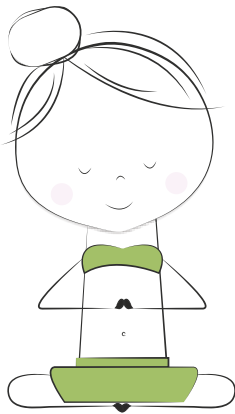


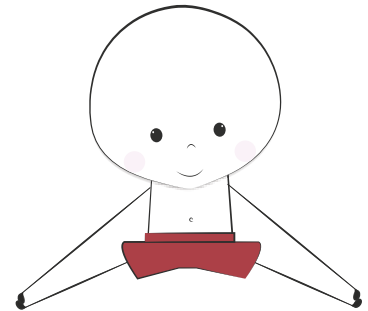
YOGA ZONDER LES

Vijftig series voor thuis
of waar dan ook



Emma Silverman

Geïllustreerd door
Kerri Frail



Spectrum

Inhoud

Inleiding 9

Zonnegroet 11

Bijtanken - Yoga voor op reis 13

Lekker privé - Yoga voor thuis 31

Time-out - Yoga tijdens en na je werk 49

Alleen voor meiden - Yoga voor vrouwen 69

Momentje voor jezelf - Yoga voor je plezier 83

Sterk en stoer - Yoga voor een strak lichaam 107

Goed bezig - Yoga voor na de actie 141

Gezondheid! - Yoga voor je lichamelijke conditie 157

Mentale boost - Yoga voor je geest 179

Dankbetuiging 207

Inleiding

Ik heb mezelf yoga geleerd uit een boek. Ik was zeven, we hadden thuis geen televisie, zodat ik uit verveling maar wat in de boekenkast van mijn ouders begon te neuzen. Mijn oog viel op *THE COMPLETE ILLUSTRATED BOOK OF YOGA* van Swami Vishnudeananda. De lichtoranje kaft was een beetje gescheurd en voorop stond een foto van een mediterende Indiër in een perfecte lotushouding. Toen ik het opensloeg, raakte ik direct gebiologeerd door foto's van dezelfde man met weggedraaide ogen en uitgestoken tong. Wat mij echter vooral fascineerde waren de vele afbeeldingen van allerlei verschillende lichaamshoudingen of *ASANA'S*, in het Sanskriet. De twaalf foto's die samen de Zonnegroet A uitbeeldden, hebben mijn leven veranderd.

Nu staat het boek in mijn eigen boekenkast, weggekaapt van de plank van mijn ouders (sorry, mam). Als ik het nog eens inkijk, kan ik me niet meer voorstellen dat ik er zoveel tijd mee heb doorgebracht. Afgezien van de foto's van de Zonnegroet bestond het voornamelijk uit tekst en illustraties van ongelooflijk complexe houdingen. Ik weet nog dat ik het boek soms zomaar ergens opensloeg om de getoonde houding te imiteren. Gelukkig was ik nog jong; als ik nu zonder enige warming-up willekeurig een paar van die houdingen zou uitvoeren, kon ik mijn rug waarschijnlijk afschrijven.

In *YOGA ZONDER LES: VIJFTIG SERIES VOOR THUIS OF WAAR DAN OOK* vind je tal van yoga-oefeningen, inclusief warming-ups, voor de beginnende yogi (van alle leeftijden) tot de yogadocent. Door afbeeldingen van houdingen in een serie met elkaar te combineren, ontstaat een hele yogales. Het fantastische van yoga is dat het heel veel fysieke, mentale en emotionele klachten kan verlichten. In deze series heb ik geprobeerd om juist die problemen aan te pakken waarover ik mijn yogaleerlingen regelmatig hoor praten; je vindt hier zowel een serie voor pijnlijke heupen als eentje voor liefdesverdriet. Kijk eens in de inhoudsopgave - ik durf te wedden dat je er meteen die serie tussen ziet staan waarop je net zat te wachten.

Dit boek is eenvoudig in het gebruik. Kies een serie uit waarvan de naam je aanspreekt, sla het boek open bij de betreffende bladzijde en volg de plaatjes. Bij iedere houding staat de naam waaronder deze bekendstaat. Elke serie omvat de warming-up, de volledige yoga-oefening en de cooling-down. Als je weinig tijd hebt (wie niet?), haal je bij elke houding binnen de serie één keer adem, tenzij anders staat aangegeven. Doe je liever een langere sessie, hou elke houding dan iets langer vast of combineer een paar series. Je kunt je sessie natuurlijk ook eindigen met een lange *SAVASANA* (Doodhouding) ter ontspanning.

