
Inhoud

Voorwoord	7
YOGA	9
Waarom yoga?	10
Yogastromingen	15
De yogafilosofie	19
Hoe je met dit boek oefent	25
FLOW	31
Warming-up	33
Zonnegroet, variatie A	41
Flow 1, vergeet je stress	51
Flow 2, vind meer kracht	61
Flow 3, doelen bereiken	73
Flow 4, accepteren wat onaangenaam is	83
Flow 5, wisselen van perspectief	95
Flow 6, positieve energie	105
Coolingdown	117
BALANS	127
Flow samen: yoga met partner	129
Motivatie	134
Overzicht	136
Over de auteur	140
Dankwoord	142
Over de fotografe	143
Colofon	144



WAAROM YOGA?

EEN TOVERFORMULE TEGEN STRESS?

Wanneer iemand met yoga wil beginnen, hoor ik als redenen meestal de verbetering van beweeglijkheid en de vermindering van stress. Beide zijn schitterende beweegredenen, en volgens mij heb je dan met yoga precies het goede middel voor jouw doel gevonden.

Zoals diverse studies aantonen bestaat er een direct verband tussen verscheidene ziekten en stress. Bijna 90% van de hedendaagse ziektebeelden is rechtstreeks terug te voeren op spanning in de zenuwen en de uitwerking daarvan op het lichaam. Bij stress scheidt je lichaam het hormoon cortisol af, dat vitale functies beheerst: het maakt energie in je lichaam vrij en remt ontstekingen. Toch is dit hormoon schadelijk als het voortdurend in het lichaam rondwaart en daardoor het afweersysteem verzwakt. Het remmende cortisol is gunstig voor ontstekingshaarden en draagt bij aan vochtretentie, gewichtstoename en vervetting van bloedvaten en organen. Een permanente cortisolbelasting kan dan ook leiden tot een hartinfarct, kanker, beroerte en in het uiterste geval zelfs tot de dood.

Tallose andere onderzoeken bevestigen echter dat de cortisolspiegel met behulp van adem oefeningen en beweging aanzienlijk kan dalen. Zowel ademhaling als beweging speelt bij yoga een grote rol, en daarom is yoga bij uitstek geschikt om stress aan te pakken. En aangezien yoga leidt tot vermindering van stress, ligt het voor de hand om het ook toe te passen om je levenshouding



positief te beïnvloeden. In plaats van alleen de ziekte- en stresssymptomen (meestal het gevolg van chronische overbelasting) te behandelen, omdat die zonder een langdurige, permanente gedragsverandering terug zullen blijven komen.

In de westerse wereld draait het altijd om groei. Zelfs wanneer iets terugloopt, wordt dat 'negatieve groei' genoemd. Wat is dat eigenlijk? Van kleins af aan wordt ons onbewust bijgebracht dat je steeds meer nodig hebt om gelukkig te kunnen zijn: meer geld, meer bezit, meer, meer, meer. Dat zit zo diep in onze leefstijl verankerd dat we het vaak pas op hoge leeftijd in twijfel trekken. En ook al probeer je in de opvoeding deze neiging te vermijden, toch zijn er zo veel invloeden van buiten dat zelfs kinderen worden aangespoord vooral te consumeren. We krijgen te horen dat 'meer' gelukkig maakt. En daarvoor heb je middelen nodig. Geld dus. En geld krijg je meestal wanneer je veel werkt en succesvol bent. Soms staat 'succesvol zijn' zelfs hoger aangeslagen dan 'gelukkig zijn'.

Daarbij komt dat 'niet succesvol zijn' door de maatschappij vaak als negatief wordt beschouwd. De mens leert en groeit het meest door te falen, maar dat wordt zoveel mogelijk vermeden. Er is geen ruimte voor fouten, slapte of het ontbreken van doelen, want dan zou er immers niets groeien.

Door dergelijke eisen, die ons onbewust worden opgelegd door de ontwikkeling van de consumptiemaatschappij, is stress al voorgeprogrammeerd. Ik schiet al in de stress door er alleen maar over te schrijven!

