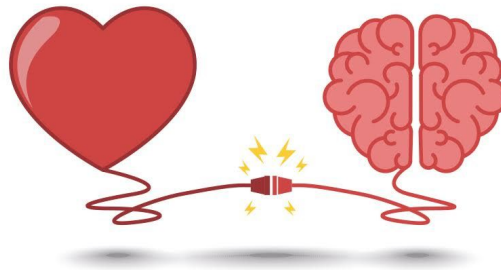


Yoga en ik en autisme

- 1. Introductie
- 2. Algemeen
- 3. Achtvoudige pad
 - 3.1 Yama's
 - 3.2 Niyama's
 - 3.3 Asana
 - 3.4 Pranayama
 - 3.5 Pratyahara
 - 3.6 Dharana
 - 3.7 Dyana
 - 3.8 Samadhi
- 4. Kleisha's
- 5. Conclusie



1 - Introductie

Hoi ik ben Ronald van den Boogaardt, ik ben 38 jaar en woon in Tilburg. Op mijn 27e jaar werd ik gediagnosticeerd met Syndroom van Asperger. Ik heb mijn hele leven moeite gehad met mij thuis te voelen onder de mensen. Hierdoor voelde ik mij onbegrepen en alleen. Met als gevolg dat ik een hele lange tijd last heb gehad van depressie. Ik voelde mij niet thuis onder de mensen omdat ik moeite heb met sociale interactie omdat ik tijdens sociale interactie teveel nadenk en moeite heb met het interpreteren van lichaamstaal omdat het bij mij niet automatisch gaat. Dit heeft ook als

gevolg dat ik bijvoorbeeld niet de goede afstand houdt van mensen, te hard of te zacht praat en niet op het juiste moment reageer. Doordat ik zoveel in mijn gedachten zit en stress heb is mijn lichaamshouding en ademhaling vaak niet goed.

Ik heb jarenlang in de psychiatrie gelopen en heel veel gepraat en medicatie gehad. De gesprekken hebben mij niet echt geholpen omdat ik dan nog meer in mijn gedachten zat en omdat het een sociale interactie is. De medicatie zorgde ervoor dat ik nog meer het gevoel had dat ik zelf geen controle had over de oorzaken van autisme. Sterker nog, ik krijg angst van het lezen van alle bijwerkingen van de medicatie. Bijvoorbeeld dat er melk uit de borsten kunnen komen, dat de borsten kunnen groeien, dat je er duizelig, misselijk van kunt worden, dat als je de medicatie afbouwt dat de klachten dan kunnen verergeren. En wat alles nog erger maakte is dat mijn diagnose verschillende keren veranderd is.

Wat mij vooral depressief maakte was dat ik mij een last voelde in de maatschappij. Ik kon werk niet lang volhouden en er niet op de juiste momenten zijn voor mijn vrienden en familie. De definitie van het zwarte schaap. Toen ik mijn dochter kreeg werd het nog erger omdat ik haar niet tot last wil zijn. Het liefst zou ik voor haar een gezonde sociale omgeving hebben met veel vrienden, Waar ben ik op de juiste momenten met de juiste adviezen kan komen en haar kan laten voelen dat ik van haar hou. Het leven delen zonder na te hoeven denken. Één zijn in het moment. Een half jaar nadat Marissa geboren was werd ik door mijn ex uit het huis gegooid en dit maakte alles nog ingewikkelder.

Zeven jaar geleden kon ik bij de Amarant komen wonen in een begeleid wonen traject. Hier heb ik meer rust gevonden omdat ik mij minder schuldig en alleen voelde. Dat wat ik heb doe ik niet expres en er zijn andere. Maar het bracht mij wel meer in de slachtofferrol.

Vier jaar geleden begon ik dit in te zien en ben ik gaan zoeken naar een manier om meer van het leven te kunnen houden. Ik wil een goede vader zijn en niet elke dag opstaan met het gevoel liever weer te willen gaan slapen.

Ik heb verschillende soorten medicatie geprobeerd in het verleden maar deze werkte niet of maakte het zelfs erger dus toen ben ik gaan zoeken naar alternatieve geneeswijzen. Sporten, yoga, plant medicatie en activiteiten zoals bij kampvuren muziek maken en in de natuur werken.

Bij de meeste sporten is er competitie en veel sociale interactie en dit gaf mij meer stress dan voordelen.

En toen ontmoette ik een vrouw die aan yoga doet en ik was heel erg verliefd op haar. Maar doordat mijn eigen waarden te laag was raakte ik haar kwijt. In theorie wist ik dat yoga heel gezond is en om indruk te maken op die vrouw ben ik ook naar yogalessen gegaan. En toen kwam ik in contact met yogacentrum Tilburg omdat er buiten yogales werd gegeven. Jaimy, de lerares had ik een goede klik mee en zij vertelde mij over de opleiding waar zij op dat moment in zat. Door mijn lage eigenwaarde heb ik jarenlang geen keus gemaakt over mijn doelen in het leven, echter de emmer was vol en mijn motivatie en kennis inmiddels hoog genoeg, dus heb ik mij aangemeld bij de opleiding.

2- Algemeen

In dit hoofdstuk zal ik het a.o. hebben over een studie die gedaan is naar het resultaat van yoga en autisme en de overeenkomsten die deze studie heeft met mijn levenservaring. Deze studie is gedaan met kinderen maar ik zie toch veel overeenkomsten met mijzelf.

Volgens deze studie zijn de effecten van yoga op autisme significant en ik ben het hier mee eens. Men heeft de effecten op communicatie en imitatie skills getest en gedrag in de thuisomgeving en relaties, maar ook lichaamshoudingen, activiteiten en interesse repertoires en zelfbewustzijn werden onder de loep genomen. Hieronder valt onder andere oogcontact, zit tolerantie, lichaamshouding, lichaamsbewustzijn, diepteperceptie en balans, imitatie skills, zelf stimulerend gedrag, ontvangst skills gerelateerd met ruimtelijke relaties, en zelfmutilatie.



Resultaten indiceren dat vooruitgang in imitaties skills en sociaal communicatiegedrag een belangrijke rol spelen in het verbeteren van de kwaliteit van leven. Ook ik heb hier een significante vooruitgang in ervaren en dit maakt mijn leven een stuk makkelijker.

De traditionele yoga kennis gaat over de fysiologische en psychologische processen die veranderd worden door manipulatie van de ademhaling, lichaamshoudingen (asana's) en cognitieve handelingen zoals ontspannen en meditatie. Idealistisch wordt yoga het hele leven beoefend. Zeker mensen met autisme zullen er dus de meeste baat bij hebben als zij dit hun hele leven toepassen.

