

# *De kleine Yoga voor Dummies*

**Georg Feuerstein  
Larry Payne**



**BBNC**  
uitgevers  
Amersfoort, 2016

# Inhoud

.....

<b>Inleiding</b> .....	<b>9</b>
<b>Hoofdstuk 1: Een goede start maken met yoga</b> .....	<b>15</b>
Yoga: wat je moet weten .....	16
Het ware karakter van yoga begrijpen .....	16
Je mogelijkheden nagaan: de acht hoofdtakken van yoga .....	18
Je plekje vinden: vijf basisbenaderingen tot yoga .....	19
Je leven in balans brengen met yoga .....	21
Op uw plaatsen... klaar voor de start... yoga! .....	22
Bepaal vooraf je doel .....	23
Verschillende opties voor yogalessen nagaan .....	24
Yoga zonder leermeester .....	28
Een toegewijde yogabeoefenaar zijn .....	29
<b>Hoofdstuk 2: Zorgen voor een vruchtbare yogabeoefening</b> .....	<b>31</b>
De juiste instelling ontwikkelen .....	32
We zijn geen elastiekjes .....	32
In je eigen tempo oefenen .....	33
Stel jezelf voor in de houding .....	33
Op een vredige manier yoga beoefenen .....	33
De perfecte houding .....	34
Naar je lichaam luisteren .....	34
Langzaam maar zeker bewegen .....	35
Functie boven vorm; oefenen met meewerkende ledematen ..	36
Slap als een deegliert: de kunst van het loslaten .....	37
Ontspanningstechnieken die werken .....	38
Ademhaling en beweging versimpeld .....	43
Hogekwaliteitsademhaling .....	43
Door je neus ademen (meestal) .....	44

De techniek van yoga-ademhaling . . . . .	46
Yogapartners: ademhaling en houdingsbeweging . . . . .	50
<b>Hoofdstuk 3: Ga zitten . . . . .</b>	<b>53</b>
De filosofie van yogahoudingen begrijpen . . . . .	54
Kijken naar de vele variaties van zitten . . . . .	54
Zittende houding op een stoel . . . . .	55
De makkelijke houding: sukhasana . . . . .	57
De bliksemhouding: vajrasana . . . . .	58
<b>Hoofdstuk 4: Rechtop staan . . . . .</b>	<b>61</b>
Stevig staan . . . . .	61
De berghouding: tadasana . . . . .	63
Staande voorwaartse buiging: uttanasana . . . . .	63
De driehoekshouding: utthita trikonasana . . . . .	65
Krijger I: virabhadrasana I . . . . .	66
Halve-stoelhouding: ardha utkatasana . . . . .	68
Naar beneden kijkende hond: adho mukha svanasana . . . . .	69
<b>Hoofdstuk 5: Zo stevig als een boom: in evenwicht zijn . . . . .</b>	<b>71</b>
Evenwichtshoudingen voor elegante kracht . . . . .	72
Krijger tegen de muur: virabhadrasana III-variantie . . . . .	72
De balancerende kat . . . . .	73
De boomhouding: vrksasana . . . . .	74
De 'karate kid' . . . . .	76
Met de hielen tegen de billen staan . . . . .	77
<b>Hoofdstuk 6: Puike buiken . . . . .</b>	<b>79</b>
De buikspieren trainen . . . . .	80
Push-downs verkennen . . . . .	80
Yogasit-ups proberen . . . . .	81
Sterker worden door yogasit-backs . . . . .	82
Met geluid gezond uitademen . . . . .	84
<b>Hoofdstuk 7: Ondersteboven naar de wereld kijken . . . . .</b>	<b>85</b>
Een steuntje krijgen bij omgekeerde beenhoudingen . . . . .	86
De benen omhoog op een stoel . . . . .	86
De benen omhoog tegen de muur . . . . .	87

