

Maja Miklič

YOGA VOOR MEISJES

met yogahoudingen
vernoemd naar dieren

E-BOOK

yoga voor meisjes

E-BOOK

Tekst en fotografie: Maja Miklič, Pixabay

www.pixabay.com

Omslagillustratie: Berdine Nijssse

www.beniceart.nl

Illustraties: 123RF, Vecteezy

www.vecteezy.com

Fotomodel: Elfrieda Lečnik

Redactie: Sandra Di Bortolo

www.hetusje.nl

Uitgeverij: Mayaco, Rotterdam

www.mayaco.nl

Distributie: Centraal Boekhuis

PREFIX: 97890824502

ISBN/EAN: 978-90-824502-4-8

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere manier ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij Mayaco.

Maja Miklič

YOGA VOOR MEISJES

met yogahoudingen
vernoemd naar dieren

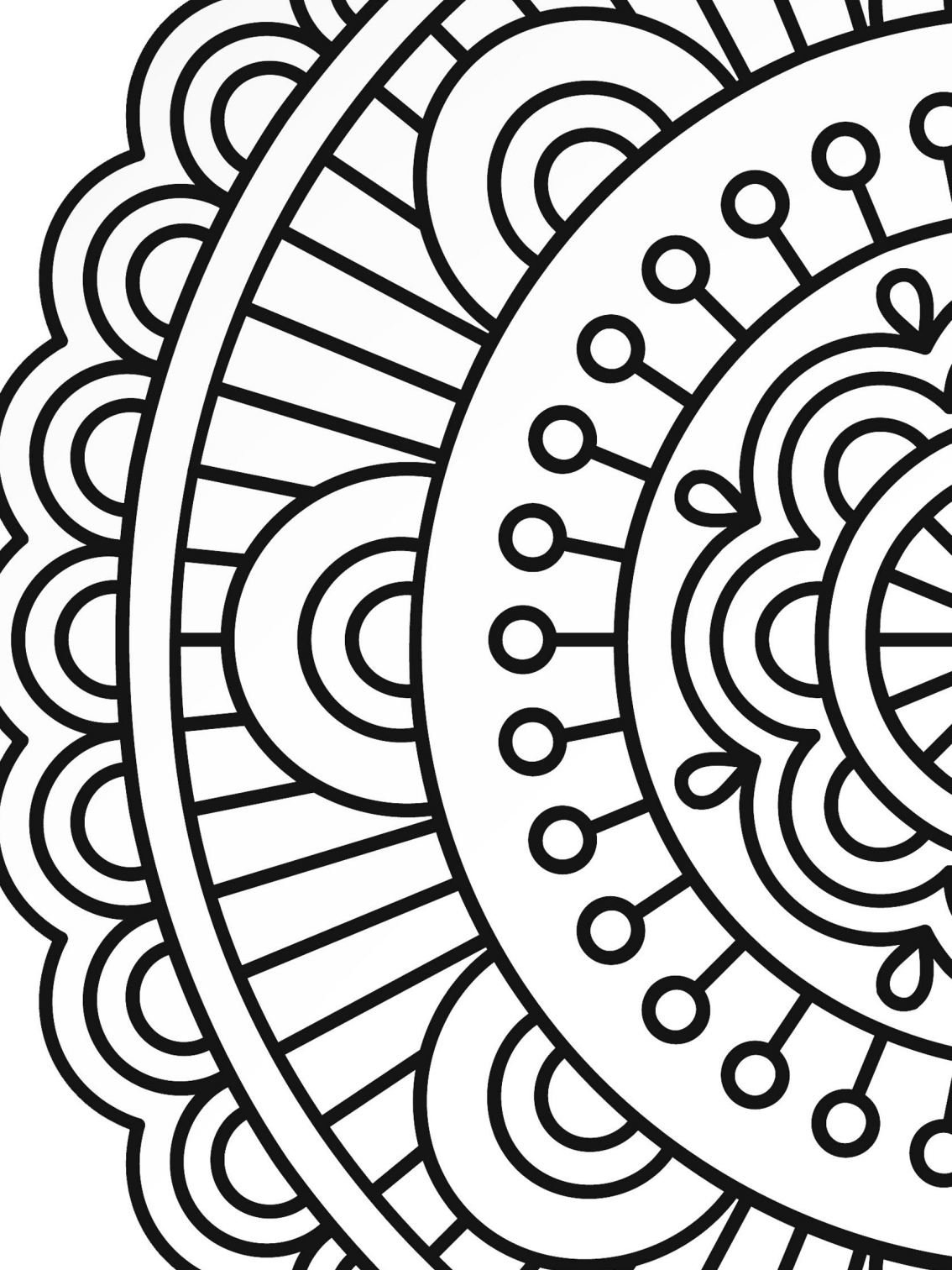
E-BOOK





inhoud

INLEIDING	7
YOGABEOEFENING	9
Vorbereiding	9
Ademoefeningen	10
Yogahoudingen	13
Liggende houdingen	15
Zittende houdingen	43
Staande houdingen	79
Meditatie	115