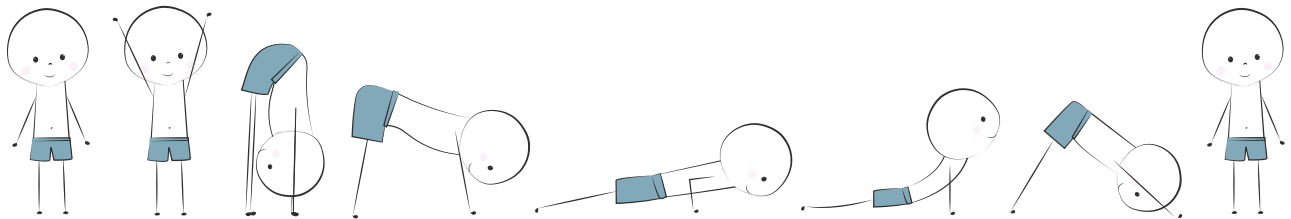
Dit is een boek voor de zevenjarige die rondhangt in de ouderlijke huiskamer en nog nooit van yoga heeft gehoord. Dit is een boek voor je oma, die in de jaren '80 aan fitness begon met de workouts van Jane Fonda, maar nu op zoek is naar een manier om haar gewrichten soepel te houden. Dit is een boek voor de poweryogi, die tussen alle Zonnegroeten door ook even een paar push-ups afwerkt. Dit is een boek voor jou, ongeacht je leeftijd en yoga-ervaring. Veel yogaplezier!

Zonnegroet

Over de oorsprong van de Zonnegroet (*SURYA NAMASKAR*) lopen de meningen uiteen, maar vast staat dat hij in onze tijd niet meer uit de yogastudio is weg te denken. De twee series houdingen die je hier ziet, horen bij een yogastijl die *ASHTANGA* wordt genoemd. Er bestaan echter nog talrijke variaties met dezelfde voordelen voor body en mind.

Ik behandel deze twee series expres apart van de rest. Ten eerste vermeld ik de Zonnegroet soms als een stap binnen een langere serie, zonder dat ik de houdingen van de Zonnegroet dan afzonderlijk beschrijf. Zolang je de Zonnegroet nog niet helemaal onder de knie hebt, blader je gewoon even terug naar deze bladzijden als geheugensteuntje. Later ga je in één moeite door en hoef je niet meer tussendoor te checken. Ten tweede wordt deze leuke, verkwikkende serie vaak gebruikt als warming-up voor andere houdingen. Bovendien is de Zonnegroet een perfecte opzichzelfstaande serie als je maar weinig tijd hebt en wel een yogaboost kunt gebruiken.

Voeg gerust zelf een of meer Zonnegroeten toe aan de series in dit boek. Je voelt je meteen veel energieker, feller en stralender - net als de zon!



Zonnegroet A

Bijtanken

Yoga voor op reis

Yoga in het vliegtuig 14

Yoga als je lang op reis bent 18

Yoga voor op het perron 22

Yoga als je op de bus wacht 24

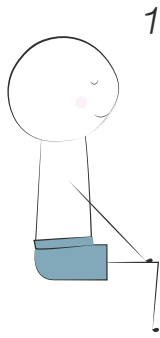
Yogasessie als boost voor je afweersysteem 26

Yoga in het vliegtuig

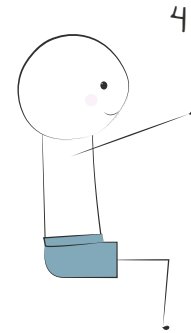
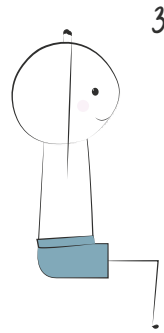
Er wordt me vaak gevraagd waarom ik yogadocent ben geworden. Om een lang verhaal kort te maken: ik zat te vaak in het vliegtuig. Ik werkte als consultant en moest zeker vier keer per maand op reis. Al snel nam mijn lichaam de vorm van een vliegtuigstoel aan. Om wat minder last te hebben van al dat vliegen bedacht ik deze serie. Je trekt misschien wel wat bekijks, maar wat kan het jou schelen: jij bent waarschijnlijk de enige die zonder pijn en een 'hoge rug' uit het vliegtuig stapt.

