Door heldere beleving van de eigen energie kun je steeds dieper doordringen tot de kern van je blokkades.

De yogahoudingen (āsana's) versterken de lichaamsfuncties zoals doorbloeding, structuur en werking van de organen en dragen zo bij tot een goede gezondheid. Maar yoga is meer dan enkel houdingen doen. Vanuit de yoga wordt het lichaam als de stoffelijke manifestatie van de geest gezien. Middels de āsana's, en de specifieke toepassing van de adem daarbij, vergroot men niet alleen het lichaamsbewustzijn, maar ook het emotionele en spirituele bewustzijn.

Wat is prānāyāma?

Prānāyāma is de beheersing van de adem zodat de vitale levensenergie, Prana genoemd, vrij door het lichaam kan stromen. De adem is een natuurlijk proces. De door het reptielenbrein ingegeven en diepgewortelde wil tot leven dwingt de mens tot ademen. Ondanks dat het een natuurlijk proces is, is het niet vanzelfsprekend dat de adem vrij stroomt en het hele lichaam en bewustzijn voedt met prana. Ademoefeningen geven de ademspieren de gelegenheid zich te herstellen, zodat de gasstofwisseling, en daarmee het hele lichaam wordt beïnvloed (het stoffelijke aspect). De adem kan geblokkeerd zijn door emoties en herinneringen die zich op bepaalde plaatsen in het lichaam hebben vastgezet (de niet-stoffelijke kant). Door de specifieke ademoefeningen word je je bewust van je lichaam en je geest. Door de oefeningen ontdoe je je van fysiek en emotioneel ama, waardoor prana vrijer kan stromen²⁶.

Chakraleer

Voor een goed begrip van de verschillende bewustzijnsniveaus is inzicht in de werking van de chakra's belangrijk. Chakra's zijn bewustzijnsniveaus (gelegen in de wervelkolom) van waaruit je de wereld beschouwt. Alles wat je meemaakt, heeft invloed op de energie in de chakra's, op je bewustzijn en je perceptie van de wereld en de gebeurtenissen²⁷. Er zijn zeven hoofdchakra's, die elk weer verband houden met de elementen en die elk hun specifieke kwaliteiten hebben. De chakra's hebben naast hun fysieke locatie en manifestatie ook geestelijke aspecten. Op de volgende pagina worden de zeven hoofdchakra's en hun kwaliteiten beschreven.

²⁵ 1, p22-23

²⁶ 14

²⁷ 12, p100



Mūladhāra (eerste) chakra wordt beheerst door het element aarde, het meest zware element. Aarde is stabiel en moeilijk vervormbaar. Het eerste chakra is fysiek is verbonden met het bekken, de meest stabiele, grote botstructuur in het lichaam, dat het hele lichaam in balans houdt. In emotioneel opzicht is het verbonden met het geheugen, waarbij informatie wordt vastgehouden en diep opgeslagen. Het eerste chakra ligt onderaan de wervelkolom, in de staartwervels en is verbonden met overleven. Voedsel, veiligheid en fysieke kracht zijn hierbij belangrijke aspecten²⁸.



Svādhishtāna (tweede) chakra is geworteld in het heiligbeen en het element dat hier bij hoort is water. Water is cohesief, soepel, vloeibaar, vindt altijd z'n weg. De kracht van het tweede chakra is de overleving van de soort door verbintenissen met de ander. Seksualiteit, relaties, onderhandelen en rituelen zijn hierbij belangrijk. De drie belangrijkste aspecten van het tweede chakra zijn genot, fantasie en angst²⁸.



Manipūra (derde) chakra ligt in de lendenwervels, ter hoogte van de zonnevlecht, het bijbehorende element is vuur. Vuur zorgt voor warmte en transformatie, maar als het te hoog oplaait, kan het ook alles verteren. Het is de plaats van het ego. De belangrijkste aspecten daarbij zijn logica, analyse en structuur²⁸. Iemand die vanuit het bewustzijn van het derde chakra leeft, gaat recht op zijn doel af (zonder rekening te houden met anderen). Als de energie van het derde chakra niet in evenwicht is, trekt het ego zich terug op een van beide polen van het derde chakra: het kan zich verliezen in de buitenwereld, of het houdt zijn energie helemaal terug. Iemand die zich helemaal richt op de buitenwereld en alles doet zoals hij denkt dat het hoort, raakt los van zijn eigen kern. Dit geeft geen voldoening en ontkracht, met frustraties en boosheid tot gevolg. Als iemand zich juist helemaal terugtrekt, worden impulsen niet meer omgezet in handelingen, en zal iemand zijn emoties inhouden. Deze ingehouden emoties leiden uiteindelijk tot psychisch ama. Die persoon voelt geen voeding meer vanuit de buitenwereld, voelt zich buitengesloten en belaagd en raakt hierdoor uitgeput. Het leven vanuit een van beide polen leidt ertoe dat de voedende energie opraakt en het contact met je eigen krachtcentrum verbroken wordt. Er ontstaan spijsverteringsproblemen, men raakt verstikt in onverwerkte emoties en ingehouden energie²⁹.



Anāhata (vierde) chakra ligt in de borstwervels, ter hoogte van het hart. Het vormt het evenwicht tussen de onderste drie chakra's, die voor de aardse ontwikkeling van belang zijn, en de bovenste drie chakra's, waarin de spirituele ontwikkeling centraal staat³⁰. Het vierde chakra wordt gedomineerd door het element lucht. De drie belangrijkste aspecten van het vierde chakra zijn liefde, verantwoordelijkheid en offer. In het vierde chakra overstijgt je je ego, niet jezelf maar de ander staat centraal. Vanuit deze liefde voor de ander ben je bereid om hiervoor belangeloos offers te brengen.



