

A woman with blonde hair, wearing a black long-sleeved top and black leggings, is shown in profile from the waist up, performing a yoga lunge. Her right leg is forward and bent at the knee, while her left leg is extended back. Her arms are raised straight up, with her hands clasped together. She is looking upwards and to the right. The background is plain white.

Maja Miklič

GEZOND LEVEN MET YOGA

Voorkomen is
beter dan
genezen

E-BOOK

GEZOND LEVEN MET YOGA

E-BOOK

Tekst: Maja Miklič

www.yogasachi.com

Redactie: Tekstbureau Het Zusje

www.hetzusje.nl

Fotografie: Studio Shoots, Pixabay

www.studioshoots.nl

Illustratie: 123RF

www.123rf.com

Ontwerp: Mayaco

www.mayaco.nl

PREFIX: 97890824502

ISBN/EAN: 978-90-824502-6-2

© 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 Maja Miklič.



Maja Miklič

GEZOND LEVEN MET YOGA

Voorkomen is beter dan genezen

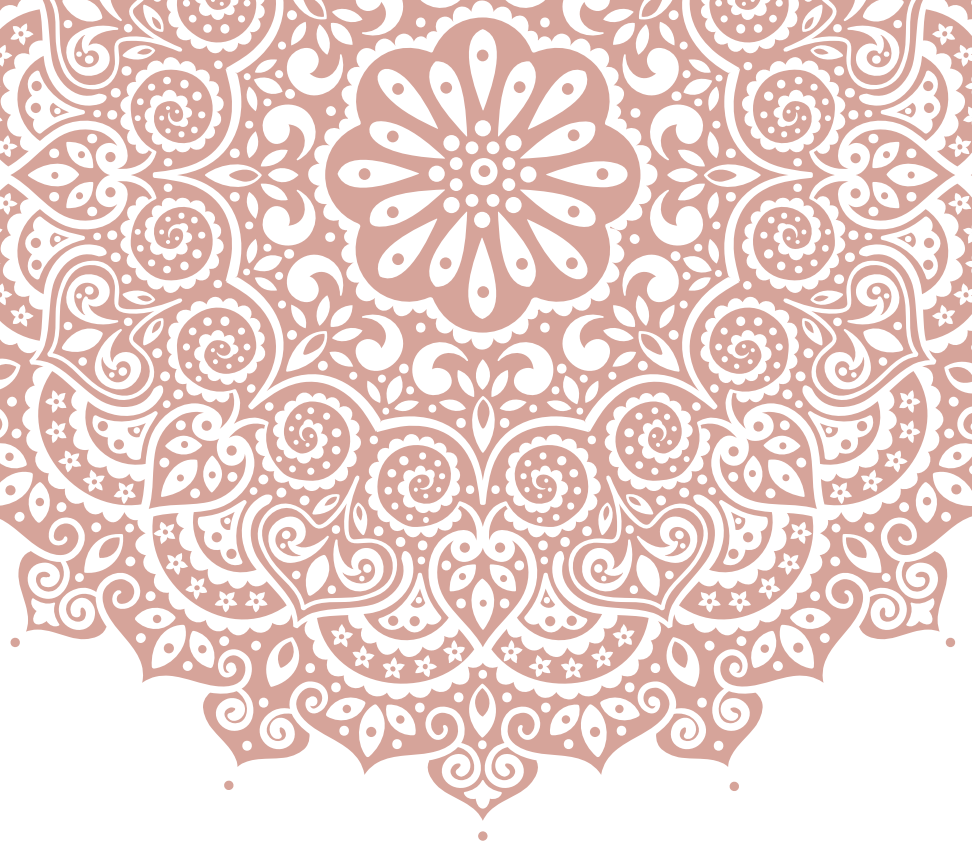
INHOUD

I. Gezond blijven met yoga	7
Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziektes	8
Ayurveda	8
De koning van alle yogahoudingen	12
Mantra AUM	17
II. Yoga voor lichamelijke klachten	21
Constipatie en darmklachten	22
Depressie	28
Gespannen nek en schouders	34
Hart- en vaatziekten	40
Hoofdpijn	46
Hyperventilatie en stress	52
Menstruatieklachten	58
Overgewicht	64
Rugklachten	70
Slapeloosheid	76
Suikerziekte	82
Vermoeidheid	88
III. Yogaprincipes	95
Yama	97
Niyama	98
Purusharthas	101

IV. Gezonde leefstijl	103
Dankbaarheid	104
Ademoefeningen	105
Stilte en meditatie	109
Massage en voetreflextherapie	110
V. Voeding	113
Voedsel voor de vitale organen	117
Gezond voedsel gesorteerd op kleur	121
Zes smaken volgens ayurveda	123
VI. Yoga woordenboekje	127
VII. Bijlage	141
Over de auteur	142
Bibliografie	143







I.

