

YOGA 4 PARKINSON

Het yoga oefenboek waarin (het) (niet) (meer) vanzelfsprekend is

Welkom!

Diagnose, en dan?

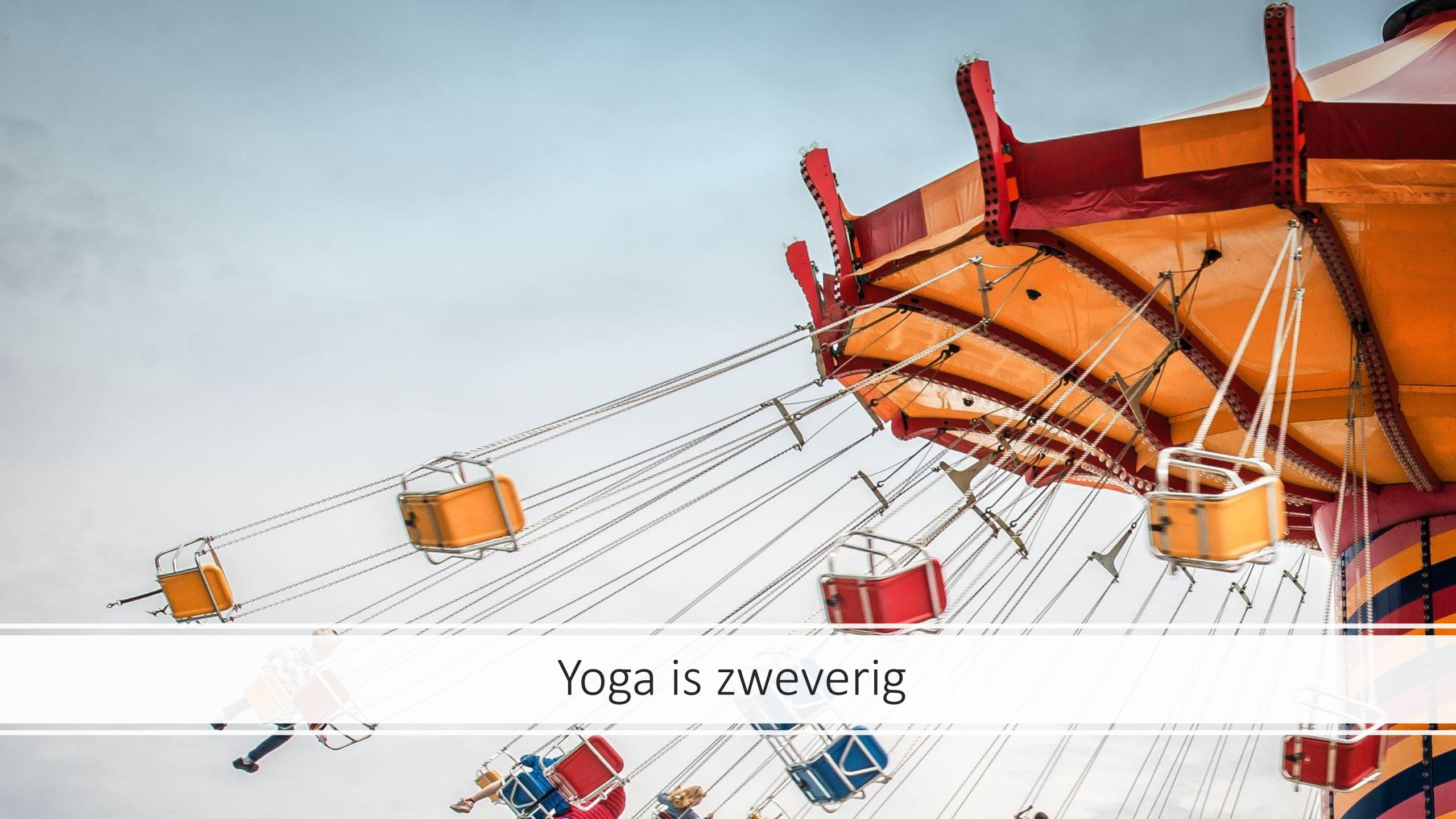
- Parkinson Vereniging
- Medicatie?
- Yoga, Qigong, meditatie
- Wandelen met de hond, hardlopen, golf
- Dieet
- Acupunctuur
- Ontspannen, ontspannen, ontspannen
- Mindset



Parkinson en yoga???

