

Medicatie of meditatie?

De politici van vandaag redeneren zich suf over hoe de uit de pan swingende ziektekosten verder te betalen. Er is nochtans een goedkope oplossing als we de oude Indiase geschriften mogen geloven: zet iedereen aan de yoga. Volgens de adepten kan yoga uiteenlopende aandoeningen als astma, artritis, rugpijn, slaapstoornissen, migraine, hartziekten, hoge bloeddruk en depressie genezen. Wetenschappelijk onderzoek begint hen gelijk te geven.

Sybille Decoo

Meer en meer westerlingen haasten zich naar de yoga. Ze trekken de deur van de stressy werkplek achter zich dicht om puffend aan te komen in de les en op de yogamat neer te zitten, de knop om te draaien en zich na een langgerekt 'Oooooommm' tot relaxatie te dwingen. De paradox is niet eens een karikatuur.

Het verband tussen de toenemende stress in onze samenleving en het stijgende succes van yoga en relaxatietechnieken is niet toevallig. Er bestaat geen scepsis over de relaxerende werking van yoga. Maar wat te denken van de hoge claim dat yoga helend is voor een hele reeks aandoeningen die de westerse geneeskunde met medicatie onderdrukt of met het mes te lijf gaat?

Een volbloed yogi heeft geen behoefte aan wetenschappelijk bewijsmateriaal, die heeft genoeg aan de empirische resultaten die in de loop van de millennia zijn overgeleverd, en aan de eigen ervaringen. Toch rijst in yogakringen het besef dat 'westers' bewijsmateriaal de oosterse praktijk geloofwaardiger zal maken bij dokters en ze zo dichterbij kan brengen bij wie er baat bij heeft. En dat is eigenlijk iedereen, ziek én gezond.

De effecten van yoga wetenschappelijk onderzoeken, is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. Om te beginnen kan het contrast tussen de twee werelden niet groter zijn. De Indiase traditie beschrijft een menselijk lichaam in termen van chakra's (energiecentra), prana (levenskracht) en subtiele kanalen; de westerse traditie kent enkel wat het scalpel blootlegt en de scan vastlegt. De eerste benadert de hele mens; de tweede isoleert de ziekte. De Indiase traditie noemt yoga een wetenschap, want een verzameling uitgekende technieken met een complexe en complete werking die hun waarde allang in de praktijk bewezen hebben. De westerse geneeskunde reserveert de term voor wat berust op in laboratoria bewezen effecten. Yoga kan bovendien niet rekenen op zoiets als een farmaceutische industrie die fondsen aanreikt voor wetenschappelijk onderzoek.

Maar het Westen ontmoet het Oosten. Dat de interesse gewekt is, blijkt uit toenemend onderzoek aan westerse universiteiten naar de effecten van yoga. Een vaak geciteerde studie is die van de Amerikaanse dokter Dean Ornish. Hij toonde in 1990 aan dat de combinatie van yoga, meditatie en een vegetarisch dieet de verkalking van de kroonslagaders stopt en het proces zelfs omkeerde. Het cholesterolgehalte was even sterk gedaald als met cholesterolverlagende middelen het geval zou zijn geweest.

In 1998 kwam Ornish met nieuw onderzoek dat bewees dat 80 procent van de 194 onderzochte hartpatiënten een overbrugging had kunnen vermijden door een nieuwe levenswijze die yoga omvatte. Aan Time Magazine zei Ornish in 2001: "Ik dacht vroeger dat goede wetenschap volstond om de medische praktijk te wijzigen. Maar ik was naïef. De meeste dokters schrijven nog altijd geen yoga en meditatie voor. Wij hebben aangetoond dat een hartziekte omgekeerd kan worden en toch voeren dokters nog operaties uit." Een zoektocht op de Web of Science levert nog meer studies op met bemoedigende resultaten. De Leuvense professor in de sport- en oefeningspsychologie Yves Vanden Auweele, die ze ons aanreikte, verzekert dat het stuk voor stuk onderzoeken zijn die in deugdelijke wetenschappelijke tijdschriften zijn verschenen.

Een studie van 2000 waarbij 287 studenten vijftien weken lang les kregen in yogahoudingen, ademhalingstechnieken en relaxatie wees uit dat hun vitale longcapaciteit, een essentiële factor voor een goede gezondheid, significant was toegenomen.

