

• INHOUD •

Yoga, jouw bondgenoot tegen stress.....	<u>4</u>
<i>Ik begin met yoga</i>	
Uitvluchten om er niet mee te beginnen.....	<u>8</u>
Nog nooit aan yoga gedaan?.....	<u>10</u>
De zonnegroet.....	<u>12</u>
<i>Yoga kan overal</i>	
Met het goede been uit bed.....	<u>14</u>
Zen onderweg.....	<u>16</u>
Ontstressen op het werk.....	<u>17</u>
Thuis, na een lange dag.....	<u>20</u>
Een goede nachtrust.....	<u>22</u>
Ontstressen op vakantie.....	<u>25</u>
De reeks van de kameel.....	<u>26</u>
<i>Alles over yoga</i>	
Yogawijsheid.....	<u>28</u>
Chakra's, wat zijn dat?.....	<u>30</u>
Yoga en ayurveda.....	<u>32</u>
De namen van de houdingen.....	<u>34</u>
<i>Van yoga word je zen</i>	
Een hart onder de riem.....	<u>36</u>
Temper je boosheid.....	<u>38</u>
Gun jezelf wat rust.....	<u>40</u>
Verbeter je concentratie en aandacht.....	<u>42</u>
Angst en zorgen: je buikpijn verlichten.....	<u>44</u>
Vermoeidheid en sleur.....	<u>46</u>
Krijg een mooier figuur.....	<u>48</u>
Een duwtje in de rug om te stoppen met roken.....	<u>50</u>
<i>Yoga op je bord</i>	
Ontbijt en tussendoortjes.....	<u>52</u>
Zomerse salades.....	<u>54</u>
Hartige wintergerechten.....	<u>56</u>
<i>Yoga voor het leven</i>	
Yoga, een manier van leven.....	<u>58</u>
Mantra's: inspirerende spreuken.....	<u>60</u>
Mijn yogadagboek.....	<u>62</u>

Yoga, jouw bondgenoot tegen stress

Yoga is een oeroude discipline uit India, die gericht is op je hele wezen: je lichaam, je emoties en je spiritualiteit. Het woord komt uit het Sanskriet en betekent zoveel als 'vereniging'. Yoga heeft een positief effect op je welzijn en harmonie, zorgt voor rust in je hoofd en evenwicht in je lichaam.

1 De voordelen van yoga: **JUIST** of **FOUT**?

Omcirkel je antwoorden. Dankzij yoga...



- | | | |
|-------------------------------------|--------------|-------------|
| • ... word je soepeler. | Juist | Fout |
| • ... wordt je lichaam strakker. | Juist | Fout |
| • ... word je sereen. | Juist | Fout |
| • ... word je creatiever. | Juist | Fout |
| • ... krijg je meer zelfvertrouwen. | Juist | Fout |

◆ Alles is mogelijk... maar je moet het wel de tijd geven! Houd in gedachten dat **yoga beoefenen slechts geleidelijk zijn vruchten afwerpt**. Wees dus vooral niet teleurgesteld als je na één sessie niet meteen een radicale transformatie ondervindt. De verandering komt er echt, maar wel heel geleidelijk.

Een woordje van de auteur

'Ik ben Mathilde en ik ben in 2006 met yoga begonnen. Een vriendin van me doet veel aan sport en zit erg goed in haar vel. Zij moedigde me aan om met haar mee te gaan naar een yogacentrum. Ik worstelde in die periode erg veel met negatieve gedachten, het ontbrak me aan motivatie en ik had absoluut geen lichaamsbeweging in

mijn agenda staan... Yoga heeft me beetje bij beetje veranderd. Ik ben nu, jaren later, echt geen zenmeester die op bevel in een toestand van levitatie kan komen, noch ben ik een topmodel geworden dat allerlei ingewikkelde yogaoefeningen doet op een zonovergoten strand. Wat ik nu wel heb, zijn een heleboel yogatrucjes om elke dag weer beter in mijn vel te zitten.'

2 Dus jij hebt zin om aan yoga te doen? Prima, maar WAAROM?

Om gemotiveerd aan yoga te (blijven) doen, moet je allereerst een goede reden hebben om ermee te beginnen. Welke doelstellingen heb je voor jezelf bepaald? Omcirkel je antwoorden.