inleiding

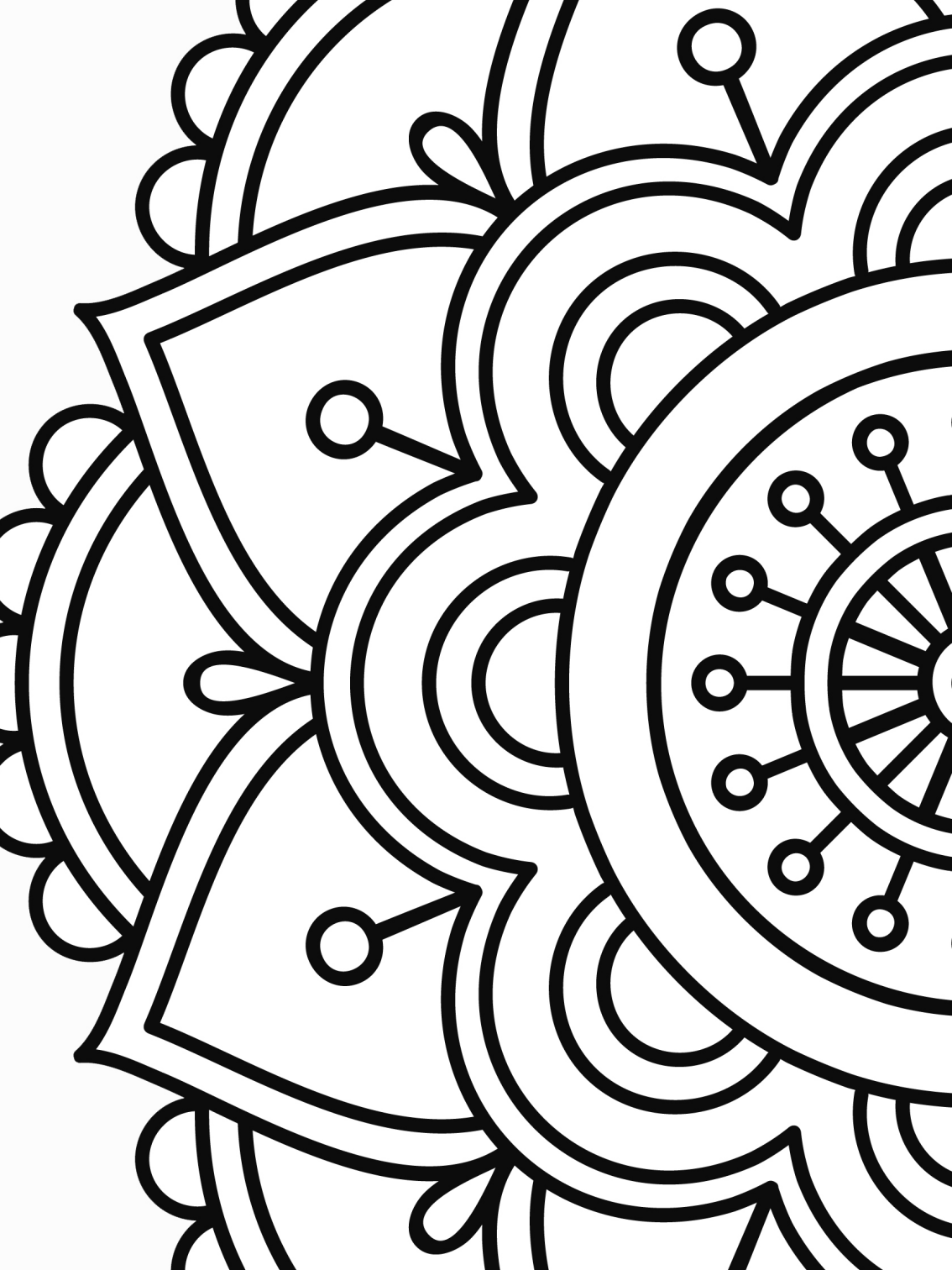
Yoga is meer dan alleen een fysieke activiteit, zoals gym of dansen. Met yoga word je je bewust van jezelf en kom je tot rust. Innerlijke rust is iets wat niet te koop is. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen want ook gezondheid is niet te koop. Yoga is een weg naar een gezond en gelukkig leven. Tegenwoordig heeft iedereen, ook kinderen, last van stress. Het is druk op school, met nevenactiviteiten, sociale media, vrienden en familie. Yoga brengt de kinderen meer in balans en in harmonie met zichzelf en de omgeving.

