

Tibetaanse yoga

Verbeterd slaap tijdens en na de chemokuur

Chemobehandelingen verslechteren de kwaliteit van de slaap. Kankerpatiënten kunnen mede daardoor overdag suf en vermoeid zijn. Volgens een Amerikaanse studie kan Tibetaanse yoga daaraan iets doen.

Tibetaanse yoga is een elementaire vorm van yoga die zich op het eerste gezicht uitstekend leent voor het gebruik door mensen die nog geen ervaring met yoga hebben. Tibetaanse yoga is eenvoudiger dan reguliere yoga, en bestaat uit slechts vijf poses of *asana's*. Reguliere vormen van yoga kennen honderden *asana's*.

Nieuwelingen kunnen zich in slechts een kwartier de Tibetaanse *asana's* aanleren. De ademhalingsoefeningen en meditatieve technieken die ook onderdeel zijn Tibetaanse yoga vergen wat meer tijd om aan te leren, maar in totaal kunnen aspirant-beoefenaars al binnen enkele uren in hun leerperiode hebben afgerond. Het is zelfs mogelijk om dat via YouTube of een CD te doen.

Een ander voordeel is dat Tibetaanse yoga relatief weinig uithoudingsvermogen, flexibiliteit en kracht vraagt. Ook verzwakte en zieke mensen voor wie reguliere yoga ongeschikt is, kunnen Tibetaanse yoga dus beoefenen. Die laatste eigenschap was voor de Amerikaanse psycholoog en hoogleraar Lorenzo Cohen, verbonden aan het Anderson Cancer Center van de universiteit van Texas een reden om het effect van Tibetaanse yoga tijdens chemobehandelingen te bestuderen.¹

In het voorjaar van 2017 concludeerden Cohen en zijn medewerkers al dat de positieve psychologische effecten van yoga tijdens de behandeling bij kanker buiten kijf staan, en dat er goede redenen zijn om aan te nemen dat yoga ook positieve effecten op de lichamelijke gezondheid heeft.² Maar, zo stelde Cohen, die zullen nog in toekomstige studies moeten worden aangetoond.

Borstkanker

Cohen en zijn collega's verdeelden 227 vrouwen met borstkanker in drie groepen. Eén groep deed aan Tibetaanse yoga, een andere deed rek- en strekoefeningen en een derde groep deed niets. De twee eerstgenoemde groepen leerden in vier sessies hoe ze aan Tibetaanse yoga of aan strekoefeningen moesten doen. De patiënten kregen het advies om het geleerde zelf toe te passen.

De yogagroep was overdag minder vaak slaperig dan de vrouwen in de andere groepen, ontdekten de onderzoekers. De vrouwen die minstens twee keer per week aan yoga beoordeelden bovendien hun slaapkwaliteit beter dan de andere vrouwen. "Yoga werkt, maar dan moet je het wel vaak genoeg doen", vertelt Cohen in een interview met de Engelse krant Daily Mail.³ Twee keer per



week is volgens hem het absolute minimum. “Het effect van deze interventie was bescheiden, maar dat de slaapkwaliteit tijdens de proef in deze mate verbeterde bij de vrouwen die regelmatig aan yoga deden is bemoedigend”, zegt Cohen. Hij vindt dan ook dat artsen Tibetaanse yoga kunnen adviseren aan patiënten die een chemokuur moeten ondergaan. ∞

Referenties

- ∞ 1. Chaoul A, Milbury K, Spelman A, Basen-Engquist K, Hall MH, Wei Q, Shih YT, Arun B, Valero V, Perkins GH, Babiera GV, Wangyal T, Harrison CA, Li Y, Cohen L. Randomized trial of Tibetan yoga in patients with breast cancer undergoing chemotherapy. *Cancer*. 2017 Sep 20. doi: 10.1002/cncr.30938. [Epub ahead of print].
- ∞ 2. Danhauer SC, Addington EL, Sohl SJ, Chaoul A, Cohen L. Review of yoga therapy during cancer treatment. *Support Care Cancer*. 2017 Apr;25(4):1357-72.
- ∞ 3. O’Neill M. Tibetan yoga lessens the side effects of chemotherapy for breast cancer patients, study reveals. *Daily Mail*, 20 September 2017.