

Het fysieke en mentale effect van vier yoga & mindfulness sessies tijdens eetstoornisherstel.



Op *mentaal* niveau ervaren mensen voor een yogales:

Dat ze op de automatische piloot staan, niet kunnen denken en voelen.

Een vol hoofd, stress over werk en school, chaos.

Veel gedachten over eten.

Druk.

Zich niet fijn voelen in het lichaam, veel bezig zijn met het lichaam.

Nare gedachten, niet willen voelen.

Het gevoel wat te moeten doen.

Een slecht lichaamsbeeld.

Geen rust, onzekerheid, angst en somberheid.

Op *fysiek* niveau ervaren mensen voor een yogales:

Spanning.

Geen verbinding met lichaam en hoofd.

Spierpijn, hoofdpijn, buikpijn of een algeheel pijnlijk lichaam.

Blok in maag.

Uit contact met het lichaam zijn.

Heel moe en vermoeid zijn.

Onrust.

Op *mentaal* niveau ervaren mensen na een yogales:

Een fijn gevoel dat ze meegedaan hebben.

Iets rustiger.

Gevoel dat naar boven is gekomen (ook al was het paniek, er was gevoel).

Tijdens de yoga een leeg hoofd en minder vol hoofd.

Minder druk, meer rust, minder onrust.

Een gevoel van meer tijd en ontspanning hebben.

Afgenomen negatieve gedachten.

Tijdens yoga een rustiger in hoofd, erna niet meer.

Soms moeite om gefocust te blijven.

Op *fysiek* niveau ervaren mensen na een yogales:

Afgenomen spanning.

Last van het zitten op de mat.

Het voelen van honger.

Ontspanning, rust.

Aanhoudende spanning.

Vermoeidheid die duidelijker opgemerkt wordt.

Meer tot het gevoel/emoties kunnen komen.

Het koud hebben, moe zijn, maar meer ontspanning.

Pijn die duidelijker gevoeld wordt.

Moehed, maar op manier die oké aanvoelt.



Velans