Yoga voor meisjes

Yoga voor meisjes richt zich vooral op de oefeningen voor het bekken, de onderrug en de buik. Ook is het fijn wanneer ze al heel vroeg de volle adem en meditatie leren. Zo krijgen ze 'instrumenten' om effectief met stress om te gaan. Een lenig lichaam betekent meestal ook een gezonde geest. Bovendien geeft een mooie lichaamshouding ook meer zelfvertrouwen. Yoga kan zowel in stilte als op een rustige muziek beoefend worden.

Yoga is zijn wie je werkelijk bent

Door de yogahoudingen blijft het lichaam gezond. Je wervelkolom blijft soepel en sterk. Door de meditatie ervaar je innerlijke rust. Door de ademoefeningen adem je beter en heb je meer energie. Je leeft meer in het moment en je maakt je minder zorgen om het heden of de toekomst. Er zijn meerdere soorten yoga, maar yoga kun je altijd op je eigen niveau meedoen. Het gaat er niet om hoe ver je in de yogahouding komt of hoe goed je bent. Jezelf leren accepteren zoals je bent is een van de belangrijke aspecten van yoga. Bij yoga blijf je jezelf en natuurlijk doe je je best, maar dat betekent niet dat je iets forceert. Leren luisteren naar je lichaam is een proces. De kindertijd is snel voorbij en het is juist daarom belangrijk om er het beste van te maken.



yogabeoefening

Yoga voor meisjes is speels, langzaam, eigenwijs en leuk. De bedoeling is dat de deelnemers bij yoga zichzelf zijn en leren luisteren naar het lichaam. Ook vormt de bewustwording van de adem een belangrijk onderdeel.

Houding

Je blijft in de houding alleen zolang het comfortabel voelt. Als een bepaalde houding te lang duurt of te pijnlijk wordt, ga je eerder terug.

Eigenwijsheid

Met yoga kom je dichterbij jezelf. Yoga is niet prestatiegericht of competitief. Iedereen is uniek en dat komt ook in yoga tot uiting. Iedere mens beweegt anders. Eigenwijsheid trainen is dan ook iets wat bij yoga hoort.

Balans

Bij yoga gaat het om de balans tussen het lichaam, de adem en de geest. Wanneer je alleen met je lichaam bezig bent, mis je het doel van yoga. Yoga brengt je terug naar de oorspronkelijke staat van zijn. Als baby is iedereen puur, blij, zonder oordelen, zorgeloos en ontspannen.

VOORBEREIDING

Bij yoga draag je comfortabele kleding. Een makkelijke broek en T-shirt, het liefst van natuurlijke materialen. Ook is het aan te raden om minstens een uur voor de yogabeoefening niet te eten. Bij ziekte, vermoeidheid of hoofdpijn is het beter om yoga over te slaan.

ADEMOEFENINGEN

Hoe lang kun je zonder adem leven? Misschien 2-3 minuutjes en dan wordt het moeilijk. We ademen de hele dag en nacht door, zonder dat we ons daar bewust van zijn. Pas wanneer we geen adem meer krijgen beseffen we dat we niet zonder kunnen. Bij de geboorte ademde je eerst in en begon je te huilen. Het leven begint met een inademing en eindigt op een uitademing. Door de ademoefeningen word je je steeds meer bewust van je adem. Ook leer je weer met de buik te ademen en zo laat je de stress los en de gifstoffen worden verwijderd.

Adem is de verbindende schakel tussen het lichaam en de geest. Wanneer je onrustig, gehaast en gestrest bent, adem je ook snel en oppervlakkig. Het is belangrijk om dan je aandacht naar de adem te brengen en naar de buik toe te ademen. Het helpt om je rechter- of linkerhand op de buik te leggen en dan naar die hand te ademen. Word je bewust van de beweging van je buik als je diep in- en uitademt.

Ademoefeningen, pranayama's, zijn technieken waarmee je het niveau van de levensenergie, prana, in je lichaam verhoogt. Je lichaam wordt van binnen gereinigd en je geest komt tot rust. Je voelt je lekkerder in je vel, je hebt meer energie en enthousiasme.

BHRAMARI

Het woord 'bhramari' betekent hommel in het Sanskriet. Tijdens deze oefening maak je een zoemend geluid zoals een hommel dat doet.

