



Meditatie

Yoga vindt zijn oorsprong in teksten en tradities uit India die al meer dan 5000 jaar oud zijn. In het Westen beschouwen we yoga meestal als een serie lichamelijke oefeningen die het lichaam versterken en helpen om stress en angstgevoelens te verlichten. In zijn totaliteit is yoga veel meer dan dat en bevat hij een sterk spiritueel element. Yoga is geen religie, al is hij ontwikkeld als een pad naar verlichting. Je kunt zoveel of zo weinig van dit aspect van yoga benutten als je wilt. Mocht je willen beginnen met mediteren, dan vind je daar op blz. 130 instructies voor.

- een horloge of klok binnen handbereik om de duur van enkele houdingen te controleren;
- een paar handdoeken of dekens die je kunt opvouwen of oprollen ter ondersteuning van je lichaam bij enkele extreme houdingen. We laten je zien hoe je ze moet gebruiken.

De dagelijkse sessies zijn zo opgebouwd dat we beginnen met staande houdingen, daarna gaan zitten en vervolgens op de rug of omgekeerd gaan liggen. De meeste dagen eindigen de sessies met 5-10 minuten in de ontspannende lijkhouding. In de eerste twee weken is de leercurve steil, met veel nieuwe asana's om te onthouden en te oefenen. Daarom hebben we elke sessie in tweeën gedeeld. Tijdens het eerste deel introduceren we de houdingen en doe je ze één keer. Daarna vragen we je om ze allemaal nog een paar keer uit te voeren in één doorlopende opeenvolging.

DEZE METHODE BESTAAT VOOR 99 PROCENT UIT YOGA-OEFENINGEN EN VOOR 1 PROCENT UIT THEORIE. DOE AAN YOGA EN ALLES IS MOGELIJK.

Vanaf dag 15 introduceren we slechts één of twee nieuwe asana's per dag en doen we alle asana's dus meerdere keren, maar in één enkele sessie. Elke week is er een bijspijkersessie waarin veel houdingen de revue passeren. Voor deze sessies moet je 45 minuten uittrekken, maar voor de dag erna hoef je dan maar weer 15 minuten te reser-



Houding

Door een betere houding zie je er niet alleen jonger en aantrekkelijker uit, maar zul je ook echt gezondheidsvoordelen ervaren. Een slechte houding kan rug-, nek- en andere spier- en gewrichtsproblemen veroorzaken, wat pijn en zelfs osteoartritis van de wervelkolom kan veroorzaken.

veren, omdat deze sessies veel lichter zijn en zich richten op ontspanning, ademhaling en meditatie. Wij raden je ten zeerste aan om elke dag te oefenen, omdat de oefeningen bedacht zijn om je conditie en souplesse per dag te verbeteren. Het geeft niet als je een dag mist. Ga dan gewoon verder waar je gebleven was.

EEN OPMERKING OVER DE VEILIGHEID

Dit boek leert een algemene stijl van hatha-yoga aan, waarbij de houdingen langzaam en bewust worden uitgevoerd. Toch rek en manipuleer je spieren en lichaamsdelen die je al jaren weinig hebt gebruikt. Om mogelijke blessures te voorkomen, moet je de instructies voor elke asana aandachtig doorlezen en onthouden voordat je begint. Door abrupt of onhandig midden in een oefening te beginnen of er juist mee op te houden, bijvoorbeeld om te lezen wat je moet doen, kun je blessures oplopen. In onze instructies bij elke houding vertellen we je dat je niets mag forceren en dat je je lichaam niet verder mag pushen dan comfortabel voor je is. Als je lichaam 'au' zegt, betekent dit dat je moet stoppen. Wees niet bang, je wordt met de dag soepeler en je zult zien dat wat in het begin onmogelijk was, al snel binnen je mogelijkheden ligt.

AANPASSING

Als je het lastig vindt om je evenwicht te bewaren zet je voeten dan iets uit elkaar, maar houd ze wel evenwijdig (om je knieën te ontlasten).