Viśuddha (vijfde) chakra is gelegen in het smalste deel van de wervelkolom, de nekwervels. Het vijfde chakra staat voor onthechting en wordt gedomineerd door het element Ākāsha. Ākāsha is vrij van alle grove elementen, het bevat zelf geen geur, kleur, smaak, textuur of vorm³¹. De drie belangrijkste aspecten van het vijfde chakra zijn leegte, stilte en geluid. Om klank te dragen is

²⁸ 14

²⁹ 12, p98

³⁰ 4, p82

³¹ 4, p90

ruimte nodig, voor verstillig is leegte nodig, los van de andere indrukken en impulsen. Iemand die leeft vanuit het bewustzijn van het vijfde chakra laat zich niet langer (af)leiden door de problemen van de wereld en eigen behoeften, zijn zintuigen en zijn geest²⁸.



Licht is het subtiele element dat bij **Ajña** (zesde) chakra hoort. Ajña betekent letterlijk: 'Niet weten' in de betekenis van het niet-rationele weten, maar het weten vanuit je inzicht. In het zesde chakra ben je verbonden met de ziener in jezelf. Het gaat daarbij om de vraag 'wat is essentieel en wat niet' in de persoonlijke sfeer. Het zesde chakra reflecteert het eerste chakra, waarin veiligheid van de leefomgeving van belang is. Pas als aan de basisvoorwaarden van veiligheid is voldaan, kan men zich richten op de spirituele behoeften. Het werkorgaan van het zesde chakra is de hypofyse. Vanuit dit gebied worden diverse hormonen geproduceerd, waaronder adrenaline, noradrenaline en cortisol; de laatste is onder meer verantwoordelijk voor verhoging van de bloedsuikerspiegel.



De fontanel is de plaats van **Sahasrara** (zevende)chakra, daar waar bij geboorte nog een open verbinding met de kosmos bestaat. Het bewustzijn van het zevende chakra ontstijgt de elementen en is verbonden met het eenheidsbesef; er bestaat geen verschil meer. Saṃtoṣa (tevredenheid) is tevens een begrip dat bij het zevende chakra hoort: het is zoals het is en zoals het is, is het goed.

De rol van de adem

Zolang je ademt, leef je; als je stopt met ademen, stopt het leven. De adem is noodzakelijk voor de gasstofwisseling in het lichaam. Door de adembeweging wordt zuurstof opgenomen en worden afvalstoffen afgevoerd. Door de beweging van het middenrif worden de buikorganen en de bloedsomloop geactiveerd. Iedere ademhaling werkt zo als een masserende beweging, waar het hele lichaam bij betrokken is³². Maar de adem is breder: de ingeademde lucht wordt in het lichaam omgezet tot de persoonlijke levensenergie, ook wel Prana genoemd. Bij de uitademing wordt de persoonlijke levensenergie weer teruggegeven aan het heelal.

De adem kent drie niveaus: fysiek, psychologisch en spiritueel. Het fysieke niveau heeft te maken met zuurstofopname en de afvoer van verwerkte gassen. Het is bedoeld om het lichaam in leven te houden. Op psychologisch niveau weerspiegelt de adem de gemoedstoestand van de mens en geeft hiermee inzicht in de eigen reacties op gebeurtenissen en mensen en hoe deze van binnenuit te beïnvloeden. In de klassieke werken staat: "Wie zijn adem beheerst, beheerst zijn denken. Wie zijn denken beheerst, beheerst zijn adem"³³. Elke gedachte is verbonden met een emotie en elke emotie heeft een eigen ademritme (onregelmatig, regelmatig, hoog in de borst, laag in de buik, stil of krampachtig). En de adem beïnvloedt op zijn beurt weer het lichamelijke voelen. De adem reageert direct op alles wat ons beïnvloedt; als je boos bent of gespannen, wordt de adem onregelmatig, verkrampd en daarmee oppervlakkig. Andersom: als je onregelmatig of verkrampd ademt, kun je niet ontspannen. Als je ontspannen bent, is de adem regelmatig, langzaam en voelbaar in de buik. In spiritueel opzicht is men door te ademen onderdeel van de kosmische adem, het algehele kosmische ritme, en alles wat in de kosmos te zien en te ervaren is, kan begrepen worden in de adem³⁴.

Middels āsana's en prānāyāma's beleef je de adem op een andere manier: de adem is steeds op een andere plek te voelen en raakt telkens weer een andere emotionele laag. Yoga en prānāyāma vergroten daarmee het inzicht in de fysieke en psychische mogelijkheden en weerstanden. Ze vergroten de beheersing van de adem, welke onlosmakelijk met de beheersing van het denken is verbonden³⁵.

³² 12, p24

³³ 10, Adem - p8

³⁴ 10, p57-58

³⁵ 10, Adem – p9

Ayurveda en yoga gaan uit van het belang van de adem voor het lichamenlijk, psychisch en spiritueel welzijn. Beiden erkennen verschillende aspecten van de adem en gaan uit van dezelfde vijf ademvormen. Ayurveda onderscheidt deze als vormen van de dosha Vata, yoga benoemt ze als de vijf vayu's. Deze ademvormen hebben elk hun eigen kwaliteiten en relatie met het bewustzijn. Hieronder zijn de ademvormen beschreven.

Apāna vayu

Dit is de adem in het onderlichaam, het gedeelte onder de navel. De adem is voelbaar in de onderbuik, rondom in het hele bekken, de benen, tot aan de voeten. De elementen die bij apāna vayu een rol spelen zijn aarde en water, de meest stabiele elementen. Beide elementen zijn omlaag gericht, naar de aarde toe. In apāna vayu schuilt daarmee het meest aardse: de oerkracht om te overleven. Emotioneel is dit gebied verbonden met veiligheid, vertrouwen, gezondheid. In dit gebied liggen de diepste herinneringen en emoties opgeslagen. Apāna vayu is verantwoordelijk voor behoud van wat behouden moet blijven en uitdrijving van wat uitgedreven moet worden en is daarmee de drijvende kracht achter de ontlasting, urineren, zaadlozing, menstruatie en bevalling. Het is het gebied van Vata en verbonden met het eerste en tweede chakra.