---

De blij baby .....	88
Staannde voorwaartse buiging met gespreide benen tegen de muur .....	90
<b>Hoofdstuk 8: Soepel door de bocht: buigingen .....</b>	<b>93</b>
Achteroverbuigen .....	94
Cobra I .....	95
Sprinkhaan I: shalabhasana .....	96
Sprinkhaan III: Supermanhouding .....	98
Van de ene naar de andere zij(de) buigen .....	99
Zittende zijwaartse buiging .....	99
Zijwaartse buiging op handen en knieën .....	101
Naar voren buigen .....	102
Hoofd-naar-kniehouding: janu sirsasana .....	102
<b>Hoofdstuk 9: Dynamische houdingen: draaien en de zonnegroet .....</b>	<b>105</b>
Eenvoudige draaibewegingen .....	106
Eenvoudige draai op een stoel .....	106
De draai van de wijze .....	108
Liggende draai met gebogen benen .....	109
De zonnegroet .....	110
De zonnegroet in twaalf stappen .....	111
<b>Hoofdstuk 10: Je eigen yogasessie samenstellen .....</b>	<b>115</b>
De regels van opeenvolging toepassen .....	116
Beginnen met een warming-up .....	116
Liggende warming-uphoudingen .....	117
Staannde warming-uphoudingen .....	120
Zittende warming-uphouding .....	123
Je belangrijkste houdingen en herstelhoudingen selecteren .....	124
Sterker worden met standaard-asana's .....	125
Balans brengen met herstelhoudingen .....	125
Voor voldoende rust en ontspanning zorgen .....	128
Rusthoudingen .....	129
Een creatieve yogasessie 'bereiden' met de klassieke formule .....	131
Een yogafeest: de oefensessie van dertig minuten .....	133
Veel halen uit weinig: een oefensessie van vijftien minuten .....	137

<b>Hoofdstuk 11: Yoga voor kinderen</b> .....	<b>141</b>
Kinderspel: yoga leuk maken voor kinderen .....	142
De verbeelding gebruiken: houdingen op een kindvriendelijke manier benaderen .....	142
Yogahoudingen waar kinderen dol op zullen zijn .....	143
<b>Hoofdstuk 12: Tien tips voor geweldige yoga</b> .....	<b>151</b>
Begrijp wat yoga is .....	151
Wees duidelijk (en realistisch) over je doelen en behoeften .....	152
Probeer te groeien .....	152
Geef er niet meteen de brui aan .....	152
Ontwikkel van begin af aan goede gewoonten .....	152
Breng variatie aan zodat je je niet verveelt .....	153
Maak ademhaling en aandacht tot je bondgenoten .....	153
Doe je best en maak je verder geen zorgen .....	153
Laat je lichaam voor zich spreken .....	153
Deel yoga met anderen .....	154
<b>Index</b> .....	<b>155</b>

# Inleiding

---

Yoga is geen voorbijgaande trend. Het is al meer dan honderd jaar in het Westen aanwezig en heeft een geschiedenis van zo'n vijf millennia. Yoga heeft miljoenen mensen lichamelijk en geestelijk gezond gemaakt, en het kan dit ook voor jou doen. We dagen je uit yoga te onderzoeken, met *De kleine Yoga voor Dummies* als je handleiding. De yogahoudingen zijn een uitstekend beginpunt, maar in de kern is yoga een tijdloos antwoord voor degenen die op zoek zijn naar een diepere betekenis in het leven en naar die ongrijpbare schat genaamd duurzame vredeigheid.

## Over dit boek

Misschien is *De kleine Yoga voor Dummies* het eerste boek over yoga dat je ooit in handen hebt gehad. In dat geval kunnen we vol vertrouwen zeggen dat je aan het juiste adres bent. De informatie in dit boekje is gebaseerd op onze uitgebreide studie en beoefening van yoga. We hebben onze vakkennis samengebracht met het doel een betrouwbaar en gebruikersvriendelijk boek samen te stellen dat jij in je verdere ontwikkeling ook als naslagwerk voor beginners kunt gebruiken.