Laat je hoofd niet verder naar achteren hangen dan als getoond, want anders kun je nekklachten krijgen.

DE BETEKENIS VAN DE GEKLEURDE KADERS

Dit boek is bedoeld voor mensen van alle leeftijden die nog nooit of al enige tijd geleden aan yoga hebben gedaan. Afhankelijk van je leeftijd en fysieke conditie zullen sommige asana's moeilijk voor je zijn, in elk geval in het begin. Telkens als we een nieuwe asana introduceren die lastig kan zijn, geven we tips voor aanpassingen. Deze geven we in de lichtblauwe kaders. Voor elke nieuwe houding die in het algemeen problematisch kan zijn of zelfs af te raden is als je een specifieke medische aandoening hebt, zoals een hoge bloeddruk, rugklachten of een heupprothese, geven we dat aan in de rode kaders.



Geavanceerde houdingen

Tegen het einde van de cursus leren we je enkele moeilijkere asana's aan, zoals de hoofdstand en de ploeg (boven). Dit zijn heerlijk verkwikkende houdingen, maar je mag ze pas uitproberen als je volledig zeker van jezelf bent.

Veiligheid

Als je een medische aandoening of een zeer slechte conditie hebt, te zwaar bent of ouder dan 40 jaar, dan moet je contact opnemen met een medische professional voordat je met een nieuwe vorm van lichaamsbeweging begint, inclusief yoga. De houdingen in dit boek zijn niet bedoeld voor vrouwen die zwanger zijn. Het is geen goed idee om aan een nieuwe vorm van lichaamsbeweging te beginnen tijdens de zwangerschap, maar als je in die tijd wel wat yoga wilt doen, zijn daar uitstekende boeken en cursussen voor.

Welzijn, bevalligheid en vrede

DAG 1

Op deze eerste dag leren we vijf eenvoudige asana's, of houdingen, die zich richten op twee centrale thema's van yoga: een correcte ademhaling door de neus en het bevorderen van de kracht en souplesse van de ruggengraat. De meeste mensen ademen te oppervlakkig vanuit het bovenste deel van hun borstkas. Het aanleren van de diepe, regelmatige ademhaling van de yogi brengt een aantal gezondheidsvoordelen met zich mee, van meer energie tot een betere bloeddruk en minder stress en paniek. De voordelen van een gezondere, beter buigzame ruggengraat zijn onder andere een rechtere en bevalliger houding, een verminderde gevoeligheid voor rugklachten en verlichting van opgehoopte spanning in de nek en schouders.

1

BERGHOUDING

De berghouding, of *tadasana*, is de basis van alle staande houdingen. Begin met stilstaan en vertraag en verdiep je ademhaling. Laat je geest tot rust komen terwijl je je bewust wordt van jezelf en je omgeving.

- Verbetert houding en evenwicht
- Verstevigt de benen
- Maakt de ruggengraat sterker en langer