Mensen met autisme hebben vooral verlaagde coördinatie, lichaamsbewustzijn en zintuiglijke integratie. Fysieke competitieve outlets zijn frustrerend. Yoga is niet competitief en zorgt voor een omgeving waar het nemen van risico's en zelfvertrouwen verhoogd kunnen worden.

Vooruitgang in zintuiglijke integratie, aandacht, zintuiglijke weerbaarheid en verhoogde verbale ontvankelijkheid voor commando's gerelateerd aan ruimtelijke perceptie zijn gerapporteerd. Ik heb dit ook zo ervaren bij yoga doordat ik steeds minder ver doordenk over de commando's die mij gegeven worden en ik geef tijdens lessen. Ik kan veel oefenen met lichaamsbewustzijn tijdens asana's, meditatie en ademhalingsoefeningen.

In één van de studies werd de hartslag gemeten voor en na yogasessies. Hierbij werd een correlatie gevonden met verbeterde testcores in bepaalde skills zoals: op je beurt wachten, ontvangst taal gevolgd door verbale instructies, lichaamsbewustzijn, het volgen van routines, reguleren en zelfobservatie. Dankzij mijn yoga opleiding en de yogalessen die ik gevolgd heb, heb ik een goede oefening met de bovenstaande skills. Door actie te moeten ondernemen op wat de leraar zegt en op mijn beurt hierover vragen te stellen en te luisteren naar de medeleerlingen heb ik hier goed mee kunnen oefenen. Maar ook omdat ik kon leren hoe je manuele aanpassingen doet bij de leerlingen en te respecteren dat iedereen zijn eigen persoonlijke ruimte heeft voel ik me hier zekerder in.

Vooraf verbale commando's bij de trikonasana en uttanasana hadden een positieve impact op imitatie en ontvangst skills, zelfregulerende activiteiten en zelfmutilatie gedrag. Het kostte mij veel moeite om deze houdingen na alleen verbale commando's toe te passen, maar na veel oefenen gaat het stukken beter.



Ik kan heel streng zijn voor mezelf en daardoor forceer ik mezelf en span ik spieren aan die niet nodig zijn en ga ik over mijn grenzen heen. Doordat ik zo wordt uitgedaagd in deze ingewikkelde houdingen leer ik hier beter mee omgaan..

Volgens de leraren in het onderzoek ging de alertheid ook flink vooruit en ik heb dit ook zo ervaren.

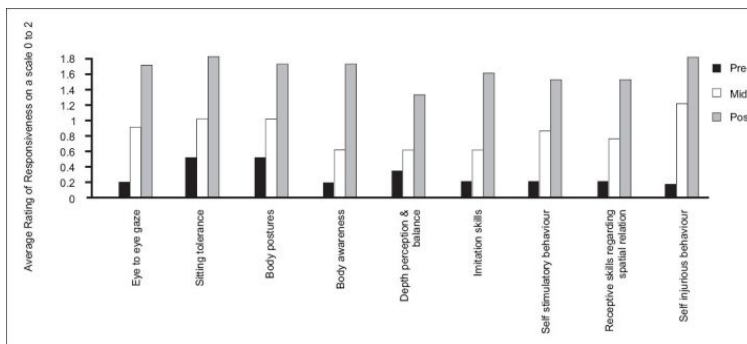
Mijn concentratie, aandachtsspanne, organisatie skills en ontspanning is ook flink vooruit gegaan. Studies bij andere mensen hebben dit bevestigd, gemiddeld na 25 yogasessies. Werken aan het verbeteren van de hersenfuncties dmv yoga verbetert het gedrag beter dan concentreren op het probleem.

De IAYT module (integrated approach to Yoga therapy) is al 35 jaar bezig met kinderen met autisme met asana's en ademhalingstechnieken geselecteerd voor het verbeteren van cognitieve, sociale en communicatie skills. In de sessies zitten onder andere een warming-up, versterkende, versoepelende en kalmerende asana's, yoga ademhalingen en chanten.

Table 3
Yoga intervention

Warm-up practices	Loosening practices	Strengthening asanas	Calming asanas	Yogic breathing practices	Char
a. Jogging b. Forward and backward bending in standing posture	a. Neck exercises b. Waist-back bending exercises c. Waist forward bending	a. Trikonasana (triangle pose) b. Veerabhadrasana (warrior pose) c. Parvathasana (mountain pose) d. Sasankasana (moon pose)	a. Sukhasana (cross legged pose) b. Shavasana (corpse pose) c. Makarasana (crocodile posture)	a. Preparatory blowing exercises b. Sasha swasa (rabbit) c. Vyaghra swasa (tiger) d. Simha mudra (lion pose) e. Hasta prasrita swasa (hands in and out breathing)	a. A/ b. UI c. MI d. OI e. SF

Resultaten



Gedrag karakteristieken benaderd in het onderzoek waren significant voor de ouders en het personeel. Ouders vonden het tekort aan oogcontact, hyperactiviteit en weerstand voor verandering moeilijk om mee om te gaan. De staf benadrukt de dingen die leren negatief beïnvloeden: weinig oogcontact om aandacht te krijgen, te weinig imitaties skills, slechte zit tolerantie en emotionele uitbarstingen. Ook ik had hier veel last van, maar ze zijn inmiddels een stuk minder, vooral dankzij yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen en praktijklessen bij de yoga opleiding.

Yoga is redelijk prikkelarm en daardoor kan ik in mijn eigen tempo de bovenstaande skills ontwikkelen. Liefde staat nummer 1 bij yoga en dit geeft veel kalmte.

Ademhaling

Kinderen waren in de eerste instantie onbewust van hun ademhaling maar leerde geleidelijk om in en uit te ademen en om dieper te ademen. Dit gebeurde ook dmv spiegels, blaas speelgoed, kaarsen, zeepbellen, rietje om water mee te drinken etc. Er waren duidelijk zichtbare veranderingen bij het rustiger ademen vooral bij de laatste sessies.

Ik ben nu 38. Op mijn 27e kwamen ze erachter dat ik autisme heb, ik heb tot 3 jaar geleden zeer weinig oefeningen gedaan. Bij mij is sinds de laatste 3 jaar dat ik yoga beoefen ademhaling veel vooruit gegaan omdat ik bij elke asana op mijn ademhaling moet letten en door bij meditatie bepaalde ademhalingstechnieken toe te passen. Maar ook de wetenschap dat het bestaat gaf mij al rust. Meer over ademhaling in het hoofdstuk 3.4 Pranayama.