1. Adem diep in, naar je buik, omhoog naar je flanken en door naar je borst. Adem langzaam uit, laat de lucht ontsnappen via je borst, flanken en buik (Volledige Yoga-ademhaling). Blijf diep in- en uitademen.
2. Zittende meditatiehouding: beweeg je nek, schouders, polsen en enkels.
3. Strengel je vingers ineen en til je armen boven je hoofd. Beweeg zachtjes van links naar rechts, stretch zijwaarts.
4. Pak de hoofdsteun van de stoel voor je, laat je hoofd en nek zakken en trek de bovenkant van je rug op.
5. Schuif iets naar voren op je stoel, leg je handen op je achterhoofd om je borstkas zachtjes te openen.
6. Breng zittend je rug in de Kat-/Koehouding.
7. Gebruik je armleningen voor de Zittende Torsie. Draai beide kanten op.

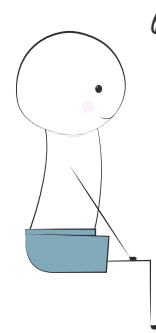
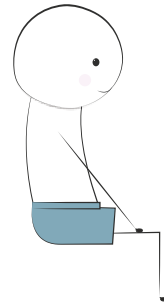
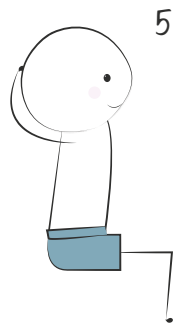
HET VERVOLG VAN DE SERIE STAAT OP BLZ. 16.



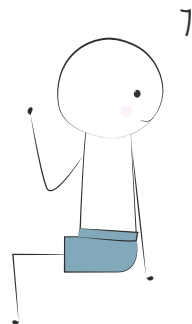
Zittende
Meditatie



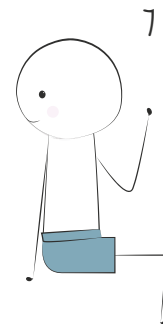
Handen op
hoofdsteun



Zittende Kat/Koe

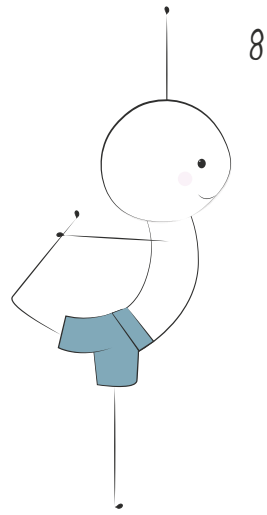


Zittende Torsie
links



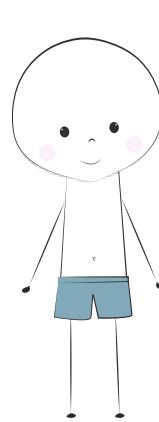
Zittende Torsie
rechts

8. In de rij voor de toiletten, *NATARAJASANA* (Danser). Herhaal aan de andere kant.
9. *TADASANA* (Berghouding)
10. *PAVANA MUKTASANA* (Staande Windhouding). Herhaal aan de andere kant.
11. *TADASANA*
12. Zittende *TADASANA*
13. Herhaal alle stappen, als je lichaam erom vraagt.



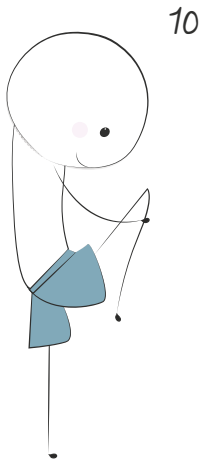
8

Natarajasana



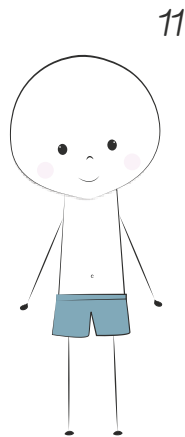
9

Tadasana



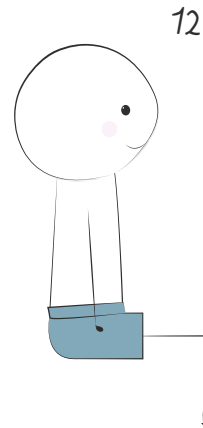
10

Pavana Muktasana



11

Tadasana



12

Zittende Tadasana