2

VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING STAAND

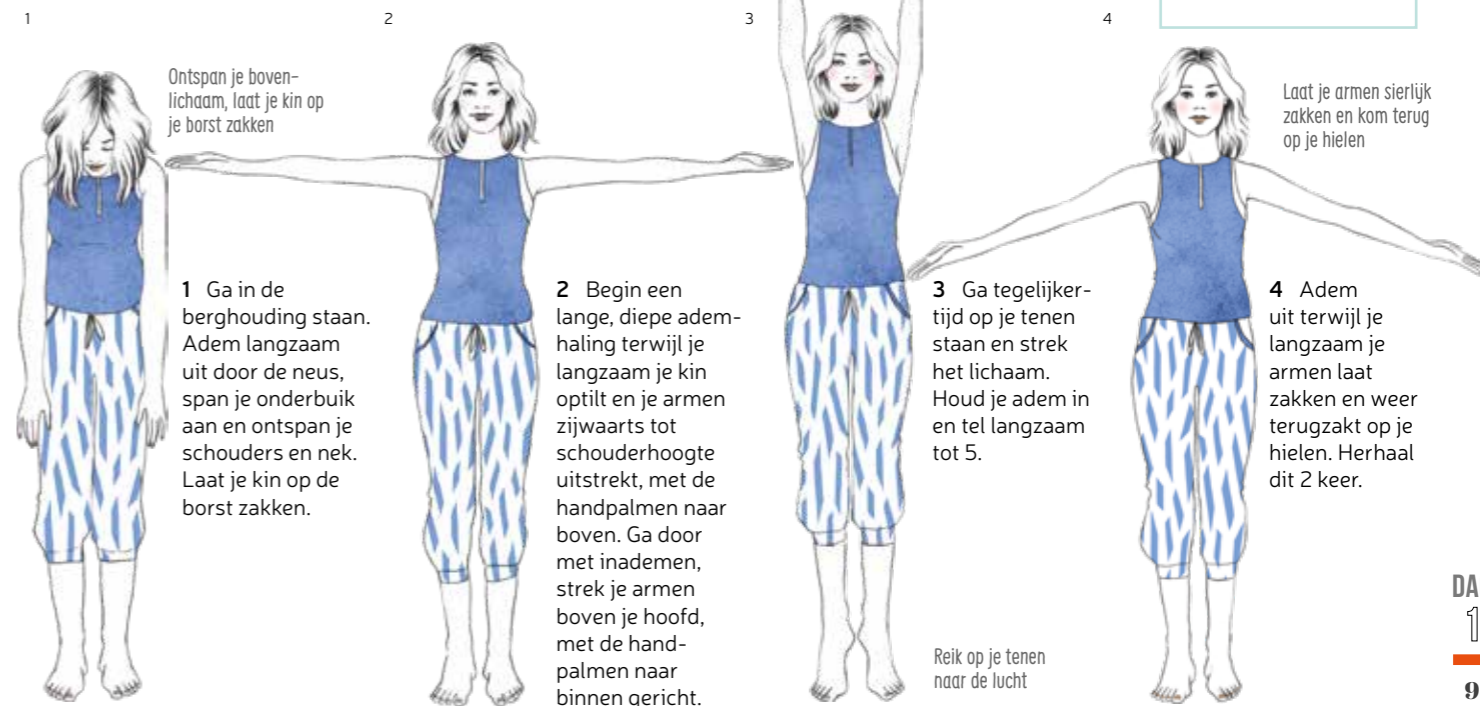
Met deze voorzichtige rek oefening verbinden we ademhaling met beweging.

- Vergroot energie en scherpte
- Versterkt de ruggengraat
- Verstevigt armen en bovenlichaam
- Verbetert evenwicht en houding

1 Ga rechtop staan met je voeten evenwijdig naast of net iets uit elkaar. Span je dijspieren aan en laat je armen ontspannen langs je zij hangen, met de handpalmen naar binnen gericht. Duw alle vier de hoeken van je voeten op de vloer en verdeel je gewicht gelijkmatig. Trek je schouderbladen zachtjes naar achteren. Je hoofd is geheven, je ruggengraat lang, je bilspieren zijn aangespannen en je kin is evenwijdig aan de vloer.



Concentreer je op je ademhaling wanneer je begint in te ademen en uit te ademen door je neus. Je buik zet uit bij elke inademing en zakt weer in bij elke uitademing. Sluit je ogen als je op je gemak bent en haal 5-8 keer diep adem in deze positie.



AANPASSINGEN

Als je het lastig vindt om je evenwicht te bewaren tijdens de volledige yoga-ademhaling, zet je voeten dan iets verder uit elkaar, maar houd ze wel evenwijdig (om je knieën te ontlasten). Je kunt ook tegen de muur gaan staan als je moeite hebt de correcte houding aan te houden. Je hielen, billen en schouderbladen blijven in contact met de muur.

STAFHOUDING

3

De stafhouding, of *dandasana*, is de basis van veel zittende houdingen. *Danda* betekent 'staf' (wandstok) in het Sanskriet en verwijst naar de rechte, sterke ruggengraat.