Sāmāna vayu

Sāmāna vayu beslaat het ademgebied tussen de navel en het puntje van het borstbeen, en is de adem die in de flanken ervaren wordt. Sāmāna vayu is verbonden met het element vuur: het is krachtig, heet en verteert wat erop gegooid wordt. Deze adem versterkt agni. In dit gebied liggen de spijsverteringsorganen (maag, lever, pancreas, nieren, dunne darm) en het is de zetel van pitta, het principe van transformatie. Daarmee zorgt sāmāna vayu ervoor dat alles wat je inneemt, gelijk gemaakt wordt aan jezelf, persoonlijk wordt. Sāmāna vayu is verbonden met het gebied van het derde chakra, van waaruit je persoonlijkheid en eigenheid zich tonen.

Prāna vayu

De adem in het borstgebied, rondom en vanuit het hart, waarbij de beweging naar alle kanten gaat. De adem is sterk en breed en is emotioneel verbonden met de levensenergie, dat wat je doet voortgaan. Prāna vayu is de adem die is verbonden met het vierde chakra en de daarbij behorende emoties als harmonie, mededogen, vreugde en blijdschap. Dit zijn ook de kenmerken van evenwichtig kapha, dat zijn zetel heeft in dit ademgebied.

Udāna vayu

Udana vayu is verbonden met het meest subtiele element (ākāsha) en is de adem die in opgaande richting vanaf de sleutelbeenderen door de keel, door je hoofd, tot onder de hoofdhuid voelbaar is. Deze adem is verbonden met het vijfde en zesde chakra. Udāna vayu heeft een meditatieve kwaliteit en gebruik je in het dagelijks leven alleen als je ergens de subtiele essentie van wilt ervaren en als middel tot concentratie. Udāna vayu helpt je de verbondenheid met de materie los te laten.

Vyāna vayu

Vyāna vayu is de verspreidende kracht die diverse circulaties zoals bloed door het lichaam doet stromen³⁶. De adem is tamelijk subtiel en beweeglijk in alle richtingen, maar volgt daarbij de contouren van het lichaam³⁷. Vyāna is verantwoordelijk voor balans en beweging. Vyāna ontstaat vanuit prāna vayu en verspreidt zich vanuit daar door het lichaam en rondom het lichaam. Het is de adem van de eenheidsbeleving. Vyāna vayu verbindt alle aspecten in het lichaam en vormt de algehele verbinding tussen lichaam en geest.

³⁶ 9, p34

³⁷ 10, Adem - p33

4. GESCHIKTE ĀSANA'S EN PRĀNĀYĀMA'S BIJ DIABETES

De informatie in dit hoofdstuk is ontleend aan de volgende bronnen: Hatha Yoga Werkboek (J. Dijkstra), Yoga doen en begrijpen (A. van Lysebeth), Yogavidya Chakravidya (J.L. Plenckers), alsmede mijn eigen aantekeningen van de lessen gevolgd bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte.

In dit hoofdstuk worden enkele āsana's en prānāyāma's nader toegelicht, met hun specifieke gunstige werking in de behandeling van diabetes. Er is veel onderzoek gedaan naar de effecten van yoga en prānāyāma op diabetes, waarbij vrijwel altijd naar voren komt dat de beoefening van yoga en prānāyāma op de korte termijn een gunstig effect heeft op de bloedglucosewaarde. Echter, de betrouwbaarheid van deze onderzoeken is geregeld ter discussie gesteld, met als belangrijkste kritiek dat deze onderzoeken veelal zelfbevestigend zijn en onderzoek naar de langetermijneffecten vrijwel ontbreekt. Omtrent de aard van de oefeningen is de literatuur ook niet eenduidig en de resultaten van de diverse onderzoeken bij elkaar geven een opsomming van nagenoeg alle āsana's en prānāyāma's. Derhalve heb ik mij bij de keuze van geschikte āsana's en prānāyāma's laten leiden door mijn interpretatie van de effecten van de oefeningen, gebaseerd op hun uitwerking op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau.

Bewustwording staat centraal bij yoga. Daarbij zou yoga zowel preventief kunnen werken op diabetes, als een ondersteuning vormen in het gehele behandeltraject op het moment dat iemand al diabetes heeft.

Hoewel yoga in principe spiritueel en niet therapeutisch van aard is, hebben de diverse āsana's en prānāyāma's specifieke uitwerkingen op lichaam en geest die uiteindelijk een therapeutisch effect kunnen hebben en zo de behandeling van diabetes kunnen ondersteunen. De intensiteit en uitvoering van de oefeningen dienen te worden afgestemd op de specifieke verstoringen in lichaam en geest die volgens Ayurveda ten grondslag liggen aan het ontstaan van diabetes mellitus en aan de persoonlijke mogelijkheden van de cursist.

De pancreas is gelegen in het gebied van pitta. Dit is tevens het gebied van de samana vayu en van het derde chakra. De aandacht in de yoga āsana's en prānāyāma zal zich dan ook met name op dit gebied richten. Uiteraard dienen, vanuit de holistische benadering, alle lichaamsdelen en ademgebieden aan bod te komen tijdens de beoefening.

Afhankelijk van de aard van de diabetes bezien vanuit Ayurveda (kapha, vata of pitta) dient de yogabeoefening hierop te worden afgestemd. Vanuit de visie dat elk patroon de neiging heeft zichzelf in stand te houden en te versterken, dient de yogabeoefening een kalmerende uitwerking te hebben op de overheersende dosha. Zo zijn Pitta's in het algemeen snel geneigd tot oordelen en zijn kritisch. Pitta kalmeert als competitieve en doelgerichte elementen achterwege blijven en de overmatige hitte in lichaam en geest beteugeld wordt. Aandachtige beoefening, waarbij niet het resultaat van de houding, maar de beleving ervan centraal staat is belangrijk. De āsana's en prānāyāma's dienen een verkoelende uitwerking te hebben. Een pitta-type heeft meestal een goed concentratievermogen en is meest gebaat bij meditatie middels mantra's of visualisaties, waarbij men niet snel in de verleiding raakt om een doel te bereiken.

Iemand die meer kapha van aard is, heeft baat bij fysiek inspannende oefeningen en prānāyāma's, die zijn kracht aanspreken en stimuleren en die uithoudingsvermogen vergen. Ayurvedisch arts dr. Alaknanda Rao zegt hierover: "A kapha person must work hard, sleep little and eat less"³⁸. De actievere vormen van meditatie zoals loopmeditatie of met mantra's houden de kapha-persoon alert.

