Mieke de Bock en Miriam Wapenaar

Yoga voor dag en nacht

Praktische oefeningen

BBNC uitgevers
Rotterdam, 2010

Inleiding

Er zijn al heel wat yogaboeken geschreven. Voor het schrijven van *Yoga voor dag en nacht* hadden we een praktische reden. Lezers van ons eerdere boek *Chakra's, bewustwording in het dagelijks leven* bleken met name de oefenseries te waarderen. Vandaar dat het boek dat je nu in handen hebt de basis van yogabeoefening beschrijft, waarbij direct geoefend kan worden met behulp van oefenseries.

Onze leerlingen doen met plezier yoga, maar zijn vaak niet in staat om thuis adequaat te oefenen. Dit heeft een aantal redenen. Ten eerste is het moeilijk om tijd te vinden om werkelijk met jezelf bezig te zijn. Ten tweede blijkt dat het lastig is om je oefeningen thuis weer voor de geest te halen. Yoga onderga je namelijk meer vanuit het gevoel dan vanuit het verstand waardoor je de lesopbouw snel vergeet.

Dit boek is bedoeld voor mensen die al bekend zijn met yoga, maar ook voor mensen die nieuwsgierig zijn en de stap naar yogales nog niet hebben gezet.

De opbouw van dit boek is:
– Een beschrijving van de onderwerpen.
– Oefeningen om tussendoor te doen.
– Oefenseries bij het betreffende thema.

In de beschreven oefenseries zijn praktisch alle houdingen en bewegingen voor een ongeoefend lichaam te verwezenlijken. Omdat tempo en sfeer uit een boek moeilijk zijn af te leiden, hebben we een cd opgenomen met oefeningen en ontspanningen. Al luisterend kun je intenser voelen en ontspannen. Hoe je in het bezit kunt komen van deze cd staat achter in het boek.

In elk hoofdstuk wordt een bepaald aspect van yoga belicht. Onderwerpen als ontspanning, adem, concentratie en energie vormen de essentie van yoga. Het onderwerp wordt beschreven met tussendoor specifieke oefeningen om direct in de praktijk te brengen wat je hebt gelezen.

Misschien wordt nu de indruk gewekt dat wij uitsluitend de lichamelijke kant van het leven beschrijven. Niets is minder waar! Door de gegeven opbouw kun je ervaren hoe de lichamelijke oefeningen een psychische weerklank hebben.

Hatha yoga is een systeem van oefeningen en houdingen die juist in een breder verband effect hebben. Door een reeks oefeningen te doen die een onderlinge relatie met elkaar hebben, is het mogelijk om je bewust te worden van zowel lichamelijke als geestelijke ontwikkeling. Uit de tekst zul je proeven dat deze weg niet met zevenmijlslaarzen kan worden afgelegd. Het gaat namelijk niet om de uiterlijke resultaten maar om de persoonlijke ervaring. In het volgende hoofdstuk wordt daar verder op ingegaan.

Als yogadocenten weten we hoe belangrijk het is om op eigen wijze en binnen eigen mogelijkheden de oude kennis van yoga toe te passen. Yoga heeft in de loop der jaren al veel mensen op weg geholpen bij het ontdekken van een flexibeler en bewustere manier van leven.

1. Wat is yoga?

Als iemand vraagt: 'Wat is nu eigenlijk yoga?' is het moeilijk daar één antwoord op te geven.

Ieder ervaart yoga op zijn eigen manier. De oorspronkelijke betekenis van yoga ligt al besloten in het woord zelf. Yoga kan vertaald worden met juk en ook met verbinding. Een juk brengt twee tegenpolen in balans en de intentie van yoga is om harmonie te scheppen. Met yoga ga je op zoek naar een harmonieuze samenwerking van denken en lichaam.

Het leven bestaat uit tegenstellingen: werken en rust, in- en uitademing, spanning en ontspanning, vitaliteit en vermoeidheid. Leven is het bewegen van de ene tegenstelling naar de andere. Wanneer je in extremen leeft, kost dat veel energie. Yoga zoekt de harmonie tussen de polen door middel van:

- Het doen van lichamelijke oefeningen in het ritme van de adem en met volle aandacht voor zowel lichaam als geest.
- Technieken die je fysiek en mentaal meer ruimte geven.
- Oefeningen die een ontspannende en harmoniserende uitwerking hebben op lichaam en geest.
- Oefeningen die de energiestroom stimuleren zodat je meer vitaliteit krijgt.
- Oefeningen die allerlei klachten kunnen verlichten.
- Oefeningen waarbij je je bewust wordt van je lichamelijke mogelijkheden en daarnaar handelt.

Yoga is een manier van leven waarbij je leert jezelf te zijn. Het is een weg naar vrijheid: gaandeweg wordt je zelfbewustzijn groter, waardoor je steeds minder afhankelijk wordt.