Chanten

Kinderen die eerst niet in staat waren een band op te bouwen met de therapeut begonnen dichterbij te komen tijdens het chanten van mantra's. Ze leken het leuk te vinden om te chanten doordat ze aangemoedigd worden door een gevoel van ritme en een manier om aan de coördinatie te werken. Langzaam mantra chanten leverde waardeerbare vooruitgang bij gezichtsuitdrukkingen en imitatie skills.

Kinderen die in de eerste instantie niet stil kunnen zitten op de mat demonstreren discipline bij het zitten in de vajrasana (bliksemhouding). Vooral als er een manuele correctie plaatsvond in hun onderrug.



Ik vond het ongelooflijk moeilijk om mee te zingen. Ik voelde mij zeer kwetsbaar en mijn lage zelfvertrouwen hielp hier niet bij. Maar omdat we in de groep van de opleiding vaak chanten en ik ook naar mantra avonden ben geweest, kon ik hier langzamerhand aan wennen en mijn stem vinden. Dit geeft mij zelfvertrouwen en een mooie manier voor zelfexpressie, maar ook om mij verbonden te voelen met de groep en mensen over heel de wereld.

Bij mij en bij de studie gebeurde significante veranderingen in communicatie, taal, spelen en gezamenlijke aandacht. Ook patronen van oogcontact verbeterde geleidelijk. De kinderen maar ook ik begonnen meer te vertrouwen, te delen, initiatief te nemen en

te reageren. De kinderen in de studiegroep en ik lieten verbeterende vocale imitatie skills zien. We begroeten de leraar met een glimlach en door namaste te zeggen. Ouders rapporteerde vooruitgang met de mogelijkheid om interactie te hebben met hun kinderen. Helaas is mijn contact met mijn ouders nog schaars. Ik zal ze nu opbellen.

Gezondheid

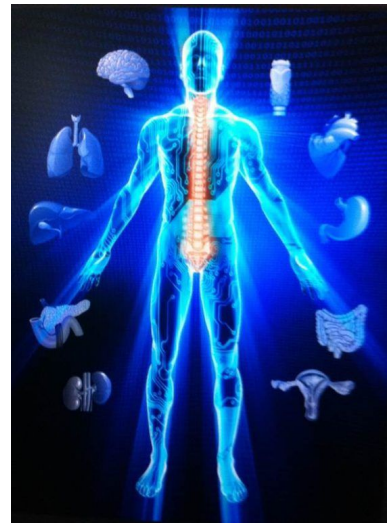
Het immuunsysteem bij mensen met autisme is vaak lager. Dit komt door abnormaliteiten in de neurotransmitters, welke effect hebben op de hormonen. Lager immuunsysteem komt ook door stress en slechte ademhaling waardoor het fight or flight mechanisme wordt geactiveerd. Als deze geactiveerd is gaat het immuunsysteem op een laag pitje om meer energie in de spieren te kunnen stoppen. Bij mij uitte dit zich in vermoeidheid, constant gespannen buik-, schouder- en bilspieren, huidziekten zoals eczeem en extreem droge huid.

Dankzij yoga ben ik mij meer bewust van mijn houding, mijn ademhaling en voeding. Ik ben kalmer en voel t steeds vaker en sneller wanneer ik iets te veel aanspan. Ook lijkt de vuurademhaling, middenrif ademhaling en overwinnaars ademhaling goed te werken, mijn huid heeft nog zijn kwalen, maar ze verdwijnen sneller. Ook ben ik steeds liever voor mijn lichaam en het zijn, tijdens meditatie, yoga en in t dagelijks leven.

Doordat het lichaam kalmeert zal de aangroei van neuronen in de hippocampus versnellen en dus gaat leren en onthouden beter. Ook zijn we dan meer gefocust en georganiseerd.

Nog een paar redenen waarom yoga zo gezond is:

- Verbeterd zuurstofopname
- Verbeterd bloedcirculatie
- Versterkt botten
- Helpt je beter slapen
- Verbeterd lichaamshouding
- Versterkt spieren
- Verbeterd CO2 afscheiding
- Helpt je om afvalstoffen af te scheiden
- Verlaagt bloeddruk
- Verbeterd focus
- Verbeterd balans
- Helpt ontspannen



- Helpt mij om mijn medicijngebruik te verminderen, soms koelzalf, da's alles.

Veiligheid en ruimtelijke bewustzijn

Je veilig voelen is essentieel om relaxed te kunnen zijn. Een yogamat zorgt voor een duidelijke afscheiding en een privé zone. Als de matten te dicht bij elkaar lagen en ik in aanraking kwam met de buurman of vrouw dan voelde ik mij zeer ongemakkelijk. Maar dit gebeurt niet vaak dus voel ik mij veilig en weet ik waar ik aan toe ben en wat ik kan verwachten. De leraar vraagt altijd eerst of hij je mag aanraken. Dit geeft veel rust en een veilig gevoel.

Toch blijft het voor mij moeilijk om naar yogalessen te gaan waar meer dan 10 mensen aanwezig zijn. Er komt dan een soort claustrofobisch gevoel over mij heen en er komen teveel indrukken binnen van andere.

Gek genoeg vind ik knuffelen juist fijn. En bij de Yogaschool zie ik elke week Kim en de knuffel die we dan delen is voor mij heel veel waard. Bij yoga is knuffelen of een vriendelijke aanraking heel normaal. Zeker bij tantra yoga, ook dit heb ik geprobeerd. Ik kan moeilijk energie met iemand delen door met hem te praten maar met een knuffel zit ik meteen op dezelfde golflengte. Er zijn zoveel manieren van communiceren.

Als de yogaleraar de leerling manueel corrigeert is dat ook een vorm van liefde. Voor iemand met autisme is het moeilijk om te bepalen wanneer je iemand mag aanraken dus doen we dat liever niet. En het interpreteren van een aanraking ontvangen is ook moeilijk omdat de zintuigen en hersenen dan overuren werken. Maar bij yoga wordt die grens duidelijk aangegeven. Door al het bovenstaande wordt mijn zelf liefde en vertrouwen, het ruimtelijk bewustzijn en sociale interactie beter.

3 - Achtvoudige pad

3.1 Yama's

1. Ahimsa - Geweldloosheid
2. Satya - Niet liegen
3. Asteya - Niet stelen
4. Brahmacharya - Niet zelfbeheersing verliezen
5. Aparigraha - Geen hebzucht, gierigheid

1: Ahimsa

Geen fysiek en verbaal geweld, maar ook niet in je gedachten. Niet tegen jezelf maar ook niet tegen anderen. Dit is een hele belangrijke zeker voor mensen met autisme. Mensen met autisme zitten vaak in hun gedachten en hier zitten ook vaak negatieve gedachten loops tussen.