Vata kalmeert onder invloed van rust, regelmaat, harmonie en zo min mogelijk prikkels. Iemand met een vata-disbalans, heeft daarom juist meer baat bij de statische yogahoudingen en een min of meer vaste serie oefeningen en prānāyāma's. De āsana's en prānāyāma's moeten rustig worden opgebouwd, omdat de vata-persoon snel uitgeput raakt. Een vata-type heeft een zeer beweeglijke geest en is snel afgeleid. Meditatie middels mantra's of visualisatie houdt de aandacht vast en is het meest effectief voor het vata-type.

³⁸ 14

GESCHIKTE ĀSANA'S

Ardha Matsyendrāsana (en andere torsies)



Zit met de benen naar voren en buig het rechterbeen zodat de hiel tegen het linkerzitbeentje ligt. De linkervoet plaats je aan de buitenkant van de rechterknie. Maak de wervelkolom lang, breng de rechterarm over de knie heen en pak de linkervoet vast. Plaats de linkerhand achter de rug langs op de rechterdij of pak de kleding vast. Adem gelijkmatig door.

Ardha Matsyendrāsana is een intensieve torsie van de hele wervelkolom waarbij alle spieren langs de wervelkolom geactiveerd worden. De houding verbetert de doorbloeding en souplesse van de wervelkolom³⁹. Ardha Matsyendrāsana versterkt alle buikorganen door beurtelings elke helft van de buik samen te persen⁴⁰. Door de massage van de buikorganen verbetert agni en kan het lichaam zich beter ontdoen van ama. Deze torsie is dan ook zeker bij overgewicht aan te raden, net als andere torsies indien de uitvoering van de houding moeilijk uitvoerbaar is door het overgewicht. De buikorganen liggen in het gebied van sāmāna vayu die door de torsie wordt versterkt. Doordat de nieren worden gestimuleerd, verbetert de urine-afvoer en daarmee de algehele waterhuishouding van het lichaam. De oefening heeft ook een weldadige uitwerking op de bijniere⁴⁰ waar de productie van adrenaline, noradrenaline en cortison plaatsvindt – de hormonen die zorgen voor verhoging van de bloedsuikerspiegel.

De torsie werkt op de gehele wervelkolom en kan daarmee eventueel vastgezette energie in de in de wervelkolom gelegen chakra's helpen vrijmaken⁴¹, met name Manipūra en Anāhata chakra. De houding werkt kalmerend op de dosha pitta, dat is gelegen in het gebied van de buikorganen. Een overmaat aan pitta zal zich in eerste instantie dan ook daar manifesteren en de natuurlijke werking van de buikorganen ontregelen.

Door de torsie wordt het middenrif ineen geduwd, wat de adem bemoeilijkt. Echter, door met aandacht te blijven ademen en de ruimte voor de adem te zoeken, wordt het middenrif versterkt³⁹. Door te leren hoe je kalm en ritmisch kunt blijven doorademen, wordt het tevens makkelijker om in een stressvolle situatie, waarin de adem normaliter versnelt en krampachtig wordt, de adem te beheersen en daarmee het denken te beïnvloeden.

Overgewicht is vaak een probleem bij diabetes. Door de verbetering van agni kan Ardha Matsyendrāsana overgewicht helpen bestrijden of voorkomen. Stimulering van de bijniere zorgt voor een meer evenwichtige afgifte van de hormonen die van invloed zijn op de bloedsuikerspiegel: adrenaline, noradrenaline en cortison.

Doordat de oefening alle aandacht vereist, kan de geest tot rust komen³⁹. Deze ervaring kan uiteindelijk doorwerken in de hantering van stressvolle situaties in het dagelijks leven, waarmee de schommelingen in de bloedsuikerspiegel beperkt kunnen worden.

Sarvangāsana (en andere omgekeerde houdingen)

Vanuit rugligging de benen over het hoofd naar de grond brengen en van daaruit recht omhoog strekken. Plaats de handen tegen de ribben, de ellebogen zo dicht mogelijk naar elkaar toe. Houd de voeten gesloten, maar ontspannen. Adem rustig door in de buik.

Sarvangāsana betekent letterlijk: houding voor alle delen van het lichaam. Er zijn weinig yoga-oefeningen die zo'n veelzijdige invloed uitoefenen op het organisme als Sarvangāsana⁴². Op de plaats waar de halsslagader zich

³⁹ 10, p44-45

⁴⁰ 6, p231-233

⁴¹ 12, pxxxī

⁴² 10, p35-38

naar het hoofd vertakt in een inwendige en een uitwendige arterie, bevindt zich een zenuwvlechtwerk dat reageert op rek. Wanneer de bloeddruk stijgt, wordt dit gebied gerekt en wordt een boodschap gestuurd om de bloedvaten te verwijden, waardoor de bloeddruk daalt. geeft een rek aan dit gebied, zodat de zenuwen reageren alsof de bloeddruk te hoog is. De bloedvaten worden verwijd en de bloeddruk en hartslag dalen als gevolg. Sarvangāsana is daarmee een goede oefening om de bloeddruk te verlagen⁴².

De nekwerfels zijn de plek van het Viśuddha chakra en de oefening kan bijdragen aan het vrij laten doorstromen van de energie in dit chakra. Viśuddha chakra staat voor onthechting en in dit licht bezien kan Sarvangāsana de diabetespatiënt helpen om stressoren te reduceren.



Sarvangāsana kalmeert kapha. Volgens Lysebeth normaliseert de samendrukking van het keelgebied van werking van de schildklier. Dit draagt bij aan een evenwichtiger spijsvertering (agni), kalmte (in lichaam en geest) en helpt het lichaamsgewicht op peil te houden⁴³. Omgekeerde houdingen verhogen de lichaamswarmte doordat door stimulering van de hypofyse het thyroïd stimulerend hormoon (TSH) vrijkomt. Agni verbetert, waardoor ama kan worden afgevoerd en overgewicht kan afnemen. Bij overgewicht dient de houding echter rustig opgebouwd te worden. De buikadem is hierbij essentieel. Naast de afgifte van TSH reguleert de hypofyse ook de afgifte van de stresshormonen adrenaline, noradrenaline en cortisol (belangrijk voor de bloedsuikerwaarden)⁴².