Kom comfortabel met een rechte rug zitten. Met de duimen sluit je de oren. Adem in en op een uitademing maak je een zoemend geluid. Dit geluid herhaal je drie keer. Daarna ontspan je beide handen op de knieën.

BUIKADEM

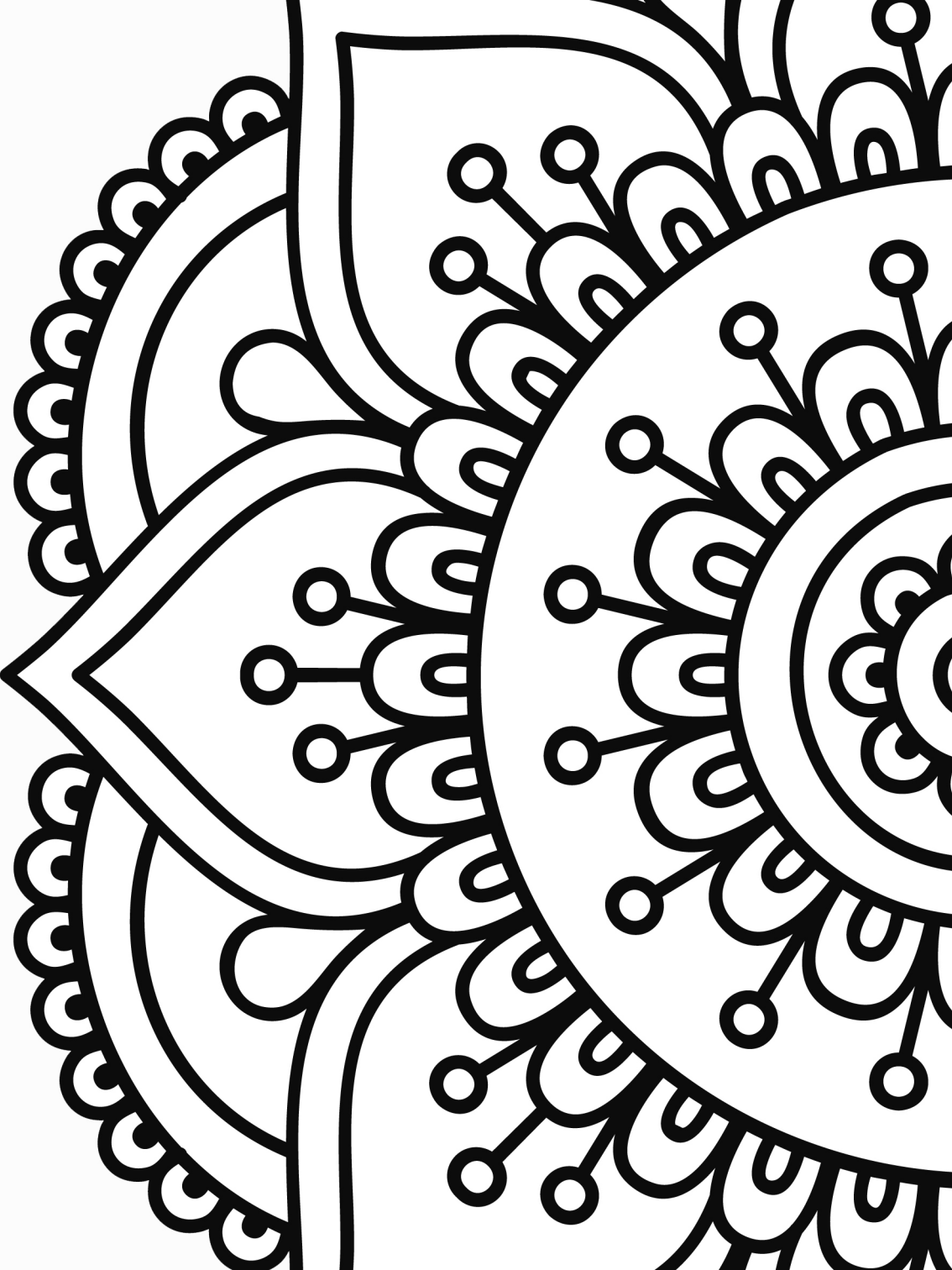
De buikadem oefen je liggend, zittend of staand. Wanneer je de buikadem voor de eerste keer doet, kun je beter gaan liggen want dan voel je de beweging van de buik ook beter.