- | | | | |
|---|-----|-------|------|
| • Ik wil graag meer bewegen, maar ben niet sportief genoeg om te zwemmen of te lopen. | Ja! | Deels | Nee! |
| • Ik heb echt behoefte aan ontspanning. | Ja! | Deels | Nee! |
| • Ik kan op het werk mijn aandacht er niet bij houden, ik wil mijn concentratievermogen verbeteren. | Ja! | Deels | Nee! |
| • Ik wil wat afvallen, ik ben mijn mollige lijf beu. | Ja! | Deels | Nee! |
| • Ik wil graag meer spiritualiteit ervaren. | Ja! | Deels | Nee! |
| • Ik heb veel goeds horen vertellen over yoga, ik wil ontdekken wat het voor mij kan betekenen. | Ja! | Deels | Nee! |
| • Ik heb een legging gekocht en voor Kerstmis een matje gekregen. | Ja! | Deels | Nee! |

◆ **Andere redenen:**

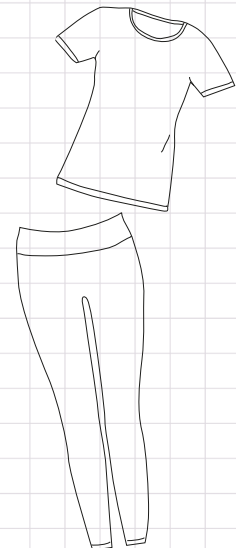
.....

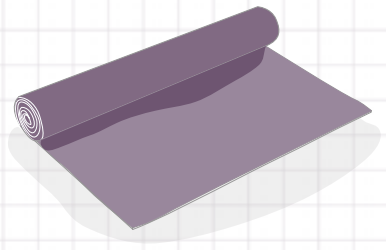
3 Wat heb je NODIG om aan yoga te doen?

➔ De juiste outfit

Trek je pyjama uit en investeer in yogakleding die je zin geeft om eraan te beginnen! Beeld je in wat voor kleding je wilt (kleur, materiaal...) en vertaal die ideeën naar de tekening hiernaast.

- **Een strak T-shirt** (dat niet omhoog kruipt wanneer je vooroverbuigt!)
- **Een strakke legging of wijde broek** (die wel strak om je kuiten zit)
- **Vergeet sokken!** Je glijdt ermee uit op je matje... Trek alleen sokken aan als je erg rustige oefeningen doet of om te mediteren, zodat je het niet koud krijgt.



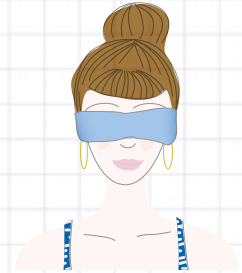


➡ In je yogatas

- **Een matje.** Hoe dikker je matje, hoe comfortabeler voor je knieën. Om te voorkomen dat het matje heen en weer schuift, kun je een badhanddoek gebruiken of een echte yoga-antisliphanddoek. Hoe dunner en lichter je matje, hoe makkelijker je het kunt meenemen. Je zult dus misschien compromissen moeten sluiten.

Reinigende spray voor je matje: meng wat water met essentiële olie van tea tree of met wat azijn. Doe een paar druppels op je matje. Spoel je matje regelmatig af met flink wat water uit de tuinslang of de sproeikop in de douche.

- **Een kussentje om op je oogleden te leggen,** voor net dat tikkeltje meer gelukzalige ontspanning! Je kunt er gewoon zelf eentje maken: kies een mooi rechthoekig lapje stof uit en parfumeer het met essentiële oliën. Naai vervolgens drie randen en de helft van de vierde rand dicht. Vul met kersenpitten en naai het laatste stukje dicht.



- In de meeste yogacentra kun je **yogablokken, -riemen en -dekentjes** gebruiken voor bepaalde oefeningen.

➡ Thuis een yogaplekje inrichten

- **Een bolster** (groot, rond, langwerpige kussen dat voldoende gevuld is).
- **Een meditatiekussen.**
- **Kaarsen** om een rustige sfeer te creëren.

Deze dingen zijn heus niet per se noodzakelijk om thuis aan yoga te doen. Je kunt ook gewoon ergens een yogamatje neerleggen en hopla, je hebt een sereen plekje gemaakt!

④ Zoek de **JUISTE YOGA** en de **JUISTE CURSUS** uit

➡ Twee soorten yoga

- **Hatha yoga**, dat is rustige yoga.
- **Ashtanga yoga**, ofwel meer dynamische yoga.

Uit deze twee grote stromingen zijn veel soorten yoga ontstaan (soms zelfs gewoon uit marketingoogpunt of vanwege popularisering). Welke soort past het best bij jou?