Ik heb tientallen jaren lang in een negatieve gedachten loop gezeten voor het meeste van de tijd. Dankzij het achtvoudige pad is mij duidelijk geworden dat ik geweldloosheid in mijn eigen hand heb. Nu ga ik er nu veel beter mee om en heb ik geen zware depressies meer gehad. Lief zijn voor jezelf is zo belangrijk. Dan kan je het ook makkelijker voor andere zijn. Alleen je glimlach maakt andere al vrolijker.

2: Satya

Niet liegen tegen andere maar ook niet tegen mezelf. Uit de comfort zone gaan is iets heel moeilijks voor mensen met autisme. Vaak verzin ik smoesjes om niet uit mijn comfortzone te hoeven gaan. (mijn ego). Dat is liegen. Niet naar mijn hart luisteren.

Niet liegen tegen andere dat spreekt voor zich, al komt het toch heel vaak voor. Niet om hulp vragen bijvoorbeeld. Me kwetsbaar opstellen. Mijn eerlijke mening geven. Zeggen wat ik denk.

3: Asteya

Steel niet je (eigen)waarde of iemand anders zijn (eigen)waarde. Gedachten, woorden en daden. Dus ook niet voordringen. Als ik iets voor jou aanneem, en dat doen autisten volgens mij vaak, dan steel ik jouw moment om voor jezelf op te komen.



4: Brahmacharya

Niet je zelfbeheersing verliezen, wauw dat is een hele grote voor mensen in het autismespectrum. Zelfmutilatie komt vaak voor, zoal op en in het lichaam als in gedachten. Meditatie doet wonderen. Door met de gedachte om te kunnen gaan verlies ik minder snel mijn zelfbeheersing. Dankzij meditatie kan ik goed trainen, dmv ademhaling en gedachten technieken kan ik snel tot rust komen en dit overal toepassen.

5: Aparigraha

Geen hebzucht. Stress is één van de hoofdproblemen bij iemand met autisme. (hoofdproblemen hahaha). Hebzucht kan in gedachte en met dingen.

"We must be willing to let go of the life we planned so as to have the life that is waiting for us." – Joseph Campbell

Ik heb zolang vast in mijn gedachten gezeten in het verleden, heden en de toekomst. Alles over analyseren. "Had ik maar.." en " Ik ben bang dit kwijt te raken.." en "Als ik dat heb dan..". Het zijn gedachten van tekort komen, en dit is een negatieve emotie. Manifesteren gebeurd dmv emotie. Ze noemen dit ook wel reversed engineering. Dus als je vaak zeurt krijg je nog meer dingen waarover je kunt gaan zeuren. Het universum geeft jou waar jij aandacht aan besteed.

3.2 Niyama's

1. Saucha - Reinheid, zuiverheid
2. Santosha - Tevredenheid, dankbaarheid
3. Tapas - Soberheid, aanvaarden
4. Svadhyaya - Zelfbeschouwing, zelfstudie
5. Isvara pranidhana – Overgave

1: Saucha

Zuiverheid van het lichaam en geest. Gezond en zuiver eten, drinken, bewegen en denken. Sinds dat ik de yoga opleiding volg ben ik steeds meer bewust geworden over wat ik eet hoe ik beweeg en wat ik denk. Ik eet bijna 100% vegetarisch en steeds vaker veganistisch. Dankzij de opleiding en een vriendin heb ik kunnen ervaren hoe het is. Ik voel me lichter en heb meer energie en mijn denken is vriendelijker geworden. Saucha gaat ook over het denken. Ik ben mij steeds meer bewust geworden van de keuze om positief of negatief over mezelf, iemand of iets te denken. Negatieve emoties zoals lust, haat, agressie, hebzucht en jaloezie etc. komen soms nog wel naar boven maar ik kan ze ook snel weer opzij schuiven.

2: Santosha

Tevredenheid ofwel dankbaarheid.

"Be content with what you have; rejoice in the way things are. When you realize there is nothing lacking, the whole world belongs to you." – Lao Tzu

Toen de stempel Syndroom van Asperger op mij werd gelegd kreeg ik benadrukt wat mijn minpunten zijn. Ik was nu legaal een nietsnut. Ik hoefde niet meer te werken en kreeg hulp van de psychiatrie een andere instanties. Ik voelde mij als een last in de maatschappij en bij vrienden en familie, maar nu had ik een oorzaak. Het is ongelooflijk moeilijk geweest om uit dit denkpatroon te komen. Ik heb er nog veel moeite mee maar er komen steeds meer momenten voor waarbij ik letterlijk aan Santosha denk. Daardoor kan ik van alles om mij heen genieten met het gevoel van 'een zuiver kind'. Emoties vloeien zonder dat ik mij daaraan verbind, met op de achtergrond een dankbaar en tevreden staat van zijn.

3: Tapas

Discipline. Ik kan kiezen voor het belang van mijn ego instinct, vaak de makkelijkste weg, of het universum. Ik kan kiezen om op de bank te blijven hangen of om iets te gaan doen waardoor ik groeit. Discipline heeft hier veel mee te maken, maar dan gaat het niet om mezelf te forceren en te pijnigen. Het betekent ook niet nog harder gaan werken, soms betekent het juist de tijd nemen om te gaan mediteren. Tapas betekent luisteren naar de innerlijke wijsheid. Het is die vurige passie die me doet opstaan om mijn oefeningen te doen met liefde, wetende dat het

goed doet voor mij / het universum. Door mij hier toe te zetten brand ik onzuiverheden weg. Slechte gewoontes worden doorbroken.

4: Svadhyaya

Zelfbeschouwing, het leren kennen van mijzelf. Het onderzoeken van mijn eigen patronen, gedachten, emoties, geest en levensdoelen.

Het woord Svadhyaya zie ik dus als een studie door mezelf van mezelf.

Mijn zelfvertrouwen is voor een lange tijd zeer laag geweest. Dit creëerde chaos in mijn hoofd. Zelfstudie ging niet met liefde maar met haat. Dankzij meditatie kan ik met meer rust en dus liefde naar mijn emoties geest en levensdoelen kijken. Maar ook dmv het lezen en onderzoeken van verschillende perspectieven kan ik beter omgaan met alles wat er gebeurt. Het bestuderen van en reflecteren op teksten en geschriften, zoals de Bhagvad Gita, de Veda's en Sutra's helpen hier veel bij. Maar ook onderzoek naar filosofen en levenservaringen van andere mensen. Het gevoel van alleen zijn verkleint hierdoor en daardoor groeit mijn zelfvertrouwen. Er wordt ook een leidraad gegeven voor het leven waardoor het makkelijker is om het levenspad te bewandelen.