De schouderstand verbetert de buikadem: het middenrif moet harder werken (tegen de zwaartekracht en de druk van de buikorganen in) en wordt hierdoor versterkt. Door de beweging van het middenrif wordt bovendien de lever gestimuleerd, die verantwoordelijk is voor de reiniging van het lichaam. Zoals in het eerste hoofdstuk aangegeven, worden in de lever de overtollige bloedsuikers opgeslagen in de vorm van glucagon. Als deze niet worden gebruikt, worden ze langzamerhand omgezet in lichaamsvet. Ook op deze manier kan de Sarvangāsana bijdragen aan een gezonder vetpercentage in het lichaam. Het bloed dat normaliter tegen de zwaartekracht in omhoog stroomt kan in de omgekeerde houding vanuit de benen met de zwaartekracht meestromen. Door de toegenomen bloedtoevoer naar het hart wordt de rechterboezem gerekt, waardoor het lichaam denkt dat er teveel vocht in het lichaam is. In reactie hierop produceren de nieren meer urine. Met de urine worden afvalstoffen afgevoerd⁴².

De houding brengt ruimte in de buik en het bekken, waardoor de algehele doorbloeding in het bekken wordt verbeterd³⁸. Ook de adem krijgt makkelijker toegang tot het bekken, het gebied van apāna vayu. De lage adem in het bekken brengt rust, ook in de geest⁴⁴. De houding geeft een stimulans aan de peristaltiek van de dikke darm (behorend tot het gebied van apāna vayu). De dwarse tak van de dikke darm hangt ondersteboven, waardoor de hoeken worden gerekt en daar opgehoopt ama kan loskomen⁴².

Sarvangāsana verbetert de doorbloeding, stimuleert de buikorganen en agni, waardoor afvalstoffen beter kunnen worden afgevoerd. Regelmatige beoefening bestrijdt overgewicht en hoge bloeddruk, veelvoorkomende problemen bij diabetes. Door stimulering van de hypofyse wordt de afgifte van stresshormonen en TSH en daarmee de bloedsuikerspiegel evenwichtiger. De algehele fysieke conditie verbetert. Dit werkt door in de psychische en spirituele conditie: men kan zich beter concentreren en krijgt meer kracht om de spirituele discipline vol te houden, als ook de discipline om zich een nieuwe leefstijl met bijbehorende voeding eigen te maken, vaak zeer belangrijk bij de behandeling van diabetes.

⁴³ 6, p132

⁴⁴ 14

Pascimottāsana (en andere vooroverbuigingen)

Zit met de benen languit, buig vanuit de heupen naar voren en pak de grote tenen vast. Zorg dat de buik contact maakt met de bovenbenen. Breng de ellebogen naar de grond en het hoofd naar de onderbenen. Adem met de buik en het middenrif, zodat de buik sterk tegen de dijbenen drukt en de adem voelbaar is in de onderrug⁴⁵.



Pascimottāsana betekent letterlijk: houding die de westkant rekt. Vanuit de yogafilosofie is alles, dus ook de mens, een afspiegeling van de kosmos. De wervelkolom is daarbij de as waarom alles draait, de kruin de noordpool, de voeten de zuidpool; de voorkant van het lichaam vertegenwoordigt de oostkant (aan onze voorkant opent de wereld zich, wordt alles zichtbaar) en de achterzijde van het lichaam de westkant (alles wat geweest is, laten we weer achter ons, daar waar het duister wordt). Vanuit die filosofie oefent men 's ochtends met het gezicht naar het oosten, de achterkant van het lichaam is dan naar het westen gericht. De sterke vooroverbuiging in Pascimottāsana rekt de westkant van het lichaam⁴⁵. Emoties die men achter zich heeft gelaten, wellicht diep verborgen in het bekken en laag in de rug, kunnen door deze houding weer aan de oppervlakte komen.

Doordat de buik intensief contact maakt met de bovenbenen, worden alle buikorganen krachtig gemasseerd en wordt agni versterkt. Met name de pancreas wordt gestimuleerd en versterkt door deze houding, waardoor pascimottāsana een gunstige werking kan hebben bij de behandeling of preventie van diabetes. Ook de lever, nieren, blaas en darmen worden gunstig beïnvloed. Door de massage van de zonnevlecht aan de voorzijde van het lichaam ontspant deze. Hierdoor kan onrust te verminderen. De houding verbetert de bloedsomloop en de lymfecirculatie, waardoor de algehele vitaliteit gunstig wordt beïnvloed⁴⁶.

Pascimottāsana kalmeert pitta. Ingehouden woede en frustratie (manifestaties van pitta en derde chakra) die zich hebben vastgezet in de hamstrings en tot veel stress kunnen leiden, kunnen door pascimottāsana los komen. Door de druk op de voorkant en de rekking aan de achterzijde van het bekken, wordt āpana vayu versterkt. De buikorganen liggen in het gebied van sāmāna vayu die door de vooroverbuiging ook wordt versterkt⁴⁷.

Door druk van de buik tegen de bovenbenen is de adem laag in de rug voelbaar. De lage adem brengt verstillings in de houding. De oefening kan in het begin veel weerstand oproepen (mede vanwege de emoties die aan de oppervlakte komen en de als benard ervaren ruimte voor de adem) en is als zodanig een goede oefening in overgave en een zoeken naar ruimte van binnenuit. Dit psychische aspect maakt dat de oefening, naast de massage van de buikorganen en algehele versterking van de vitaliteit, goed is in te passen bij de behandeling of preventie van diabetes.

Dhanurāsana (en andere achteroverbuigingen)



Lig op de buik, buig de knieën en pak achterlangs de voorvoeten vast. Inademend strek je de voeten achterlangs omhoog, waardoor het bekken en de bovenbenen opgetild worden en de borst omhooggetrokken wordt. Uidademend weer terug en deze beweging enkele malen herhalen. In de statische fase krachtig ademen vanuit de buik, waardoor een schommelende beweging ontstaat over de maagstreek⁴⁸.