Dit boek leidt je stap voor stap naar de schatkamer van yoga. En dat is een wonderbaarlijke schatkamer! Je komt erachter hoe je je geest kunt versterken en de buitengewone mogelijkheden van je lichaam kunt ontsluiten. Een gezond lichaam vereist een gezonde geest en we laten je zien hoe je je gezondheid en de eenheid van lichaam en geest kunt verbeteren of terugwinnen.

Boven alles hebben we ernaar gestreefd om dit boek geschikt te maken voor drukke mensen zoals jij. En als je na het lezen van deze gids serieuzer wordt wat betreft het bestuderen en beoefenen van yoga, overweeg dan yogalessen te nemen onder leiding van een gekwalificeerd docent. Dit boek is een prima hulpmiddel, maar er gaat niets boven leren in de praktijk.

### *Conventies in dit boek*

Om je te helpen als je dit boek doorwerkt, hebben we een paar afspraken gemaakt:

- ✓ **Vetgedrukte** tekst benadrukt sleutelwoorden in opsommingen en geeft stappen aan in genummerde lijsten.
- ✓ Nieuwe termen zijn *cursief gezet* en worden door een definitie gevolgd.
- ✓ Een persoon die zijn geest en lichaam in balans wil brengen met yoga wordt een *yogi* (man) of *yogini* (vrouw) genoemd en we gebruiken beide termen. Ook gebruiken we de term yogabeoefenaar.

Een laatste opmerking: voor je veiligheid moet je alle instructies goed lezen als je je gereed maakt voor de oefeningen. Hoewel de illustraties een erg handig hulpmiddel zijn, geven ze niet alle informatie die je nodig hebt om op een veilige en effectieve manier yoga te beoefenen.

### *Wat je niet hoeft te lezen*

We moeten toegeven dat we hopen dat je elk woord in dit boek zult lezen. We geven ook toe dat we een paar interessante feitjes opgenomen hebben om je aan het denken te zetten. We markeren deze tekst met het pictogram Technische info of hebben de informatie in een grijs kader gezet. Voel je vrij om deze feitjes over te slaan.

## Wie wij denken dat jij bent

We nemen aan dat je geïnteresseerd bent in de voordelen van het beoefenen van yoga en dat je niet veel (of helemaal geen) ervaring met yoga hebt. Dat is alles. Niets ingewikkelds. Als je binnen een van deze categorieën valt, is *De kleine Yoga voor Dummies* iets voor jou!

## Pictogrammen in dit boek

Door het hele boek heen zie je kleine afbeeldingen in de kantlijn. Hieronder vind je een lijst met de pictogrammen die in dit boek gebruikt worden:



Dit pictogram verwijst je naar handige informatie die je yogareis een stuk soepeler kan laten verlopen.



Zorg ervoor dat je de informatie die door dit pictogram gemarkeerd wordt niet overslaat; het wijst op mogelijke gevaren die je wilt vermijden.



Dit pictogram markeert technische weetjes die interessant zijn, maar niet nodig zijn om yoga te begrijpen. Maar misschien maak je de volgende keer bij een eten-tje indruk op je vrienden.



De alinea's die naast dit teken staan zijn absoluut de moeite waard. Misschien wil je ze ergens opschrijven of ze in het boek omcirkelen om ze later nog eens te lezen.



## *Hoe verder*

We hebben *De kleine Yoga voor Dummies* opgezet als een inleidend boek voor de beginneling. Je kunt de hoofdstukken achter elkaar lezen en samen met ons oefenen of je slaat het boek hier of daar open en leest de zaken waar je op dat moment geïnteresseerd in bent.

Als yoga nieuw voor je is, raden we je aan wat tijd te spenderen aan de inhoudsopgave. Of misschien wil je het boek vluchtig doorbladeren om een algemeen beeld te krijgen van hoe het boek in elkaar zit en wat onze benadering van yoga is.