Vooroordelen over yoga





Yoga is zweverig

A person with dark hair, wearing a bright pink long-sleeved shirt and black leggings, is performing a backbend yoga pose. They are standing on a light-colored floor, with their hands on the ground and their feet lifted high, forming a bridge shape. The background is a plain, light-colored wall.

Voor yoga moet je heel lenig zijn



Yoga is echt een vrouwending



Yoga is gewoon een beetje rekken en strekken



Wat is yoga dan wel?

- Bewegen met aandacht
- Leren samenwerken met je lichaam
- Ruimte maken
- Spanning loslaten
- Slimmer energiemanagement
- Mild zijn voor jezelf 😊



**Belangrijker:
wat levert yoga
je op?**

- Flexibiliteit
- Kracht
- Mentale veerkracht
- Balans
- Ontspanning
- Focus

Voordelen yoga

- Je wordt je bewust wat je voelt, waar zit spanning vast? En je oefent om daar de spanning los te laten.
- Pijnklachten kunnen daardoor verminderen of zelfs verdwijnen
- Je wordt je bewust van je adem
- Je wordt je bewust van de drukte in je hoofd en hoe daar mee om te gaan
- Je wordt flexibeler, zowel lijf als brein
- Je krijgt meer energie
- En verder kan yoga helpen bij klachten slaapproblemen, neerslachtige gevoelens, obstipatie





Ontspannen ▶



Het geheim: de adem

Adem is de verbinding tussen lichaam en brein

De adem ondersteunt de
bewegingen

- Ontspannen adem = ontspannen
lichaam
- Ontspannen adem = ontspannen
geest, zenuwstelsel kalmeert
- Ontspannen geest = ontspannen
lichaam
- Ontspannen lichaam =
ontspannen geest



Adem

Adem wordt aangestuurd door het autonome zenuwstelsel. In het autonome zenuwstelsel zijn het sympathische systeem en het parasympathische systeem betrokken, die samen de adem regelen. Bij mmp kan dit verstoord zijn.

Het sympathische systeem staat voor activiteit en stress en zorgt voor diepere, snellere ademhaling.

Het parasympathische systeem staat voor rust en ontspanning en zorgt voor vertraging van de ademhaling.

Je kunt je ademhaling bewust beïnvloeden. Door dieper in de buik en langzamer te ademen, kun je signalen naar de hersenen sturen om te ontspannen en het parasympathische systeem te activeren.

Wetenschappelijk Onderzoek 2021

- Yoga kan motorische status, balans, functionele mobiliteit en kwaliteit van mmp aanzienlijk verbeteren
- Yoga kan klachten van angst en depressie verminderen

Aanvullend onderzoek is gewenst.
Y4P wil haar opbrengsten
daaraan doneren.



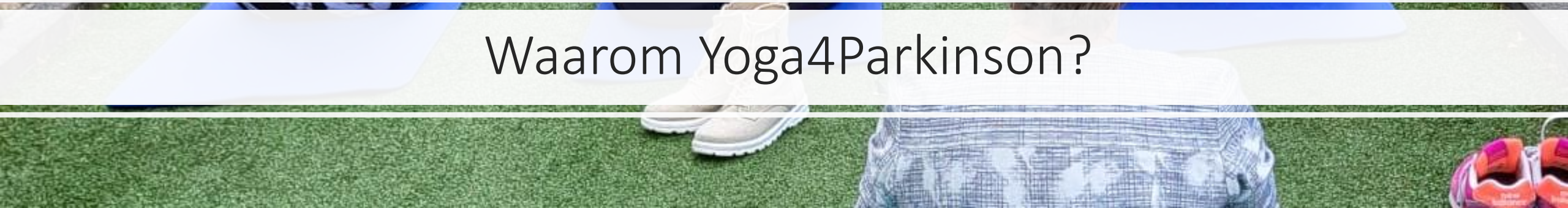
Wat zeggen deelnemers zelf?