⁴⁵ 10, p30-31

⁴⁶ 6, p177-180

⁴⁷ 14

⁴⁸ 10, p48-49

Dhanurāsana bevordert de souplesse van de wervelkolom. Deze souplesse van de wervelkolom is bepalend voor de mate van vitaliteit en souplesse in het denkvermogen. Alle buikorganen worden door de rekking en massage beter doorbloed. Hierdoor wordt agni versterkt. Hierdoor kan overgewicht, vaak een probleem bij diabetes, verminderen. De massage van de buikorganen versterkt sāmāna vayu. De buikorganen liggen in het gebied van pitta. Door de massage van de spijsverteringsorganen wordt pitta gebalanceerd en verminderen emoties die gevolg zijn van overmatig pitta (zoals woede, frustratie en jaloezie). De oefening masseert de zonnevlecht (de uitstraling van Manipūra chakra aan de voorzijde van het lichaam) en maakt deze sterker, waardoor men minder gevoelig wordt voor invloeden van buitenaf. Eventuele angsten, onzekerheden, woede of frustraties (die in dit gebied voelbaar zijn als het samentrekken van de maag) krijgen door de massage van de zonnevlecht minder greep op het lichaam en daardoor op de geest. Hierdoor wordt de patiënt beter in staat om stress en frustraties te hanteren⁴⁸. Volgens Lysebeth verdwijnen zelfs gevallen van pseudo-diabetes (veroorzaakt door hoge stress in bijvoorbeeld examentijd) door de verbeterde werking van de pancreas en het verdwijnen van stoornissen in de zonnevlecht⁴⁹.

De samentrekking van de rug in achterwaartse richting stimuleert de nieren en bijnieren, met name het bijniermerg dat de adrenaline- en cortisonproductie regelt (van groot belang voor de bloedsuikerspiegel). Die activering maakt dat het hart sneller gaat kloppen en dat er door de vrijgekomen adrenaline meer neiging tot actie ontstaat. Ook door de sterke druk op de maag en middenrif ontwikkelt men bij regelmatige beoefening meer activiteit⁵⁰, hetgeen bijdraagt aan gewichtsverlies. Dhanurāsana is zeer heilzaam bij de behandeling of ter preventie van diabetes. Dhanurāsana verbetert agni en draagt bij aan een betere regulering van de bloedsuikerspiegel. Vanuit het lichaam ontstaat een impuls tot activiteit, hetgeen kan leiden tot een actievere leefstijl en vermindering van overgewicht. Door een betere fysieke conditie, alsmede een sterkere energie vanuit Manipūra chakra ontwikkelt kan het zelfvertrouwen toenemen. Dit kan ertoe leiden dat stress – een belangrijke oorzaak van diabetes – vermindert.

GESCHIKTE PRĀNĀYĀMA'S

Buikadem

De buikadem is de adem laag in de buik, waarbij het middenrif door ontspanning van de buik zo vlak mogelijk kan worden. Hierdoor wordt de adem tot diep in de buik ervaren. Door de vertraagde uitademing krijgen de longblaasjes de gelegenheid zoveel mogelijk zuurstof op te nemen. Deze zuurstof wordt meegegeven aan het bloed en belandt zo in alle lichaamsweefsels. De buikadem geeft een lichte massage van de buikorganen; de lever wordt ontlast en de galblaas loost de gal op het juiste moment. De milt, maag, alvleesklier en het hele spijsverteringskanaal worden gemasseerd en krijgen veerkracht. Stilstand van het bloed wordt voorkomen. De peristaltische werking van het spijsverteringskanaal wordt geactiveerd. De zonnevlecht is de antenne naar de buitenwereld en het centrum van angst en bezorgdheid. Deze wordt gemasseerd en kalmeert, waardoor de buikadem in zijn geheel een kalmerende werking krijgt⁵¹.

Paripurna prānāyāma (volledige adem)

In deze adem oefening spreekt men alle ademgebieden in het lichaam aan. Normaal gesproken heeft de adem ruim toegang tot het onderste gebied van de longen, maar worden de longtoppen nauwelijks voorzien van zuurstof. Bij de volledige adem vullen de longen zich tot in de longtoppen, wat zorgt voor extra zuurstofopname.

⁴⁹ 6, p220-222

⁵⁰ 10, p48

⁵¹ 9, p44

Aangezien zuurstof via het bloed alle cellen van het lichaam bereikt, levert de volledige adem zodoende extra zuurstof aan alle cellen in het lichaam. De uitademing dient langzaam te zijn, zodat alle zuurstof het lichaam op een geleidelijke manier kan verlaten. Dit zorgt voor een reiniging van het hele lichaam. Daarnaast wordt door de langere uitademing het denken stil en vormt de volledige adem een goede voorbereiding op de meditatie.

Door de volledige adem verkrijgt de beoefenaar inzicht in de gebieden waar emoties zich hebben vastgezet in het lichaam. Daar waar blokkades zijn of emoties zich hebben vastgezet, kan de adem niet vrij stromen. Als de adem niet vrij stroomt, wordt ook het denken verstoord. De volledige adem is hiermee een middel tot bewustwording. De ademoefening opent het bewustzijn. Men wordt minder gestoord door onverwerkte problemen die normaal gesproken veel energie opeisen en een goed zicht op oplossingen blokkeren⁵².

Bhastrika prānāyāma

Bhastrika betekent letterlijk 'blaasbalg'. In de Bhastrika prānāyāma wordt de adem in hoog tempo krachtig uitgeademd en ingezogen door de neus als bij een blaasbalg die het vuur aanwakkert. De nadruk ligt hierbij op de uitademing, waarbij het middenrif krachtig wordt opgetrokken. De inademing reageert hierop en laat het middenrif weer afvlakken en de hoge flanken breder worden. Door deze krachtige beweging van het middenrif worden de buikorganen gemasseerd; de milt, lever, pancreas en de buikspieren worden hierdoor geactiveerd⁵³. Bhastrika prānāyāma is hitte-opwekkend in het gebied van de samana vayu en de zetel van pitta en draagt zo bij aan de versterking van agni en afvoer van afvalstoffen. Door de massage van de darmen verbetert de darmperistaltiek⁵⁴. Bovendien zorgt de extra vrijgekomen warmte ervoor dat de verbranding verbetert, waardoor overgewicht, een van de oorzaken van diabetes, afneemt.