Yoga is niet zomaar oefeningen doen maar een manier van leven. Het is een zoektocht naar wie je werkelijk bent.

Hatha yoga

Yoga is een paar duizend jaar voor Christus in India ontstaan. Al mediterend kreeg men inzicht in hoe lichaam en geest functioneren en samenwerken. Deze inzichten resulteerden in verschillende soorten yoga, waarvan hatha yoga de lichamelijke kant benadert. Proefondervindelijk ontdekte men dat de adem meer functies heeft dan alleen een uitwisseling van zuurstof en koolzuur. Zo werd een heel systeem van oefeningen voor lichaam, adem en geest ontwikkeld, een systeem waar de westerse mens de laatste decennia vertrouwd mee is geraakt. De westerse inzichten zijn gebaseerd op de oosterse, maar zijn wel aangepast aan de hier levende mens. In dit boek kun je lezen over hatha yoga, waarbij de verbinding tussen lichaam en geest centraal staat. Verbinding is een sleutelbegrip en ook de ware betekenis van yoga. Hier kunnen we denken aan het verbinden van boven- en onderlichaam, links en rechts, in- en uitademing, spanning en ontspanning. Van de vele yogavormen die bestaan spreekt deze lichamelijke benadering de drukke westerse mens het meest aan.

Je zult merken dat het oefenen niet alleen een lichamelijke kwestie is, maar altijd zijn weerslag heeft op je geest. Zo leer en ervaar je hoe er altijd een verbinding is tussen de stoffelijke en de geestelijke kant in je leven.

In dit boek kun je over de praktische kant van yoga lezen. Gaandeweg zul je steeds meer aspecten leren kennen. Mogelijk zijn er onderwerpen die je helemaal niet aanspreken. Het is dus nooit de bedoeling dat je je schuldig of dom voelt als je eens een stukje overslaat. De waarde ligt in de persoonlijke beleving bij

een oefening en kan niet opgedrongen worden. Door spelenderwijs door dit boek te bladeren ontdek je zelf je voorkeuren.

Een uitgangspunt bij yoga is dat ieder mens een uniek wezen is met een eigen beleving. Geweldloosheid is een hiervan het fundament. Onszelf ideeën opdringen is een vorm van geweld, evenals het niet respecteren van die van anderen. Wanneer we in staat zijn deze regels zowel in ons leven als bij de oefeningen toe te passen, zullen we onszelf en anderen niet tekortdoen. Kortom, je gunt jezelf en ieder ander ruimte om te leven.

Basishoudingen

De basishoudingen bij hatha yoga zijn staan, zitten en liggen. Het is zinvol om ze eerst apart te oefenen. Dat maakt het gemakkelijker om direct de juiste houding aan te nemen. Een juiste uitgangshouding is de eerste voorwaarde voor een goed effect van de oefeningen.

Oefening

STAAN

- Plaats de voeten onder de heupen en laat de tenen recht naar voren wijzen. Laat je gewicht op het midden van de voetzolen rusten, evenveel op de linker- als op de rechtervoet.
- Duw voorzichtig de knieholten naar achteren en voel wat er in de onderrug gebeurt. Buig daarna de knieën en voel het verschil. Doe dit een paar keer en neem ten slotte een houding aan waarbij de knieën en de onderrug ontspannen zijn.
- Breng de aandacht naar het schaambeen en trek het een centimeter op, waardoor de stand van het bekken iets verandert. Deze houding vergroot de draagkracht van het bekken.
- Breng de aandacht vanaf de stuit omhoog langs de wervelkolom. Daar waar de aandacht is, laat je de rug langer en rechter worden,

zodat een gevoel van ruimte ontstaat in de wervelkolom.
- Richt de aandacht op de schouderkoppen en til ze op in de richting van de oren, houd ze even zo hoog mogelijk vast en laat ze dan rustig zo ver mogelijk zakken. Herhaal dit een paar maal. Trek vervolgens de schouders zo ver mogelijk omlaag, blijf even in deze uiterste houding en laat ze dan weer als vanzelf terugveren.
- Breng de aandacht naar de plek tussen de schouderbladen. Schuif de schouderbladen over de ribben naar elkaar toe. De spieren die je hiervoor gebruikt kunnen verslapt zijn als je vaak met gebogen bovenrug zit of staat. Door deze oefening wordt de borst ruimer. Laat de schouderbladen als vanzelf in hun oorspronkelijke positie terugglijden.
- Til je hoofd iets uit de nek.
- Stel je voor dat je zachtjes aan de kruinharen omhoog wordt getrokken. De kin gaat hierdoor in de richting van de keel en de nek wordt lang.
- Ga met de aandacht terug naar de voetzolen, knieën, bekken, wervelkolom, schouderkoppen, schouderbladen, nek en hoofd.
- Voel nu je lichaam als geheel.