- Versterkt de ruggengraat
- Strekt de bovenbenen, onderrug en buikspieren

- Versterkt spijsverteringsorganen en kan brandend maagzuur verminderen

AANPASSINGEN

Als je stijve hamstrings of een zwakke onderrug hebt, kan het moeilijk zijn om met een kaarsrechte rug op de grond te zitten. Buig indien nodig je knieën licht, totdat je hamstrings soepeler worden. Je kunt ook een gevouwen deken, handdoek of yogablok onder je billen leggen.



Rug recht

Handen plat op de grond

Tenen wijzen omhoog

ZITZENDE VOOROVERBUIGING

4

Deze zittende vooroverbuiging, *paschimottanasana* in het Sanskriet, is een intensieve rugstrekking. We oefenen eerst met een voorzichtigere versie.

- Versterkt de ruggengraat
- Verbeterd de spijsvertering
- Kan helpen bij onvruchtbaarheid, hoge bloeddruk en slapeloosheid
- Verlicht menstruatieklachten en overgangssymptomen



1 Ga op de grond zitten, met de voeten bij elkaar, de benen gestrekt voor je en de handen op de grond naast je heupen.

2 Adem in terwijl je je armen bevallig boven je hoofd hebt. Richt je blik omhoog en buig je lichaam geleidelijk naar achteren. Houd 2-3 ademhalingen aan.

3 Adem uit terwijl je langzaam je armen laat zakken en buig naar voren om je knieën beet te pakken.

4 Duw je ellebogen naar buiten terwijl je je romp naar de knieën vouwt. Houd 10 tellen vast, terwijl je doorademt. Je moet je wervelkolom voelen rekken. Buig niet verder naar voren dan comfortabel is. Om uit de houding te komen, recht je langzaam je ruggengraat en keer je terug naar de uitgangspositie.

Richt je voorhoofd naar je knieën tot je een zachte rekking in de rug voelt

COBRA

5

De cobra, of *bhujangasana*, is genoemd naar de manier waarop deze slang zijn kop optilt. Deze achterwaartse buiging versterkt de rug en vergroot de souplesse.

- Strekt en versterkt de ruggengraat
- Stimuleert de hersenen
- Verstevigt ademhalings- en spijsverteringsorganen
- Maakt de benen sterk

1 Ga op je buik op de vloer liggen, met je hoofd naar één kant en je armen gestrekt langs het lichaam.



Palmen wijzen omhoog

2 Draai je hoofd en laat je voorhoofd op de grond rusten. Zet je handen, met de palmen omlaag, op schouderhoogte. Ontspan je bovenbenen.



Voorhoofd op de grond

3 Druk je handen bij het uitademen stevig tegen de vloer en breng je romp langzaam in de houding van het plaatje. Ga vandaag niet verder dan dat. Houd deze houding 15 tellen vast en adem rustig door.



Dijen kunnen gespannen zijn; ontspan ze. Kom omhoog vanuit de rug, niet vanuit de benen

Stop zodra het ongemakkelijk aanvoelt



Tenen tegen de grond gedrukt

Mogelijk willen andere gezinsleden meedoen als je je yoga-oefeningen doet. Hoewel het leuk is om samen met een huisdier of jong kind yoga te doen, leidt dat ook af. Probeer je yogasessie te reserveren als tijd voor jezelf.

Als je rugklachten hebt of lijdt aan het carpal tunnel-syndroom, mag je deze houding pas proberen als je hersteld bent.

Als je polsklachten hebt, voer deze houding dan uit op je onderarmen.



OEFENINGEN VAN VANDAAG

NU we deze vijf basis-houdingen hebben geleerd, willen we dat je ze uitvoert in een aaneengesloten serie, in een vloeiende beweging.

1 BERGHOUDING	Blijf 5-8 ademhalingen staan
2 VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING STAAND	Herhaal 3 keer
3 STAFHOUDING	Herhaal 3 keer
4 ZITZENDE VOOROVERBUIGING	Herhaal 3 keer
5 COBRA	Herhaal 3 keer