Bhastrika heeft tevens een reinigende werking voor de geest. Het gebied van het derde chakra wordt stevig gemasseerd; de zonnevlecht wordt gemasseerd en ingehouden emoties die verband houden met een verstoring van het derde chakra kunnen loskomen, zoals boosheid of frustratie. Door het ritmische ademen, krachtig uit en weer in, laadt het lichaam zich weer op met prana, waardoor men zich vitaler en energiever voelt en het concentratievermogen wordt vergroot. Door het verwarmende effect kan Bhastrika worden toegepast om kapha te kalmeren.

Nadi Shodana prānāyāma

Nadi Shodana betekent letterlijk 'het reinigen van de ademkanalen (nadi's)'. Om beheersing over de pranastroom door het lichaam te krijgen, is het van belang om de nadi's eerst te reinigen. Ama zorgt voor blokkades in de nadi's, waardoor prana niet vrij kan stromen. Bij de Nadi Shodana prānāyāma wordt afwisselend het linker- en het rechterneusgat afgesloten, waarbij eerst rustig en gelijkmatig wordt uitgeademd door het open neusgat en vervolgens door hetzelfde neusgat langzaam en gelijkmatig wordt ingeademd. Dit wordt daarna afgewisseld met het andere neusgat. De adem gebeurt ritmisch, rustig en gelijkmatig. Door deze prānāyāma kan het lichaam meer zuurstof opnemen dan gewoonlijk. Hierdoor wordt het ademhalingsstelsel gereinigd.

Nadi Shodana prānāyāma balanceert de adem door beide neusgaten. Hierdoor komen de beide hersenhelften in evenwicht. Dit brengt rust en harmonie in de geest en kalmeert vata. Stress vermindert, waardoor ook de adrenaline- en cortisonproductie evenwichtiger worden en de bloedsuikerspiegel minder schommelingen zal vertonen. Nadi Shodana kan bijdragen aan het ontstaan van een bewustere leefstijl en kan zo bijdragen aan de beheersing of preventie van diabetes.

⁵² 10, p57

⁵³ 2, p242

⁵⁴ 2, p171

Kapalabhati prānāyāma

Bij Kapalabhati prānāyāma ligt de nadruk op een zo krachtig mogelijke uitademing door krachtig intrekken van de buik. Met de ontspanning van de buik ontstaat vervolgens een ruime inademing. Kapalabhati werkt gunstig op het hele ademhalingsstelsel en kan aandoeningen aan de luchtwegen helpen voorkomen of genezen. Door de masserende werking op de buikorganen worden met name de pancreas, milt en lever gestimuleerd.

Kapalabhati werkt in het gebied van de sāmāna vāyu en de zetel van pitta en is verwarmend. Hij versterkt de werking van de buikorganen en verhoogt het spijsverteringsvuur.

Surya Bhedana prānāyāma

Surya betekent zon en Bhedana komt van het werkwoord splijten of doorlaten. De zon vertegenwoordigt vuur en licht en verwarmt. De zon staat voor mannelijke energie en de meer mannelijke kwaliteiten van het bewustzijn, zoals ratio, analytisch vermogen en logica. In yoga wordt dit de zonkant van het bewustzijn genoemd, vandaar de naam van de prānāyāma. Bij de Surya Bhedana prānāyāma gebeurt de langzame inademing steeds uitsluitend door het rechterneusgat, waarbij de rechterhersenhelft gekoeld wordt en de linkerhersenhelft gestimuleerd. De uitademing gebeurt steeds door het linkerneusgat. Na de inademing wordt de adem enige tijd vastgehouden, waardoor het bloed zoveel mogelijk kan worden voorzien van verse zuurstof. Door de langzame uitademing kunnen afvalstoffen goed worden uitgescheiden. Deze ademoefening reinigt daarmee de ademhalingsorganen.

Surya Bhedana prānāyāma werkt kalmerend op de dosha kapha. Door in te ademen door het rechterneusgat wordt warmte gegenereerd in het lichaam, wat de spijsvertering bevordert. Door de langzame uitademing ontstaat er rust in de adem en daarmee rust in de geest; deze prānāyāma zorgt er daarmee voor dat spanningen en verkramptheid worden weggewerkt en zenuwen worden versterkt en tot rust gebracht⁵⁵.

Chandra Bhedana prānāyāma

Chandra betekent maan. In aanvulling op de Surya Bhedana prānāyāma, kan ook de Chandra Bhedana prānāyāma goed worden toegepast bij diabetes. Bij de Chandra Bhedana prānāyāma ademt men in door het linkerneusgat, en uit door het rechterneusgat. Net als bij de Surya Bhedana prānāyāma wordt de adem na inademing een moment vastgehouden en is de uitademing langzaam en beheerst. Als het linkerneusgat domineert, is de rechterhersenhelft actief. De rechterhersenhelft wordt geassocieerd met maankwaliteiten, zoals verkoeling, ontspanning, creativiteit, intuïtie, non-verbale communicatie, harmonie en ervaring van het geheel⁵⁶.

Vanwege het verkoelende, kalmerende effect van de Chandra Bhedana prānāyāma is deze zeer effectief voor het balanceren van pitta. Het vuur in al zijn aspecten wordt beteugeld. De spijsverteringsorganen worden gekalmeerd, waardoor de prānāyāma heilzaam is bij de behandeling van diabetes van pitta-aard. Ook in emotioneel opzicht kalmeert deze prānāyāma uitingen van overmatig pitta, zoals woede en frustratie.

⁵⁵ 2, p241

⁵⁶ 10, Adem, Beweging, Ontspanning, p35-36

CONCLUSIE

In deze scriptie heb ik onderzocht welke āsana's en prānāyāma's een positief effect kunnen hebben bij de behandeling van diabetes type 2, daarbij uitgaande van de yogafilosofie en de ayurvedische gezondheidsleer.

