



## *Stoelyoga*

# 'BEWEGING VERMINDERT DE PIJN'

**"Vandaag ga ik weer en daar kijk ik echt naar uit. Het is zo leuk en het doet me goed." Adrie Kniese-Hoffman (75) doet aan stoelyoga. "Voor mij een prima oplossing want van een matje op de grond kom ik niet meer overeind."**

Dat yoga goed is voor lichaam en geest is bekend, onder andere uit wetenschappelijk onderzoek. Niet iedereen is fysiek in staat om zich in allerlei ingewikkelde yogahoudingen te wurmen, maar dat is bij stoelyoga niet nodig. "Stoelyoga is de veiligste en minst belastende vorm van yoga", vertelt Paula Jap Tjong. Zij is initiatiefnemer van Stoelyoga Nederland & Vlaanderen. "Je hoeft je er niet speciaal voor om te kleden. Je mag zelfs je schoenen aanhouden als je dit prettig vindt."

Een stoelyogales bestaat uit het uitvoeren van milde yogahoudingen op een stoel. Dat kan op een officiële yogastoel, bureaustoel, leunstoel, vliegtuigstoel of rolstoel. Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie.

Adrie Kniese-Hoffman heeft spierreuma en artrose. Ze heeft veel baat bij de lessen. "Na afloop ben ik moe, maar voldaan." Haar vriendin vroeg haar mee te gaan naar stoelyoga in Badhoevedorp

en nu doet ze al meer dan twee jaar met veel plezier de oefeningen. "Het is goed voor mijn lichaam, zeker nu ik wat ouder ben. Vraag me niet mijn benen in mijn nek te leggen, want dat kan ik niet meer. Ik forceer niets en dat is wat Paula ook steeds benadrukt. Wat je niet kunt, hoeft je ook niet te doen. Het moet leuk blijven. Maar ik doe in principe aan alles mee."

In de zomer fietst Adrie van haar volkstuin in Oud-Sloten naar de lessen in Hoofddorp. "Dapper? Welnee, ik heb een elektrische fiets. En als ik niet fiets, gaat mijn conditie achteruit." Maar dan toch... Adrie houdt haar tuin zelf bij sinds haar man negentien jaar geleden is gestorven. "Ik woon daar de hele zomer en ga pas in oktober weer naar mijn huis terug. Ik kan op de tuin douchen, er is elektra. Ik vermaak me wel." Ook in de tuin forceert Adrie niets. "Na een halfuur ploeteren neem ik een halfuur rust."

### **Goed alternatief**

Dankzij stoelyoga heeft Adrie minder lichamelijke klachten. "Ook mensen met artrose

## STOELYOGA

*Stoelyoga is nuttig als een korte opfrispauze in de klas of op het werk, als volledig beweeg- en ontspanprogramma voor iedereen die om wat voor reden dan ook niet op de yogamat wil of kan deelnemen. Doe mee met de gratis videoles op het YouTube-kanaal van Stoelyoga Nederland en kijk naar lessen bij jou in de buurt.*

[www.stoelyoga-nederland.nl](http://www.stoelyoga-nederland.nl)

sluiten zich vaak bij ons aan", laat Paula Jap Tjong weten. "Als je artrose of een andere vorm van gewrichtspijn hebt, dan kan het zijn dat je het betreffende gewricht het liefst zo min mogelijk beweegt. Hierdoor zullen de klachten echter niet minder worden, integendeel. Lichamelijke beweging is essentieel voor vermindering van de pijn. Yoga kan artrose niet genezen, maar uit praktijkervaring en recent onderzoek blijkt dat het helpt gewrichtspijn te verminderen. Aan dat onderzoek deden

in totaal 131 ouderen met artrose mee, waarvan ongeveer de helft stoelyogalesen en de andere helft gezondheidsvoorlichting kreeg. Zowel de stoelyogalessen als voorlichtingssessies vonden tweemaal per week plaats, verspreid over een periode van acht weken. De ouderen die deelnamen aan de stoelyogalessen, gaven na afloop aan dat ze minder pijn hadden, flexibeler waren en ook minder vermoeid. Bij de mensen die alleen voorlichting kregen, was dit niet het geval. De onderzoekers concluderen dat stoelyoga een goed alternatief is voor mensen die moeite hebben met gebruikelijke yoga-oefeningen. Een belangrijke kanttekening is dat de lichamelijke conditie terugloopt als er niet meer aan (stoelyoga) wordt gedaan. Het is dus belangrijk om in beweging te blijven!"

Ook mensen met andere dan reumatische aandoeningen hebben positieve ervaringen met stoelyoga.

## VOORBEELD

*Om het lichaam op te warmen beginnen we de stoelyogales met het vrij bewegen van alle gewrichten. Door onbelaste bewegingsoefeningen te doen gaat de energie weer stromen en wordt het kraakbeen gevoed. Hierbij besteden we extra aandacht aan de heupen en knieën omdat hier vaak artrose ontstaat. Buig-, strek- en draaiende bewegingen van de heup en knieën in zittende houding zijn een veilige en goede manier om het lichaam te versterken.*

NOORTJE KRIKHAAR