Begrijp me niet verkeerd: dit is niet bedoeld als maatschappijkritisch manifest, maar ik wil ermee laten zien dat er mechanismen achter de maatschappij schuilgaan waar we ons niet altijd volledig van bewust zijn. Je kunt wel doorgaan met consumeren, succes hebben en veel geld verdienen, maar je moet wel beseffen dat dit niet de weg naar geluk en tevredenheid is. En als je je dat eenmaal realiseert, verliezen geld en succes ineens hun hoge status in het leven. Yoga en de daaruit voortvloeiende vermindering van stress helpen je op dat pad te komen, en misschien

zelfs nog verder. De ironie van alles is dat stress in je hoofd ontstaat. Het is een reactie van je lichaam op een levensbedreigende situatie. Zoals wanneer er een sabeltandtijger voor je zou staan en je snel moet weggrennen of de strijd moet aangaan (de vecht- of vluchtreactie). Ons oerinstinct beseft gewoon niet dat de sabeltandtijger is uitgestorven en dat een belangrijk overleg met je chef je leven niet direct bedreigt. Toch reageert je lichaam identiek op beide situaties, zeker wanneer je het niet bewust bijstuurt.

En dat is het moment waarop yoga iets kan betekenen. Yoga houdt zich bewust bezig met de geest, het ego en de ongezonde maar o zo menselijke neiging *onaangename zaken* te vermijden en *plezierige zaken* te laten voortduren. Als we iets leuk vinden, willen we het hebben, het opnieuw doen en het opnieuw ervaren. Soms is die drang daartoe zo sterk dat we 'dat leuke' niet eens meer ten volle waarnemen – bijvoorbeeld als je de zonsopgang op Bali hebt gemist omdat je probeerde er een foto van te maken. En aan de andere kant probeer je de onaangename zaken uit de weg te gaan – zoals dat belangrijke, verhelderende gesprek met je supervisor of je ex. Dit voortdurende spel tussen vasthouden en vermijden bezorgt ons het meeste leed.

TIP

Er zijn diverse boeiende boeken en cursussen over het thema vasthouden en loslaten. Ga er eens naar op zoek.

DE VERSCHILLENDE SCHOLEN EN YOGAVORMEN

Yoga, zoals we die nu kennen, is begonnen met de goeroe Krishnamacharya, ook wel 'de vader van de moderne yoga' genoemd. Hij opende in de jaren twintig van de vorige eeuw de eerste hatha-yoga-school in India. Onder zijn leerlingen bevonden zich Pattabhi Jois (de stichter van de ashtanga-yoga), B.K.S. Iyengar en Indra Devi (die yoga naar Amerika heeft gebracht). Van daaruit heeft de leer zich de afgelopen jaren over de hele wereld verspreid, vooral in Noord-Amerika en Europa.

HATHA-YOGA

... is een algemeen begrip voor yoga en staat vooral voor asana's die heel lang worden vastgehouden. Hatha-lessen zijn vaak zacht en hebben een heel precieze uitlijning. *Ha* is Sanskriet voor 'zon', *tha* voor 'maan'. 'Hatha' staat dan ook voor de vereniging van tegenstellingen, de mannelijke en vrouwelijke energie en de inspanning en ontspanning van lichaam en geest.

ASHTANGA-YOGA

Pattabhi Jois stichtte deze yogastroming in Mysore, India. Ashtanga is inmiddels een van de meest verbreide stromingen. Het bestaat uit vier series, die strak gedefinieerd zijn: pas wanneer de yoga-beoefenaar de asana's in een bepaalde, vaste volgorde na elkaar beheerst, mag hij verder. Ook andere yogastromingen hebben een vastgestelde volgorde van asana's, die worden geoefend totdat men ze perfect beheerst. Denk bijvoorbeeld aan bikram- en sivananda-yoga en yoga vidya.

IYENGAR-YOGA

Deze yogastroming is genoemd naar de oprichter B.K.S. Iyengar en staat vooral bekend om de helende werking. In een iyengar-les wordt heel



gedetailleerd ingegaan op de uitlijning van de houdingen en wordt veel met hulpmiddelen gewerkt, zoals blokken, een riem, deken, kussen of stoel. Bij iyengar-yoga worden de houdingen, net als bij hatha-yoga, lang aangehouden.