Betrouwbare literatuur omtrent dit onderwerp is summier en niet eenduidig. In de hoeveelheid aan oefeningen zijn er enkele āsana's en prānāyāma's die een positieve uitwerking kunnen hebben op de behandeling van diabetes vanuit mijn interpretatie daarvan. Aangezien diabetes een verstoring van agni betreft, zijn deze oefeningen met name gericht op de versterking van agni en de organen die invloed hebben op de ontwikkeling van diabetes, zoals de pancreas en de lever. Maar omdat ook emotionele verstoringen zoals stress tot diabetes kunnen leiden, dienen de āsana's en prānāyāma's tevens gericht te zijn op het vergroten van de levensenergie en het bewustzijnsniveau van de chakra's. Voor de meest gunstige uitwerking van de oefeningen, dienen de aard en mate van de oefeningen vanuit de ayurvedische visie gericht te zijn op het kalmeren van de dosha die uit balans is (vata, pitta of kapha).

De āsana's die een zeer heilzame werking bij diabetes kunnen hebben, zijn Dhanurāsana, Pascimottāsana, Sarvangāsana, en Ardha Matsyendrāsana. Deze āsana's masseren en stimuleren het middenrif en de buikorganen (met name pancreas, lever en darmen) en stimuleren daarmee sāmāna vayu en agni. Ze verbeteren de bloedcirculatie, waardoor het risico op hart- en vaatziekten en overige complicaties als gevolg van aderverkalking verkleint. De zuurstofopname in het bloed wordt vergroot, alsmede de afvoer van afvalstoffen. Alle genoemde āsana's doen een beroep op de souplesse van de wervelkolom, de as van lichaam en geest. Deze souplesse van de wervelkolom is bepalend voor de mate van vitaliteit en souplesse in het lichaam en het bewustzijn. Het betreft intensieve oefeningen, die geduld en zachtheid van de beoefenaar vergen in plaats van wilskracht. Daarmee zijn het oefeningen in overgave, waarbij het zoeken naar souplesse en kracht van binnenuit centraal staat. Dit vraagt vaak een omslag in het denken, die bij regelmatige beoefening geïntegreerd wordt in het bewustzijn en zo gaandeweg ook in de benadering van andere aspecten in het leven kan worden toegepast.

De meest heilzame prānāyāma's bij de behandeling van diabetes zijn de buikadem, Paripurna prānāyāma, Bhastrika prānāyāma, Nadi Shodana prānāyāma, Kapalabhati prānāyāma, Surya Bhedana prānāyāma en Chandra Bhedana prānāyāma. De uitwerking van de prānāyāma's is divers: enkele zijn warmteopwekkend en daarmee agniverhogend. Als gevolg daarvan dragen zij bij aan verlaging van ama (zowel in lichaam als bewustzijn). Andere prānāyāma's hebben juist een verkoelende of rustgevende werking. De prānāyāma's hebben onderling gemeen dat zij de buikorganen masseren en stimuleren, de bloedcirculatie verbeteren en de opname van zuurstof en afvoer van afvalstoffen vergroten. De prānāyāma's kunnen specifiek worden toegepast om de dosha's te kalmeren. In emotioneel en spiritueel opzicht versterken de prānāyāma's het bewustzijn en daarmee het zicht van binnenuit op wie men in wezen is en wat daarbij past.

De āsana's en prānāyāma's verbeteren de fysieke, emotionele en spirituele gezondheid van de beoefenaar. De oefeningen in combinatie met een gezonde leefstijl en gezonde voeding (afgestemd op de dosha van de persoon) kunnen diabetes type 2 helpen voorkomen of de manifestatie ervan uitstellen. In het geval diabetes zich reeds gemanifesteerd heeft, kunnen de oefeningen bijdragen aan een verbetering van de algehele gezondheid en vitaliteit en bijdragen aan een vermindering van eventuele symptomen of complicaties.

Hoewel yoga en prānāyāma bijzonder gunstige effecten kunnen hebben op de ontwikkeling of behandeling van diabetes, zijn zij niet therapeutisch in hun aard en dienen zij als zodanig nooit als op zich staande therapieën te worden toegepast. Yoga en prānāyāma moeten altijd als onderdeel van de brede reguliere behandeling worden toegepast, waarin tevens aandacht is voor leefstijl en voeding en specifieke medicatie.

LITERATUURLIJST

1. Dijkstra, Salvatore Contore, Jogchum (2006), *Zien door Yoga, Haarlem, Uitgeverij De Toorts*
2. Dijkstra, Jogchum (2010), *Hatha Yoga Werkboek, Haarlem, Uitgeverij De Toorts*
3. Frawley, David (2000), *Ayurvedic Healing, A Comprehensive Guide, Twin Lakes (WI, USA), Lotus Press*
4. Johari, Harish (1997), *Werken met de Chakra's, Deventer, Ankh-Hermes*
5. Lad, dr. Vasant (1992), *Ayurveda, de leer der zelfgenezing, Amsterdam, Uitgeverij Schors*
6. Lysebeth, André van (2003), *Yoga doen en begrijpen, Deventer, Ankh-Hermes*
7. Manhave, drs. Victor (2009), *Diabese, Amsterdam, Uitgeverij Schors*
8. Mehta & José van Burink, Anil Kumar (2008), *Ayurveda & diabetes mellitus, Amsterdam, Gopher B.V.*
9. Mehta, Anil Kumar (2003), *Ayurveda in de praktijk, Grondbeginselen – diagnosemethoden – leefwijze – voeding, Deventer, Ankh-Hermes BV*
10. Plenckers, J.L. (2002), *Yogavidya Chakravidya, Bilthoven, Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte*
11. Plenckers, J.L. (2002), *Ayurvedische Beginselen, Bilthoven, Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte*
12. Velzen, K.J. van (2002), *Yoga en Chakra's, Harmonie in aandacht en energie, Deventer, Ankh-Hermes*
13. www.lloydsapotheken.nl
14. Persoonlijke aantekeningen van de drie basisjaren bij de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, alsmede van het specialisatiejaar Zwangerschapsyoga en de module Ayurvedische Beginselen.