5: Ishvara Pranidhana

Overgave (aan het goddelijke). In het begin vond ik het oncomfortabel om mij over te geven aan God. Het klonk voor mij te zweverig en ik kon er niet zoveel mee. Ik dacht dat ik mij dan moest overgeven aan een persoon die ergens in de hemel zit. Maar in principe kan ik het ook bekijken als overgeven aan het zijn. In principe zijn wij God, god zit in ons, alles is God, God is alles, alles is liefde. Door deze overgave ben ik niet meer alleen en hoef ik niet alles alleen te doen, ik hoef niet alles onder controle te houden.

Het betekent ook je niet vasthouden aan de resultaten. Het gaat in het leven om het genieten van het doen, niet het resultaat. Als ik mij alleen focus op het resultaat ben ik van tevoren en tijdens het proces me al zorgen aan het maken en zal het achteraf meestal tegenvallen.

Vertrouwen speelt hier een belangrijke rol. Vertrouwen is een vorm van overgave. Veel autisten zijn vaak alleen, deze wetenschap kan hun helpen.

3.3 Asana's

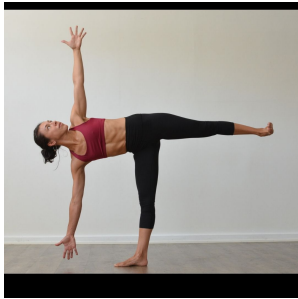
Lichaamshoudingen en bewegingen. Eerst dacht ik dat yoga alleen maar uit lichaamshoudingen bestond. Mijn keuze voor yoga was door de asana's. Ik heb op turnen gezeten en ik vond gymen vroeger heel leuk, dus toen ik voor het eerst yoga deed voelde ik mij redelijk thuis. Maar yoga vond ik ook wel bij mij passen omdat het geen teamsport is en er dus weinig sociale interactie bij komt kijken. Tijdens de wedstrijd heb ik nergens last van bij teamsport maar ervoor en erna en alle bijeenkomsten vind ik ongemakkelijk. Asana's kan je overal doen.

Toen ik erachter kwam dat asana's vooral gingen om bewust in je lichaam te zijn in het nu zag ik dat als enorme uitdaging en heb ik besloten om uit mijn comfortzone te stappen omdat ik deze persoonlijke groei graag wil doormaken. Vanaf toen de yoga leraar opleiding begon kwam

ik erachter dat er heel veel filosofie en wetenschap achter zit, al duizenden jaren. Het is een levenswijze.

Het was voor mij uit mijn comfortzone stappen omdat ik dacht dat mijn ademhaling en spanningen in mijn lichaam zo verstoord waren dat een uitweg onmogelijk leek.

Mijn ademhaling was oppervlakkig en mijn spieren bijna constant gespannen van de stress. Ik liep en zat constant krom en was vaak ziekerig en had weinig energie. Maar toen ik een volledige yogales had ervaren met meditatie en savasana voelde ik mij ontspannen, fit en licht en dit wilde ik graag verder ontdekken. Elke asana heeft effect op een bepaald gebied in het lichaam en in de geest. Hieronder een paar voorbeelden.



Ardha chandrasana

Versterkt enkels, beenspieren, buikspieren, rugspieren, heupen en knieën en houdt ze lenig;
Verbeterd je kracht en stabiliteit;
Zorgt voor soepele spieren in nek en schouder;
Verbeterd de spijsvertering;
Helpt stressklachten verminderen;
Verbeterd imitatie en ontvangst vaardigheden bij verbale instructies;
Vermindert stemming en zelfmutilatie.

Trikonasana (Gedraaide driehoek houding)

Verlengt en versterkt de dijen, knieën en enkels;
Opent de borstkas, het bekken, strekt heupen, liezen, hamstrings en kuiten, schouders, borst en rug;
Stimuleert de buikorganen;
Helpt bij stress;
Verbeterd de spijsvertering;
Helpt bij verlichting van klachten tijdens de menopauze;
Verlicht rugklachten;
Therapeutisch uitwerking bij angst, platvoeten, nekpijn, osteoporose, en ischias;
Verbeterd imitatie en ontvangst vaardigheden bij verbale instructies;
Vermindert stemming en zelfmutilatie;
Stimuleert en traint het evenwichtsorgaan;
Activeert het parasympatische zenuwstelsel;



Veel asana's lijken op elkaar, maar door de instructies en subtiele veranderingen verbeterd het mijn bewustzijn van elke spier, orgaan en bot. Bij elke houding wordt net een ander gebied gestimuleerd. Mijn zelfvertrouwen en het thuis voelen in mijn lichaam versterkt. Elke beweging in het dagelijks leven gaat makkelijker en soepeler. Letterlijk en figuurlijk gaat opstaan (in de ochtend) makkelijker.

Ik zit en loop rechter, articuleer beter, kan makkelijker mijn concentratie bij een gesprek houden dankzij yogalessen, ik pak sneller de fiets ipv auto, doe meer, ik tril minder met mijn benen, minder krabben en met nagels in mijn eigen vinger steken, ik slaap beter en heb meer

ontspannen spieren. En dit allemaal dankzij asana's. En veel van deze klachten zijn gerelateerd aan autisme.

Uit onderzoek onder getraumatiseerde, depressieve en gezonde volwassenen blijkt dat 8 sessies hatha yoga tot een verbetering in hartslagvariabiliteit (HSV) leidt. Deze bevindingen zijn van belang in verband met onderzoek waaruit blijkt dat mensen met autisme een verminderde HSV vertonen ten opzichte van de controlegroep en dat een hogere HSV in autisme samenhangt met het sneller herkennen van emoties, betere sociale vaardigheden en meer spontane productie van gebaren. Dit betekent dat yoga theoretisch gezien het sociale functioneren van mensen met autisme zou kunnen verbeteren.

Bron: <https://www.autismedigitaal.nl/avn/yoga-therapie>

Ik heb opgemerkt dat als ik een tijdje geen asana's doe dat ik dan me ook lichamelijk en geestelijk minder fijn voel en meer terug trek. Maar over het algemeen, dus na afgelopen 3 jaar, ben ik meer actief en veel socialer geworden. Nog steeds far from 'normaal', maar vele maten beter. Meer sociale evenementen opgezocht, naar yogalessen toe geweest en ipv 150 vrienden nu 700 op Facebook. Zegt niet alles, maar biedt wel een perspectief. Ik ben mijn dromen aan het manifesteren en mijn grenzen aan het leren kennen en aangeven. Sociale interactie is nog steeds moeilijk maar nu is het geen probleem maar een avontuur. Een groeiproces. Dus door asanas te blijven doen en naar yogalessen te blijven gaan kan ik met een lichtere lichaam en geest oefenen in sociale omstandigheden.

