

De heilzame werking van Yin yoga

Je hoort het vast wel eens in de yogales. Yin heeft effect op het fascia, het bindweefsel dat we op rek brengen. Wat is dat precies en wat heb je daar aan?

Fascia is het weefsel dat alle spieren en organen omhult en alles in het lichaam met elkaar verbindt. Het omhult onze hersenen, ons ruggenmerg, onze organen en onze spieren. Fascie is rijk aan zenuwweefsel, bloedvaten en lymfvaten. Maar ook ons meridianen stelsel is gelegen in de fascia. Dit zijn de redenen dat het zo'n belangrijke rol speelt. De fascia heeft letterlijk contact met elk ander systeem van het lichaam. We noemen het ook wel "het verbindende weefsel". Het is net zo belangrijk of misschien zelfs belangrijker dan andere lichaamssystemen. Het hebben van soepel, "sappig" fascia is van vitaal belang voor de algehele gezondheid en welzijn. Met gezonde fascia zien we er beter uit, voelen wij ons beter en functioneren wij beter!

De diverse structuren bindweefsel zijn:

Ligamenten: verbinden botten met elkaar

Pezen: verbinden spieren en botten met elkaar

Kraakbeen

Bot

Bloed

Meniges: bindweefselvliezen om de hersenen en het ruggemerg

Fascie: vliezen rond organen en spieren. Op microscopisch niveau omhult. Fascie zelfs iedere cel van het lichaam.

Blokkades in de fascia kan bewegingsbeperkingen veroorzaken. Zo'n beperking in het fascia ontstaat o.a. door dehydratie, fysieke oorzaken (b.v. trauma, verkeerde belasting, operaties e.d.) door chemische oorzaken (b.v. voedingsstoornissen, hormonale invloeden e.d.). Maar ook onverwerkte emoties, overtuigingen en gewoonten kunnen zich vastzetten binnen de fascia. Het weefsel verdikt zich daar, waardoor de elasticiteit vermindert en tenslotte verloren gaat. De fascia vormt dan als het ware een harnas om de spier, organen en de meridianen waardoor deze niet meer vrij kunnen bewegen en de energie zal stagneren. Het kan letterlijk niet meer stromen.

Het kan zelf zo zijn dat op het omliggende weefsel zoveel trekkracht wordt uitgeoefend dat je je niet meer kan ontspannen, of veel pijn ervaart of bijvoorbeeld een gedeelte zelfs van de oorspronkelijke plaats wordt getrokken. Conclusie: Beperkingen in de fascia kunnen veel stijfheid-, pijn en gezondheidsklachten geven. Je letterlijk het gevoel van krapte geven.

Naarmate we ouder worden verandert de structuur van ons bindweefsel. We drogen langzaam uit. Een baby bestaat uit ongeveer 90% water terwijl een gemiddeld volwassen persoon uit nog maar 60% water bestaat. En dit uitdrogen gaat door naar- mate we ouder worden. Dus je

zou kunnen stellen dat het proces van ouder worden een proces van dehydratie is.

Zo gaande weg de jaren begint het bindweefsel te verharden/verstijven. Velen herkennen dit omdat je rond je 40^e meer stijfheid ervaart of bijvoorbeeld moeilijker kan lezen. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat het bindweefsel in de oogbol langzaam uitdroogt en aan flexibiliteit verliest. Hierdoor verliezen de ogen stukje bij beetje hun functie. We krijgen rimpels, onze huid verliest hydratatie. Naast het drinken van water is er een ding cruciaal om bindweefsel te hydrateren:

BEWEGING: beweging zorgt voor transport van water naar je bindweefsel systeem.

VARIATIE IN DIE BEWEGING: want variatie in beweging transporteert water naar verschillende plekken in je lichaam.

RUST: in de rustmomenten hydrateert de Fascia zich. Hoeveel rust hangt af van de training/beweging die je doet. Echter te weinig rust maakt je heel kwetsbaar en dus blessuregevoelig.

Met Yin-houdingen kom je op allerlei plekken in de lichaam waar je normaal niet komt. Wanneer bij Yin yoga compressie (druk) of tension (rek) op het bindweefsel en daarmee ook de gewrichten wordt uitgeoefend stimuleert dit tevens de meridianen (Traditionele Chinese Geneeskunde). Yin Yoga houdingen stimuleren ons lichaam om meer levensenergie naar die delen van het lichaam toe te sturen waar de druk of rek op wordt uitgeoefend. Deze toename van energie stimuleert de cellen van het bindweefsel (de fibroblasten) om meer hyaluronzuur aan te maken. Hyaluronzuur trekt minimaal 1000 maal zijn eigen volume in water aan. Zo worden bindweefsel en gewrichten letterlijk meer gehydrateerd dus soepeler, flexibeler, sterker dus vitaler.

Yin zorgt voor balans

Yin kun je uitoefenen op elke leeftijd. Yin heeft effect op je zenuwstelsel en brengt je in de rust. We kunnen ons zenuwstelsel vergelijken met een auto, als je constant het gaspedaal indrukt, staat je lichaam voortdurend in de actie/flight or fight stand. Yin helpt je te ontspannen en activeert het para-sympatische deel van ons zenuwstelsel: De parasympaticus is de tegenhanger van de sympaticus en is verantwoordelijk voor herstel, reparatie, opbouw en rust. Het scheidt een andere neurotransmitter af, acetylcholine die hoort bij de toestand van ontspanning en rust. Het zorgt ervoor dat het hart vertraagt na inspanning. De 'rempedaal' wordt ingedrukt wanneer het lichaam zich moet voorbereiden op rust en ontspanning. Het sleutelwoord hierbij is: herstel.