RESTORATIEVE YOGA, YIN-YOGA EN YOGA NIDRA

Deze yogavormen zijn meditatieve en ontspannende oefeningen om volledig los te laten en tot de beoogde stressvermindering te komen. Bij restoratieve yoga werkt men veel met dekens en kussens. De beoefenaar wordt naar diep ontspannende houdingen geleid, die dan zonder lichamelijke inspanning langere tijd vastgehouden moeten worden.

Bij yin-yoga blijft men 3-5 minuten in een passieve rekhouding om het bindweefsel (de fascia) te rekken. Hier wordt veel van hulpmiddelen gebruikgemaakt.

Yoga nidra is een geleide, liggende ontspanningsvorm met meditatie en wordt vaak als 'slaapuurkje' aangeduid. De deelnemer moet in de helende toestand tussen waken en slapen blijven.

WARMING- UP



Met de warming-up bereid je je mentaal en lichamelijk voor op de verschillende flows. Gun je er de tijd voor, geef je lijf de mogelijkheid zich voor te bereiden en je geest om rustig te worden. 's Ochtends is het lichaam vaak nog wat stijver en denkt je hoofd al aan alles wat je nog moet doen. 's Avonds is het net andersom. Op welk tijdstip je ook oefent, doe het bewust en wees aanwezig. De eerste 10 minuten zijn vaak het moeilijkst, daarna kun je het tempo terugschroeven, de ademhaling verdiepen en je aan je eigen welzijn wijden.

'Doe de warming-up bij voorkeur tussen de meditatie en de flow in.'

Duur

15 minuten

Materiaal

deken

Aanhouden

elke asana
minimaal
5 adem-
halingen

Herhalingen

1 keer volle-
dig door-
lopen

ZITTEN MET GEKRUISTE BENEN

- ▶ Hierbij is het heel belangrijk dat je prettig zit. Als je niet lekker zit met gekruiste benen, ga je op je hielen of zelfs op een stoel zitten. Of ga op een kussen of blokken zitten. Kwel jezelf niet, maar maak het je gemakkelijk.

Afhankelijk van de flow is een andere zithouding vereist of moet je je hand gebruiken bij een adem oefening. Ook dan geldt: comfortabel en rechtop zitten met

rechte wervelkolom

gestrekte zijden

ontspannen borstkas

naar beneden gezakte schouderbladen

ontspannen lichaam, kaken, tong en gezicht

handen op de knieën of op schoot



KIND | BALASANA

2



► De Balasana is de veiligheidshouding en een rustpunt. Als je een pauze nodig hebt, je gestoord wordt en weer tot rust moet komen of merkt dat het je te veel wordt, is de Balasana perfect om opnieuw te beginnen.

Ga op de knieën zitten en buig het bovenlichaam zo ver mogelijk naar voren.

Duw de billen naar de hielen.

Leg je voeten zo dat de grote tenen kunnen bewegen.

Houd de knieën iets uit elkaar.

Laat het bovenlichaam op de binnenzijde van de bovenbenen rusten.

Leg je voorhoofd op de grond.

Strek de armen lang naar voren.

KAT-KOE

3



► De absolute warming-up-klassieker van de yoga. Met deze bewegingsreeks wordt de wervelkolom warm en soepel gemaakt. Je kunt hierbij perfect de adem op de beweging afstemmen en de armen en vingers en de romp- en buikspieren 'wakker' maken. Let op dat je bij de Koe-houding niet te diep doorzakt: houd altijd lengte in de onderrug.

Ga op handen en knieën staan.

Plaats de handen onder de schouders, spreid de vingers en aard vooral duimen, wijs- en middelvingers.

Plaats de knieën onder de heupen, strek de tenen en laat de teennagels op de mat rusten.

INADEMEN

Ontspan je buik, kom met je hoofd omhoog en kijk naar voren; trek de schouderbladen naar de wervelkolom.

UITADEMEN

Duw je van de mat af, buig je rug.

Herhaal de afwisseling minimaal 5 keer.