3.4 Pranayama

Het beheersen van levensenergie door middel van verschillende methodes waarin de ademhaling centraal staat met gebruik van mudra's (handgebaren) en manipulatie van de bandha's (afsluitingen).

Ademhaling is het eerste en het laatste wat we doen. Het geeft het ritme van ons leven aan. Als ik gestrest ben heb ik een korte hoge ademhaling. Dus als ik mijn ademhaling verander ben ik minder gestrest.

Maar pranayama doet nog veel meer. Het kan ervoor zorgen dat ik mij kan concentreren. Mijn immuunsysteem gaat omhoog omdat mijn bloed een beter zuurstof / co2 gehalte heeft en mijn hersenen geactiveerd worden door middel van allerlei stoffes die goed beginnen te stromen, waaronder dopamine. Het hart gaat met een betere regelmatig en rustiger kloppen. De longen krijgen een grotere capaciteit.

Het toepassen van de Pranayama ademhaling zorgt er daarnaast niet alleen voor dat er extra zuurstof naar de organen toe stroomt, maar ook dat de organen als het ware 'gemasseerd' worden. Dit stimuleert de bloedcirculatie wat een ontgiftend en energiek effect heeft op het lichaam.

Dankzij pranayama ben ik veel bewuster van mijn ademhaling, niet alleen op kleine korte termijn maar dankzij regelmatig oefenen ook steeds meer gedurende de hele dag. Door bewust

hier even bij stil te staan ontspannen ook meteen mijn spieren en ervaar ik minder stress. Ik heb sinds yoga geen paniekaanvallen meer gehad. Alleen al omdat ik weet dat pranayama bestaat ben ik geruster en mocht er toch een paniekaanval opkomen kan ik dmv pranayama hier meteen weer uit komen.

Mensen met autisme zitten vaak in Fight or flight mode. Meditatie en Pranayama activeren het parasympatische zenuwstelsel. Bij pranayama heeft mijn geest de focus (dharana) op de ademhaling. Hierdoor hebben negatieve gedachten geen kans. Alles draait om liefde / energie bij yoga.

Er zijn verschillende soorten pranayama oefeningen. Ik heb hier onderzoek over gedaan en er een paar uitgeprobeerd.

De vuurademhaling (Kapalabhati pranayama)

Krachtig uitademen en uitademen gebeurt passief. Ik voelde dat mijn longen zeer goede training kregen. Ik had meer energie en was even warmer.

De blaasbalg / middenrif ademhaling (Bhastrika pranayama)

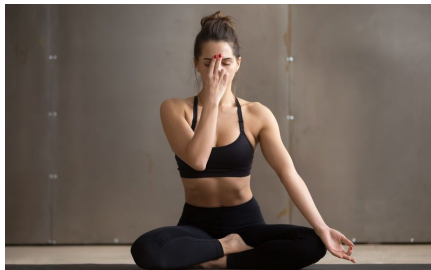
Krachtig in en uitademen. Liefst door de neus. Ik had meer energie, voelde me heel helder, sterker en warmer.

Overwinnaars ademhaling (Ujjayi pranayama)

Keelgat beetje dicht houden zodat ademen moeilijker gaat. Mijn concentratie verbeterende en ik had het warmer. Ademhaling erna ging makkelijker.

Wisselende neusgat ademhaling (Nadi sodhana pranayama)

Ik voelde me kalmer, meer helder en geconcentreerd.



3.5 Pratyahara

Het terugtrekken van de zintuigen. Ik volg nu al zo'n 3 jaar Wim Hof, The Iceman. Hij is voor mij en vele andere het voorbeeld voor het terugtrekken van de zintuigen. Toen zijn vrouw zelfmoord pleegde, ging hij in een diep dal. Maar voelde zich fijn in de kou. De kou houd je bewust in contact met je lichaam. Gefocussed op 1 zintuig, de huid. Toen is hij in een ijskoud meer gaan zitten en voelde zich gedwongen goed adem te halen en de zintuigen terug te trekken. Dit doet me denken aan Tratak. Dat is het staren naar bijvoorbeeld een vlam tot er tranen in de ogen komen en het beeld kan geprojecteerd worden



op het derde oog. Dit is zeer versterkend voor de wilskracht en stimuleert de pijnappelklier tot het zogenaamde openen van het derde oog. Maar men gebruikt ook spijkerbedden.

Wim Hof is mijn voorbeeld geworden. Ik ben ook koude douches gaan nemen en de laatste maand ook elke week in een meer gaan zitten voor 5 min. Mijn weerstand en wilskracht wordt beter. Ik wordt getraind in het besturen van mijn gedachten om ze niet te laten leiden door de zintuigen.

Pratyahara heeft mij ook geholpen om te gaan met mijn tinnitus. Ik hoor constant een hele hoge toon. Voordat ik meditatie en yoga deed had ik regelmatig last van mijn tinnitus. Maar nu heb ik een keus, ipv erdoor geleid te worden.

Mensen met autisme hebben vaak last van felle lichten en onverwachte geluiden en veel indrukken tegelijk. Pratyahara is de ideale oplossing.

"54. Pratyāhāra is het terugtrekken van de [innerlijke] zintuigen van hun objecten, zodat zij als geest (chitta) zichzelf blijven.

55. Hierdoor ontstaat volledige controle over de zintuigen."

- Patanjali, Yogasoetra's, II.54-55

3.6 Dharana

Eenpuntige concentratie. Na het terugtrekken van mijn zintuigen kan ik mijn gedachten volop concentreren op 1 één punt. Bijvoorbeeld de ademhaling, een voorwerp, een visualisatie, een persoon of een mantra.

Het valt mij op dat als ik aan Dharana denk dat dan in mij opkomt dat ik dat eigenlijk altijd al doe en daardoor veel mis tijdens bijvoorbeeld een gesprek. Ik ben 'afgeleid' door een rimpel van iemand, zijn geur of de hoogte van de stem. Er komt zoveel informatie binnen dat ik het meeste bij voorbaat eigenlijk al blokkeer. Ik vind het fijn om alleen oogcontact te hebben, om te knuffelen, om te praten, je te ruiken en te proeven, naja bij sommige dan.. Haha. Maar niet allemaal tegelijk. En zo voelt contact voor mij. Ik kom er nu pas achter dat ik dmv dharana al die indrukken kan 'besturen'. In een drukke ruimte focussen op ademhaling, tijdens een gesprek niet laten afleiden. Maar ik heb nog een lange weg te gaan, want wanneer prioriteit aan geven aan welke indruk? Geur, geluid, zicht, huid, smaak, intonatie, vibratie, interne dialoog etc. Door te oefenen met éénpuntige concentratie kan ik hier beter mee om leren gaan.