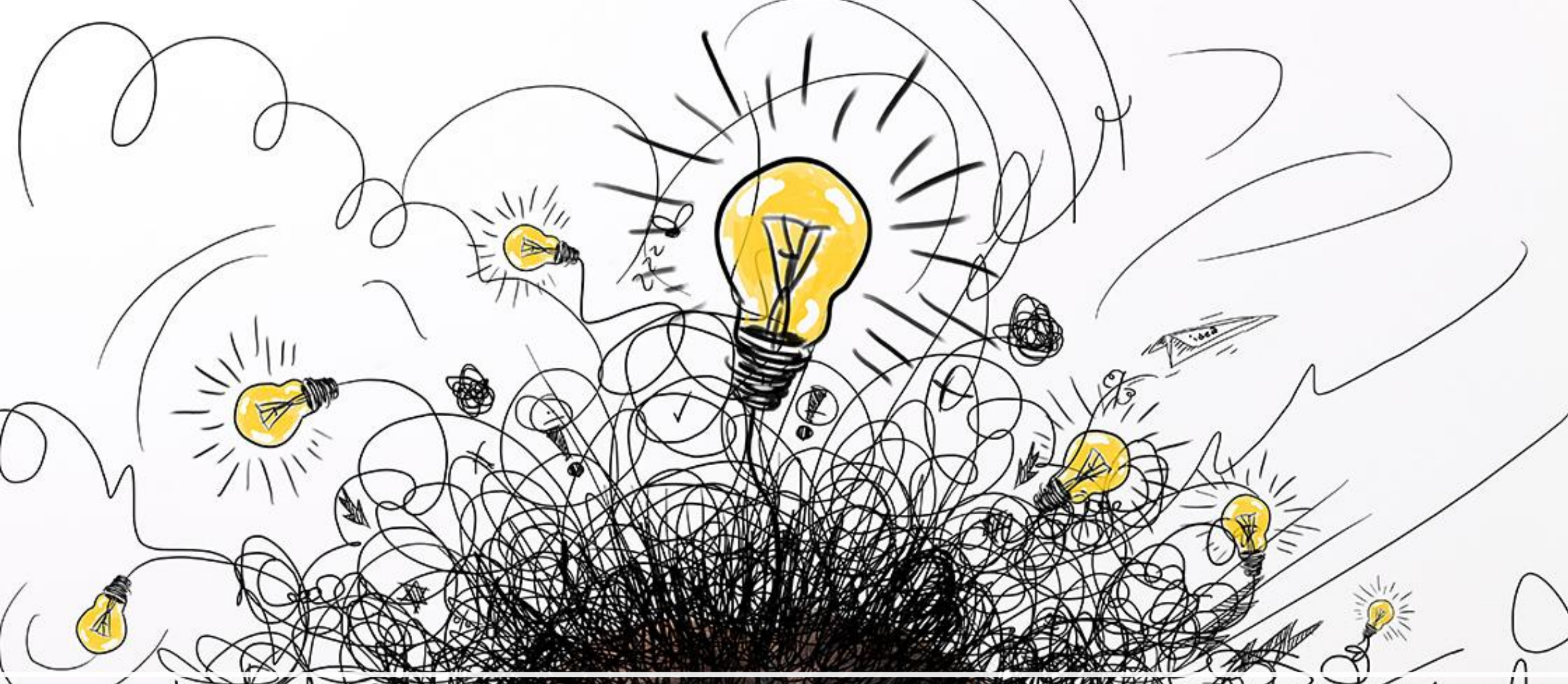
- 'Ik heb eindelijk weer eens kunnen ontspannen'
- 'Na de les ben ik even vergeten dat ik Parkinson heb'
- 'Het positieve effect van de les duurt nog een paar dagen voort'
- 'Het is prettig om ervaringen en tips te kunnen uitwisselen'
- 'Ik hoef veel minder vaak naar de fysio voor mijn rug'





Waarom Yoga4Parkinson?





Ingewikkelde aandoening

Creativiteit en veiligheid

- Houding eventueel aanpassen
- Veiligheid voorop
- Met humor
- Niet naar beperkingen kijken, maar naar mogelijkheden





Ervaringen uitwisselen



Daarom: onze missie

- Mensen met parkinson informeren over yoga
- Mensen met parkinson yoga laten ervaren
- Yogadocenten opleiden (in hele land!)
- Zorgverleners informeren



Naar links....

www.yoga4parkinson.nl

www.parkinsoncompass.nl



*Vraagt u
maar...*

Aan de slag!

- Maar eerst even pauze ...