Er zijn diverse studies die aantonen dat yoga de moeheid van patiënten met multiple sclerose beduidend verminderde en in mei van dit jaar publiceerde de Amerikaanse Kankervereniging een studie waaruit bleek dat patiënten met lymfeklierkanker al na zeven wekelijkse yogasessies veel

minder last hadden van slaapstoornissen. De kwaliteit van de slaap was beter, ze sliepen langer en ze hadden minder slaappillen nodig. Ook werd aangetoond dat zelfs kankerpatiënten yoga kunnen doen. Jonge volwassenen met een milde depressie bleken al na vijf yogalessen significant minder symptomen van depressie en angst te vertonen, zo bleek uit een onderzoek dat in april van dit jaar verscheen in het Amerikaanse wetenschappelijke tijdschrift *Alternative Therapies in Health and Medicine*. De deelnemers gaven ook te kennen minder negatief ingesteld en minder moe te zijn na de yogasessies.

De jongste tien jaar zijn er ook diverse studies geweest die aantonen dat met yoga de bloeddruk en de hartslag naar beneden kunnen gehaald worden en hartritmestoornissen bestreden. Een onderzoek uit 1991 (Jain en co.) wees dan weer op de gunstige invloeden bij astma. Jonge astmatici reageerden op de yogalessen met een verbeterde longwerking en uit een evaluatie twee jaar later bleek dat de symptomen verminderd waren en ze minder medicatie nodig hadden. Dat is onder meer te danken aan de ademhalingsoefeningen. Niemand leert ons te ademen terwijl de relaxerende werking van de buikademhaling afdoende bekend is. Baby's doen het vanzelf maar de meeste volwassenen ademen te hoog in de longen en dus oppervlakkig.

Getuigenissen werken soms overtuigender en enthousiasmerender dan wetenschappelijk onderzoek. Een vrouw van ruim veertig jaar die ik tijdens een yogalerarenopleiding in de VS ontmoette, getuigde daar dat ze haar astmamedicatie volledig had kunnen laten vallen dankzij yoga.

Er zijn ook verscheidene onderzoeken die de gunstige werking op spieren en gewrichten bevestigen. Het intensieve stretchen en vasthouden van houdingen bevordert de zuurstofaanvoer en de afvoer van afvalstoffen uit de spieren.

Een studie uit 1994 dat in het *Journal of Rheumatology* verscheen, toonde aan dat mensen met artritis in de handen al na acht yogasessies significant minder pijn hadden.

Rugpijn is, net als stressgerelateerde ziektes, iets waar opvallend veel westerlingen aan lijden. De reden: we zitten lui, namelijk op stoelen met rugleuningen. Bevolkingen die vaak op de grond zitten, zoals in India maar ook in Arabische landen, hebben nauwelijks last van bijvoorbeeld lagerugpijn of gewrichtsstijfheid omdat ze sterke rugspieren kweken. Ze gebruiken 'instinctief' yogahoudingen om te zitten en te slapen, zo staat in een vier jaar oud rapport dat aangehaald wordt in de *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Tijdens een reisje door India begin je inderdaad te denken dat Indiërs in de lotushouding geboren zijn.

Koffie is in principe taboe in een yogisch dieet (te agiterend) maar met de schouderstand, bijgenaamd de 'yogische koffie', vanwege het stimulerende effect van de omgekeerde houding, hebben yogi's en yogini's een gezond alternatief.

'Yoga is een krachtig maar traag medicijn. Als je het jaren doet, kan het je transformeren'

Je hoort yogaleraars vaak zeggen dat de schouderstand een gunstige invloed heeft op de schildklier maar niet iedereen is gelukkig met dergelijke wetenschappelijk klinkende maar niet bewezen beweringen. Timothy McCall, dokter, yogaleraar en medisch medewerker van het Amerikaanse *Yoga Journal*, is een van hen. "Het is goed mogelijk dat een achterwaartse buiging de adrenalineklier stimuleert maar voor zover ik weet, heeft nog niemand er een katheter in gestopt om dat te meten. Ik probeer yogaleraars er echt van te overtuigen dat soort zaken niet te zeggen", zei hij vorige maand aan de *Los Angeles Times*. McCall is anders wel overtuigd van de geneeskrachtige werking van yoga: "Ik geloof zeer sterk dat yoga een krachtig medicijn is maar het is een traag medicijn. Als je het jaren doet, kan het je echt transformeren." Daarmee is het zwakke punt aangegeven van de meeste studies. Die zijn vanwege een gebrek aan middelen door gaans erg beperkt in de tijd. Bijna alle onderzoekers besluiten hun artikels dan ook met de oproep naar verdere doorlichting.