3.7 Dhyana

Meditatie. Orde in de chaos. Rust in hectiek. Meditatie klonk in het begin voor mij als iets ongrijpbaars. Iets voor de monniken in de bergen. Zelfs een soort tijdverspilling. Stilzitten en niets doen terwijl ik nog zoveel te doen heb. Wauw wat zat ik er ver naast. Jarenlang heb ik verkeerd adem gehaald en mijn gedachten niet onder controle gehad, mijn gedachten en

emoties leidde mijn leven. Mijn hart had niets meer te zeggen. Ik liep constant achter de feiten aan of te ver voorop. Terwijl het nu alles is wat we hebben.

Ga rechtop zitten, ontspan (ook je ademhaling) en verwelkom de gedachten die opkomen



maar schuif ze weer opzij zoals op je scherm totdat er leegte ofwel verlichting is. Zo simpel. Maar waardevoller dan elk gesprek en elke pil die ik gehad heb voor depressie, autisme, ADHD etc.. Alleen al weten hoe het is om in die verlichte staat te zijn voorkomt te zware stress en paniekaanvallen. En dear God, een paniekaanval gun ik niemand. De grootste ziekte veroorzaker is stress.

Tijdens meditatie kan ik mij door middel van eenpuntige concentratie verbinden met andere mensen, de wereld en alles wat er is. Ik voel mij minder alleen en gelukkig en nieuwsgierig naar alle mogelijkheden. Want er schijnt nog veel meer mogelijk te zijn met meditatie.

Ik kan mij concentreren op een gebied in mijn lichaam en hierdoor beter luisteren naar wat mijn lichaam mij te vertellen heeft. Me er niet door laten lijden, maar juist dankbaar zijn voor de genezing die plaats vindt. Door middel van reverse Engineering, The Power Of Manifestation, Quantum physics en controle over je prana geneest het lichaam sneller. Maar da's een ander onderwerp hahaha.

3.8 Samadhi

Eénwording tussen lichaam en geest en het bewustzijn. Eénwording met wie, waar, wat en hoe ik ben. Daar waar mijn gedachte is ben ik. Geen veroordelingen. Alleen ervaren wat is. Dmv éénpuntige concentratie en overgave bevrijding ervaren, extase.

Ik weet niet of ik kan zeggen dat ik volledige Samadhi heb ervaren. Ik denk dat ik wel korte momenten heb gehad dat ik één was of misschien beter gezegd, totaal in het nu zonder kleuring. Dit was tijdens een meditatie van langer dan 10 min, bij Ayahuasca, paddestoelen en lsd en na een hele goede yogasessie. Oja en in t meer laatst (7 graden) was ik 1 met mijn lichaam. De langer dat ik in Samadhi ga de meer 'wijsheid', eenheid en verlichting ik ervaar. Dmv oefenen kan ik dit ook steeds meer in het dagelijks leven toepassen. Dus ik begin steeds meer samadhisch te worden om t zo maar te zeggen :).

4 - Kleisha's

De oorzaken van het lijden.

1. Avidya - Onwetendheid
2. Asmita - Egoïsme
3. Saga - Gehechtheid

4. Dvesa - Afkeer
5. Abhinivesha - Angst

1: Avidya
Onwetendheid.

13.

Avidya uitgelegd middels de Oceaan metafoor:

Er is alleen maar één non-dualistisch Bewustzijn... Als we dit non-dualistisch Bewustzijn zien als een onbeperkte onbegrensde oceaan van bestaan dan kunnen we dit als metafoor gebruiken om te begrijpen hoe er dualiteit lijkt te bestaan binnenin het non-dualistisch Bewustzijn. Want het is overduidelijk dat dualiteit lijkt te bestaan. Kijk om je heen, klopt het dat je diversiteit ziet? Hoe leg je uit dat non-dualistisch Bewustzijn dualistisch lijkt? Gebruik makend van het metafoor van de Oceaan; het lijkt alsof het vergeet dat het een ocean is, zodat het de



identiteit kan aannemen van een golf. Het kan nu als een golf spelen, omdat het lijkt alsof het zich heeft losgekoppeld van het geheel, door zich te versluieren, door zijn ware aard te vergeten. Zodoende gebeurt het vergeten eerst en als een onontkoombaar resultaat lijkt er een individu te bestaan, wat asmita is. Deze sluier van waarheid, dit proces van vergeten, deze verschijning van onwetendheid heet avidya, en is de eerste sluier van het non-dualistisch Bewustzijn. Als je je deze

oceaan kan voostellen als vormloos en transparant, dan kan je je misschien ook voorstellen dat dit proces van vergeten gezien wordt als een kleuring, alsof nu een gedeelte van de oceaan is gekleurd met vergeten. Een manier om avidya te zien is dus als een kleuring bovenop of in het non-dualistisch Bewustzijn. De golf kan nu de rest van de oceaan ervaren als apart, en zal andere golven om zich heen zien. Deze golven kunnen gelabeld worden als plezierig of onplezierig, wat raga en dvesha zijn, allebei kleuringen van gehechtheid. Het hebben van eigenschappen maakt dat de golf bang is om zijn identiteit te verliezen en zal daarom een laag van angst toevoegen om zichzelf te beschermen, dit is de vijfde klesha; abhinivesha.

Toen ik dit snapte, voelde en implementerende was iedereen mijn broeder en zuster. Ik durfde meer uit mijn comfortzone er te gaan en contact te zoeken. Ayahuasca heeft me hier ook bij geholpen. Ik heb mij volledig kunnen overgeven aan de vibratie van muziek en het zijn zonder angst van wat ik zelf of andere ervan zouden vinden. Het ervaren van non dualiteit.

De wetenschap dat ik mij niet moet vasthouden aan het verleden of de toekomst geeft mij veel rust.

Vergankelijk —> Eeuwig

Alles is tijdelijk

Onzuiver —> Zuiver

Door onderzoek kom je erachter dat dingen waarvan je dacht dat ze zuiver waren toch onzuiver blijkt te zijn.

Ellende —> Geluk

Als ik me niet vasthoud aan geluk in t verleden of de toekomst kan ik van het nu genieten. En het gras is groener bij de burens. Terwijl geluk van binnen komt.

Niet zelf —> Zelf

Ik ben niet het label autisme. Ik ben puur eeuwig bewustzijn.

Deze kleisha zal me nog de rest van mijn leven ondersteunen. Een mooie en spannende ervaring om met deze kennis om te leren gaan.