Kom op de rug liggen en plaats de voeten iets wijder uit elkaar. De voorvoeten vallen naar buiten toe. Je rug, schouders en hoofd zijn ook ontspannen. Je legt beide handen op de buik. De vingers zijn gespreid zodat de hele buik bedekt wordt. De ogen zijn gesloten. Door de neus adem je diep in, zodat de buik voller wordt en houd de adem even vast. Door de neus adem je uit, met je handen druk je op de buik en trek je de buik helemaal in. Je ademt jezelf helemaal leeg. Het geheim van goede ademhaling is een volledige uitademing.

VOLLE ADEM

De volle adem kun je ook liggend, zittend of staand oefenen. Met de volle adem gebruik je de volle capaciteit van de longen. Deze oefening helpt je om het lichaam te reinigen, het geeft rust en verbetert je gezondheid.

Kom comfortabel op de grond zitten. Je rug is lang en recht. Plaats dan je rechterhand op de buik en je linkerhand op de borst. Door de neus adem je de eerste helft van de lucht naar de rechterhand en de tweede helft naar de linkerhand toe. Voel hoeveel lucht je kunt inademen. Daarna adem je eerst uit de borst en vervolgens uit de buik. Trek de navel helemaal in en adem jezelf leeg. De adem is lang, ritmisch en ontspannen. Wanneer je volledig uitademt, kun je ook meer inademen. Deze oefening herhaal je een paar keer. Na de oefening ontspan je de handen op de knieën en observeer je de sensaties in het lichaam.



YOGAHOUDINGEN

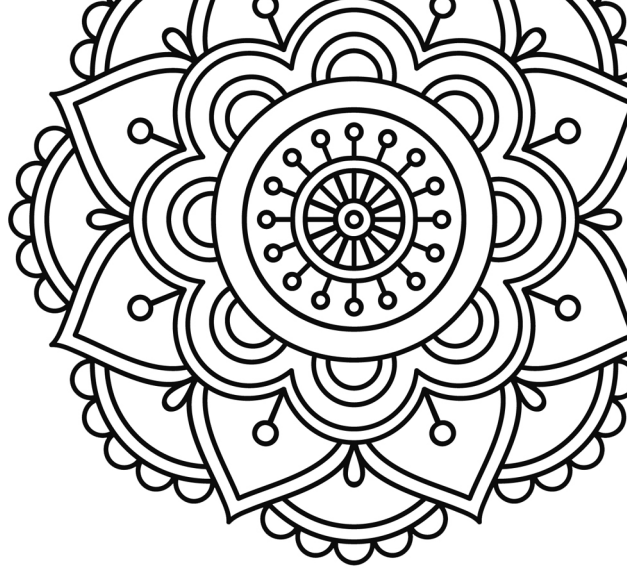
ASANA

Het Sanskriet woord 'asana' betekent een plek om te zitten. Asana's waren ooit bedoeld om het lichaam zo ver te krijgen dat je urenlang onverstoord kon mediteren. Het is belangrijk dat je in de yogahouding niet worstelt, maar probeert te ontspannen. Concentreer je op de adem en zorg dat je comfortabel in de houding bent.

IN EN UIT DE HOUDING

Bij yoga is niet alleen de houding belangrijk, maar ook de manier waarop je in en uit de houding komt. De adem wordt gecombineerd met de beweging. In de houding blijf je je bewust van je lichaam en je adem en dat geldt ook voor de bewegingen tussendoor. De houdingen kun je liggend, zittend en staand doen.





vis

Vissen zijn de oudste en soortenrijkste groep gewervelde dieren. Ze zijn in zoet en zout water te vinden.



vishouding

Uitvoering:

Kom op de buik liggen en leg je armen naast je lichaam. De kin en schouders zijn op de grond. Adem in en uit. Om en om buig je het rechter- en linkerbeen. Buig dan je beide benen en breng de voeten dicht bij elkaar. Met je handen pak je aan de buiten- of binnenkant van de voeten je enkels vast. Op de volgende inademing kom je met het hoofd, de borst en beide knieën iets hogerop. Je kunt ook naar voren en naar achteren schommelen. Op een uitademing kom je terug naar de grond en ontspan.

Uitwerking:

In deze houding worden alle rugspieren aangespannen. Als resultaat worden de rugspieren sterker en de wervelkolom soepeler. De vis opent de borst en is goed voor de gewrichten. Er wordt gezegd dat deze houding alle ziektes geneest.

Voordelen:

- Het helpt bij de maagklachten;
- Het verbetert de spijsvertering;
- Het helpt bij astma.



walvis

Walvissen zijn de grootste en meest indrukwekkende dieren op aarde. Orka's zijn zwart van boven en wit van onderen. Ze zijn ongeveer negen meter lang.