YOGA MENSELIJK 'YOGA HEEFT MIJN LEVEN VERANDERD'

Het was de huisarts die Simonne Van Gorp (67) uit Watermaal-Bosvoorde 34 jaar geleden naar de yogales stuurde. "Ik had last van migraine en nam soms zes soorten geneesmiddelen per dag. Nu neem ik niets meer en ik heb nog zeer zelden aanvallen. Het was een heel proces van beseffen dat het anders kan. Migraine heeft veel te maken met spanning en je manier van leven. Het is niet omdat je enkele keren yoga doet dat je ervan af bent." Toch was het in 1970 geen liefde op het eerste gezicht. "Ik vond yoga niet bijzonder leuk. Ik was sportief maar had een hekel aan gymnastiek en zo zag ik yoga toen. Ik deed yoga als een toerist, had geen regelmaat en toch begon ik te voelen dat het mij ontspande en het wel wat anders was dan duwen en trekken. "Ik

had alles wat mijn hartje kon wensen en toch was er een leegte. Op de televisie zag ik een uitzending over yoga voor de derde leeftijd door André Van Lysebeth (yogapionier in België, SD). Aan zijn instituut ben ik de driejarige yogalerarenopleiding gaan volgen en daar ben ik gepassioneerd geraakt door yoga. "Stilletjes aan is de spirituele dimensie erbij gekomen. Eerder was ik niet klaar om die te begrijpen en te aanvaarden. Ik ben me bewust geworden dat yoga veel meer is dan een fysieke oefening. Het is de spirituele dimensie die mij zo enthousiast gemaakt heeft." Simonne geeft nu al jaren zelf yogales. "Yoga heeft mijn leven veranderd. Ik voel mij veel sterker, rustiger en harmonieuzer. Yoga heeft mij verzacht en begripvoller gemaakt. Nu weet ik waar ik naartoe wil en zie bijna onmiddellijk wanneer ik in mijn emoties verzeild geraak. Ik doe daar nu als vanzelf iets constructiefs mee en begrijp dat ik de bron van tevredenheid in mijzelf kan vinden."

Vier jaar geleden is Simonnes echtgenoot plots overleden. Zes maanden later vertrok haar enige zoon met de kleinkinderen die ze viermaal per week zag naar het buitenland. "Ook daardoor kon ik mij laten meeslepen in depressie of die catastrofe aangrijpen om te groeien. De jarenlange beoefening van yoga en meditatie heeft mij toen gered, en blijft zin geven aan mijn leven. Het rouwproces is bijvoorbeeld heel anders verlopen dan toen mijn vader overleed, 25 jaar eerder. "Mijn man zei altijd dat de hele familie profiteerde van het feit dat ik yoga deed. Mijn moeder is er op 67-jarige leeftijd mee begonnen. Ze was er fysiek heel slecht aan toe en depressief, en is weer helemaal opengebloeid. Ze is deze week 92 geworden. Men is dus nooit te oud om te beginnen. Yoga is een van de mooiste geschenken die het leven mij gegeven heeft en het is een grote vreugde dat met anderen te delen." (SD)

YOGA GODDELIJK GANESHA

Opruimer van obstakels



Met zijn dikke buik en olifantenkop mag Ganesha dan misschien wel de lelijkste god zijn uit het hindoepantheon, hij is in elk geval de populairste. In de straten van het oude Kathmandu, hoofdstad van het hindoekoninkrijk Nepal, struikel je bij wijze van spreken over de monumentjes waar gelovigen hem dagelijks hun eerbetuigen. Ganesha is dan ook de god die obstakels uit de weg ruimt en dus succes verschaft.

Maar ook hier is het belangrijker zo'n afbeelding te interpreteren dan ze te aanbidden. Wat weleens vergeten wordt, is dat Ganesha ook degene is die de obstakels plaatst. In het schitterende museum over hindoeïsme en boeddhisme in Patna, vlak bij Kathmandu, dat met westerse steun gerenoveerd werd en in persartikels het mooiste museum van het Indiase subcontinent wordt genoemd, is alvast niet nagelaten ook dat aspect onder de aandacht te brengen. Wie Ganesha in gedachten eert, beseft met andere woorden dat men vaak zelf zijn obstakels creëert, maar ook over het vermogen beschikt ze uit de weg te ruimen, al was het maar door ze als uitdagingen te beschouwen en er iets constructiefs mee te doen.

Er zijn veel tot de verbeelding sprekende verhalen over hoe Ganesha aan zijn olifantenkop is geraakt. Interessant is dat de olifant zowel symbool staat voor vriendelijkheid als geweld, voor milde kracht en vernieling, en voor steun en bescherming, zoals Winand Callewaert in zijn boek *Goden als mensen* opmerkt. Als zoon van Sjiva staan veel verhalen over Ganesha ook symbool voor moeilijke familierelaties. (SD)

YOGA CITAAT

'De geest is ongetwijfeld rusteloos en moeilijk te bedwingen. Maar hij kan onder controle gebracht worden door constante oefening en onthechting

Uit: Bhagavad Gita, de 'bijbel' van de yogi's, in een vertaling naar het Engels door Swami Prabhavananda en Christopher Isherwood.