2. Asmita

Egoïsme is een hoofdonderwerp voor mij. De wereld draait niet om mij. Ik ben niet mijn gedachten en mijn problemen. Ik ben. Ik ben zo lang ongelukkig geweest door begeerte en gehechtheid om iets te zijn en voor dingen, mensen en gedachten. Ik was zo zielig en het zal altijd zo blijven of alleen maar erger worden. Door mij los te koppelen van dat beeld of die beelden kan ik meteen verlichting ervaren. Ik ben zeer egoïstisch (geweest). Altijd in mijn eentje, nadenken over alles met als afleiding computeren en media. Me nutteloos en zielig voelen. O zo alleen. En goed, tis niet makkelijk, autisme, maar ik was doorgeslagen in overgave aan angst, zelfmedelijden en laag zelfvertrouwen. Geen contact zoeken met andere, want dat is stressvol. Dus ook weinig doen voor andere en weinig aan andere denken. En als ik iets voor een ander doe, moet ik er ook iets uit halen. Als ik meer wil betekenen voor andere en de wereld (alles is 1) en zo mij meer verbonden voelen, moet ik mijn bewustzijn voor Asmita vergroten. Een ander helpen en aan een ander denken is mezelf helpen en aan mezelf denken. En aan de andere iks die bestaat in het universeel bewustzijn. Doordat ik de yoga filosofie aan het bestuderen ben kan ik me op nieuwe manieren 'verplaatsen in andere'.



3. Raga

Gehechtheid. Door me vast te houden aan iets of iemand ontstaat komen emoties op zoals blijdschap, trots en gretigheid, angst, sipheid, jaloersie en frustratie. Ik kon jarenlang vastzitten in deze emoties doordat ik verliefd was op iemand of iets. Of omdat het gras groener was bij de burens. Door mijn autisme kan ik minder goed communiceren en daar blijf ik nog langer in deze emoties, maar door dat ik weet dat Rafa bestaat en wij hier bewust van ben heb ik er al meteen veel minder last van omdat ik het vanuit een helikopterview kan bekijken.

4. Dvesha

Afkeer. Dvesha is het omgekeerde van gehechtheid. Dezelfde emoties komen naar voren als bij Raga. Ik heb lange tijd afkeer gehad naar mijn verleden en mezelf. Door te beseffen dat dit een tijdelijke ik was en eigenlijk zelfs niets met mij te maken had kan ik het loslaten en met een neutrale visie in het nu zijn.

5. Abhinivesha

Angst (ook voor de dood). Angst om te verliezen wat ik heb of angst om te krijgen wat ik niet wil. Angst om geen identiteit te hebben of angst of om mijn identiteit te verliezen. Ik heb lange tijd afkeer gehad van angst ofwel angst voor angst. Maar ook angst om te falen dus afkeer naar falen door gehechtheid aan succes.

5 - Conclusie

Yoga is goed voor iedereen. Zeker voor mensen met autisme. Yoga is nog veel meer dan ik dacht. Niet alleen de asana's en pranayama doen mij veel goed, maar ook de filosofie. Na het schrijven van deze scriptie ben ik nog meer overtuigd dat ik meer lessen wil gaan volgen. Zelf yoga doen is ook al heel goed, maar lessen volgen geeft een belangrijke extra dimensie. De afgelopen 2 jaar heb ik wel lessen gevolgd, maar nu wil ik er meer gaan volgen. Ik was nog bang om naar lessen toe te gaan. Dankzij mijn inzichten door de kleisha's en het achtvoudige pad en het studeren van de voordelen van lessen volgen is mijn motivatie groter dan mijn angst. Mijn angst is geen blokkade meer maar een uitdaging, een avontuur, een middel om te ervaren hoeveel ik groei. Ik krijg langzaam maar zeker steeds meer controle over en rust in mijn lichaam en geest.

Ik mediteer steeds vaker in de ochtend en gedurende de dag ben ik mij steeds bewuster van als ik stress ervaar en kan dan meteen ingrijpen door met mijn gedachten naar mijn ademhaling en hierdoor wordt het meteen stil(er) in mijn hoofd en ontspant mijn lichaam.

Quotes van mensen met autisme die yoga doen:

"Ik doe al een paar maanden yoga voor mezelf en heb gemerkt dat ik meer energie heb, mentaal stabiel ben en een betere houding heb. Voor mij is het dus zeker positief geweest."

"Het voordeel van yoga is dat iedereen het kan doen. Je kunt heel eenvoudig beginnen en vooruit gaan op je eigen tempo. Er zijn honderden verschillende oefeningen die je therapeut je kan leren, afhankelijk van wat het beste voor jou werkt. Op deze manier heb ik soort van mijn eigen yogapraktijk ontwikkeld, die volledig aansluit bij mijn behoeften. Ik kan het iedereen aanraden, zeker als je net zoals ik last van stress- en angstklachten hebt."

"Ik heb eerder vijf jaar lang regelmatig yoga beoefend. Ik heb het toen geleerd van een DVD. Ik had veel last van slaapgebrek en stress en yoga hielp me daar erg bij. Kort geleden gingen wat

dingen mis in mijn leven waardoor ik veel goede gewoonten weer kwijt ben geraakt, waaronder yoga. Nu heb ik hulp gezocht bij een yogatherapeut om er weer in te komen. Op dit moment van mijn leven heb ik dat gewoon even nodig. Het kost namelijk best wel energie en concentratie om het te leren en daar heb ik nu te weinig van om het zelfstandig te doen."

"Ik ben een paar jaar geleden begonnen met yoga en het is een van de beste dingen die ik ooit voor mezelf gedaan heb. Het versterkt mij buik- en onderste rugspieren, balans, lenigheid, ontspanning en omgang met stress. Ik heb ook gemerkt dat ik me beter voel wanneer ik mijn dagelijkse yoga routine volg dan wanneer ik dat niet doe. Ik voel me dan prettiger in mijn lichaam en ook meer in contact met mijn lichaam."

"Een groepsles yoga is niks voor mij, omdat ik niet goed tegen vreemden kan en het tempo van anderen niet bij kan houden. In de yogatherapie heb ik daar geen last van. Nu voel ik me kalmer en sterker, zowel in mijn lichaam als in mijn geest. Ik kan het iedereen aanbevelen."

Advies: Blijf onderzoeken. Ga in je eigen tempo. De basis filosofie is al zeer handig en de praktijk lessen kunnen in ieder niveau. Dus al ben je een stijve hark of verlamd. Yoga helpt.

Namasté,
Ronald van den Boogaardt

[Bonus video:](#)

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2508817889236393&id=100003246183969&sfnsn=mo&d=n&vh=i

Bron in hoofdstuk 2 Algemeen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3151379/#!po=24.3590>