- Acro yoga: acrobatische yoga om samen met een partner te beoefenen.
- Ananda yoga: zachte yoga.
- Bikram yoga: een aaneenschakeling van 26 houdingen in een erg warme ruimte vol spiegels.
- Core yoga®: een Amerikaanse variant die gericht is op de core (buikspieren).
- Flow yoga: 'vloeiende' yoga, lijkt erg op vinyasa yoga.
- Iyengar yoga (naar de naam van de bedenker): yoga die gericht is op het precies in lijn brengen van de houdingen.
- Kundalini yoga: yoga die je sluimerende energie laat ontwakken.
- Nidra yoga: yoga op de grens tussen relaxatie en begeleide meditatie.
- Power yoga: dynamische en erg inspannende yoga.
- Herstellende yoga: erg zachte yoga zonder spanning, perfect om stress te verdrijven.
- Sivananda yoga: steeds dezelfde reeksen met aandacht voor ademhaling, houding en relaxatie.
- Vini yoga®: een globale benadering van yoga.
- Vinyasa yoga: dynamische yoga, heeft wat weg van een dans.
- Yin yoga: zachte yoga met rekhoudingen en passieve houdingen.

Tip: probeer verschillende centra, cursussen en lesgevers uit. Het belangrijkste is dat je er een goed gevoel bij hebt.

➡ *Wat is een goed centrum?*

Dat is vooral een plek waar je graag naartoe gaat, met aardige leraren die je vertrouwt en die je begeleiden, aanmoedigen en vooruitgang helpen boeken. Vanuit een meer pragmatische invalshoek is het ook een plek dicht bij huis of je werk, zodat je gemotiveerd blijft om ernaartoe te gaan.

5 **KOST** yoga veel?

Yogakleding kost doorgaans niet zoveel en in de meeste centra mag je het materiaal gratis gebruiken. Na de aankoop van je outfit kan het cursusgeld, afhankelijk van het centrum, misschien aan de hoge kant lijken, maar je investeert natuurlijk wel in je eigen welzijn. Het zal invloed hebben op jouw leven en dat van de mensen in je omgeving. Voel je dus niet schuldig omdat je iets voor jezelf wilt doen!

Uitvluchten om er niet mee te beginnen

Je kritische geest houdt je misschien tegen om voluit voor yoga te kiezen, want is dat toch niet een beetje te 'hippie' voor jou? Toen de auteur van dit boekje aan yoga ging doen, heeft ze maandenlang getwijfeld voordat ze het durfde vertellen aan de mensen in haar omgeving! Dit is het moment bij uitstek om toe te geven aan je verlangens en je misschien vooringenomen mening over yoga te herzien.

WAT ZIJN JOUW UITVLUCHTEN?

- Te oud!** Het is namelijk algemeen bekend dat je exact tussen de leeftijd van 16,5 en 17 jaar met yoga moet beginnen, anders sluit het tijdvenster zich en is het moment voorbij!
- Niet in vorm!** Als er een versie van yoga bestond die je op de bank kon doen, was jij vast en zeker de wereldkampioen!
- Zo stijf als een hark!** Wanneer worden 'veters strikken' en 'aan tafel zitten' eindelijk olympische disciplines?
- Geen tijd!** Je agenda staat uiteraard he-le-maal vol.
- Geen geld!** Maar je zegt uiteraard niet nee tegen een last minute citytrip, een gezellig terrasje als de zon schijnt of dat leuke truitje dat zo goed past bij je lievelingsjeans...
- Niet 'hippie' genoeg!** Jij bent namelijk altijd druk, echt niet vegetarisch en vooral niet mee met dat hele 'peace and love'-gedoe (hoewel je het echt geprobeerd hebt).

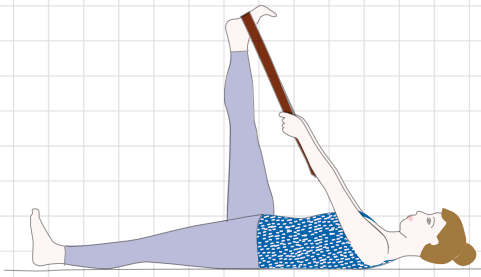
Goed nieuws: als je dit boekje verder leest, dan heb je straks geen uitvluchten meer nodig en kun je er echt voor gaan!

De gouden uitvlucht: 'Ik ben zo STIJF als een hark!'

Een baby stopt moeiteloos zijn grote teen in zijn mond... Waar is al die soepelheid gebleven? **Als je aan yoga gaat doen, komt die soepelheid geleidelijk terug!** Ontdek hier een paar oefeningen om je lichaam weer soepel te maken.

Materiaal: 1 matje + 1 yogariem + 1 yogablok (optioneel)

1 *Supta padangusthasana*



➡ **Versoepelen van de spieren aan de achterkant van je benen.** Ga languit op je rug liggen, met gebogen benen en je voeten plat op de grond. Breng eerst je rechterbeen naar je borst, haak de riem om je voet en strek je been opwaarts. Je armspieren zijn aangespannen, maar je schouders liggen ontspannen op de grond. Duw je hiel naar boven. Voelt dit comfortabel, dan kun je ook je linkerbeen strekken op de grond, met je tenen opwaarts gericht. Haal diep adem in deze houding en wissel dan van been.

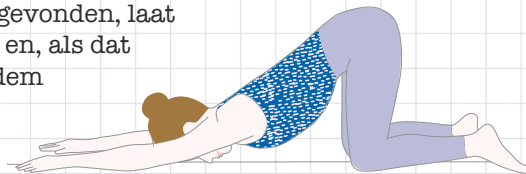
2 *De vlinder*

➡ **Versoepelen en losmaken van de heupen.** Ga zitten met een rechte rug. Heb je de neiging om naar achteren te leunen, ga dan op een kussentje zitten, zodat je zitvlak goed ondersteund is. Buig je benen, met je knieën naar buiten gericht, zodat ze een ruit vormen. Je hielen bevinden zich nu vlak bij je liezen. Pak je grote tenen vast met je middelvingers en wijsvingers, en zorg ervoor dat je voetzolen tegen elkaar liggen, als een boek. Beweeg je knieën nu zachtjes op en neer, en blijf vervolgens rustig in deze houding zitten terwijl je diep ademhaalt.



3 *De puppy*

➡ **Versoepelen van de schouders, bovenrug en wervelkolom.** Voor deze houding ga je op handen en knieën zitten (tafelhouding). Je onderlichaam (benen + zitvlak) blijft in deze houding (met je heupen recht boven je knieën). Breng je handen geleidelijk naar voren op je matje, tot je onderarmen de grond raken. Leg je voorhoofd op de grond. Voelt de houding niet comfortabel aan, laat je voorhoofd dan op een yogablok rusten. Heb je een gemakkelijke houding gevonden, laat dan ook je kin op de grond rusten en, als dat gaat, ook je borstkas. Haal diep adem in de houding en keer dan terug naar de tafelhouding.



Nog nooit aan yoga gedaan?

Yoga is eigenlijk 99% oefening en 1% theorie. Vooral de ademhaling speelt een sleutelrol, maar dat geldt eigenlijk voor het leven in het algemeen... Yoga gaat vooral om terugkeren naar de basis, naar het essentiële. Er wordt bij alle oefeningen veel aandacht besteed aan het in- en uitademen.

Oefening ①: ADEM.

Je ademhaling is een erg kostbaar hulpmiddel om te leren **in het hier en nu te zijn**: als je hoofd niet tot rust komt en je aan wel 50 dingen tegelijk denkt, probeer dan weer rustig in het moment te komen door diep in en uit te ademen.

♦ Adem gedurende 4 tellen in door je neus, pauzeer 1 tel en adem dan langzaam 4 tellen uit door je neus. Herhaal dit en let aandachtig op de lucht die door je neusgaten stroomt, de warmte of vochtigheid, en op de bewegingen van je borstkas. Leg vervolgens je handen op je buik en voel hoe die mee beweegt.

Oefening ②: adem en BEWEEG.

Ademhalen is de eerste stap! De tweede stap is het koppelen van een beweging aan je ademhaling. Het is je ademhaling die zorgt voor de beweging.

♦ Ga zitten met een rechte rug. Adem in en beweeg je schouders naar achteren (a). Adem uit en breng je kin naar je borstkas, breng je schouders naar voren en maak je bovenrug rond (b). Adem weer in, breng je schouders weer naar achteren en breng je kin weer omhoog. Neem vooral ook de tijd om rustig uit te ademen als je vooroverbuigt. Vergroot je bewegingen naarmate je de oefening herhaalt. Na enkele herhalingen keer je weer terug naar een neutrale zithouding, met een verlengde wervelkolom en voldoende aandacht voor je ademhaling.