GEZOND BLIJVEN MET YOGA

*Ziekte is niets dan disharmonie, en het geheim
van gezondheid schuilt in harmonie.*

Inayat Khan

GEZONDHEID IS MEER DAN DE AFWEZIGHEID VAN ZIEKTES

Gezondheid is het meest waardevolle wat we hebben. Pas wanneer we ziek zijn, beseffen we hoe geweldig het is om gezond te zijn. De meerderheid van de mensen spendeert de eerste helft van zijn leven met geld verdienen en verspilt daarmee zijn gezondheid. De tweede helft van hun leven geven ze weer geld uit om hun gezondheid terug te krijgen. Wanneer we eenmaal chronische klachten krijgen, is het al te laat. Voorkomen van ziektes is beter dan genezen. Met yoga houden we het lichaam gezond en de geest ontspannen. Yoga is het beste medicijn wanneer je het regelmatig beoefent. Een gezonde balans in het leven is goud waard.

AYURVEDA

Yoga en ayurveda zijn zusterwetenschappen. Yoga is de spirituele kant van ayurveda en ayurveda is de therapeutische taak van yoga. Zoals het lichaam en de geest niet van elkaar gescheiden kunnen worden, zo zijn ook yoga en ayurveda onafscheidelijk. Ze werken samen en vullen elkaar aan. Yoga gebruikt therapieën uit ayurveda en ayurveda gebruikt technieken uit yoga.

Leven volgens de ayurvedische principes helpt ons om verder te komen in yoga. Er zijn vier niveaus van genezing mogelijk. Deze niveaus zijn: ziekte behandelen, ziekte voorkomen, leefstijl aanpassen en bewustzijn verhogen. Wanneer we eenheid vanbinnen ervaren, heeft dat ook een positieve invloed op onze gezondheid.

DOSHA'S

Volgens ayurveda zijn de vijf natuurlijke elementen in alle levende organismen aanwezig. Deze vijf elementen zijn: ether, lucht, vuur, water en aarde. Uit deze elementen ontstaan er drie dosha's. De combinatie van dosha's vormt onze constitutie, prakriti. Dosha's bepalen niet alleen de persoonlijkheid, maar ook de fysieke hoedanigheid en het ziektebeeld. Ze worden verdeeld in: kapha (aarde en water), pitta (vuur en water) en vata (lucht en eter). Pitta is verantwoordelijk voor transformatie, vata voor beweging en kapha voor structuur in het lichaam. Bij de geboorte wordt onze prakriti bepaald en dat verandert niet. Prakriti is onze natuur, de combinatie van de dosha's en individuele constitutie. Wanneer onze leefstijl overeenkomt met de prakriti, blijven we gezond.

Onze levensstijl en de omgeving hebben invloed op de dosha's. Wanneer de dosha's uit balans raken, worden we ziek. Vata dosha is de belangrijkste dosha in dat opzicht, want vata is verantwoordelijk voor ongeveer 70% van alle ziektes. Vooral na het 40ste levensjaar moeten we zorgen dat vata niet te veel uit balans raakt.



AMA

We zijn verbonden met elkaar en met de omgeving. De omgeving is alles wat buiten onze eerste huid ligt. De tweede huid zijn onze darmen. Wat vandaag in onze darmen te vinden is, was gisteren een deel van de natuur. Alles wat we via de eerste en tweede huid binnenkrijgen, neemt het lichaam op. Hiervan worden nieuwe lichaamscellen gebouwd. Het is dus heel belangrijk om bewust om te gaan met alles wat we tot ons nemen. Ook via cosmetica kunnen we schadelijke stoffen binnenkrijgen. Ama zijn de gifstoffen in het lichaam. Alles wat niet goed verteerd wordt, vormt ama. Symptomen van ama in het lichaam zijn: slechte spijsvertering, dikke laag op de tong, troebele urine, winderigheid en vermoeidheid. Te veel giftige afvalstoffen in het lichaam veroorzaken zowel lichamelijke als psychische klachten.

Wanneer we ongezond leven, raken we uit balans. De natuur geneest ons het best. Met een ongezonde levensstijl werken we steeds tegen de natuur. De ziekte begint zich in de energetische laag (het etherische lichaam) te manifesteren. Door regelmatig te mediteren en ademoefeningen te doen, reinigen we onszelf. Naast yoga, meditatie en ademoefeningen is het aan te raden om met een ayurvedisch dieet te beginnen. Met een gezonde leefwijze brengen we de drie dosha's in balans. Hiernaast zijn ook de pancha kosha (vijf handelingen) therapie en reinigingskuren aanbevolen.

DE KONING VAN ALLE YOGAHOUDINGEN

'Wanneer alles in het leven op zijn kop staat, is het het beste om zelf ook op de kop te gaan staan', zeggen de ervaren yogi's. In de kopstand (sirsasana) gaan we ook anders naar het leven kijken en zien we alles vanuit een andere perspectief. Wanneer we de kopstand niet kunnen doen, beoefenen we de schouderstand (sarvangasana). De schouderstand heeft bijna dezelfde werking als de kopstand. Beide houdingen hebben een verjongend en ontspannend effect. Er zijn meerdere variaties mogelijk en we kunnen ze op verschillende manieren beoefenen. De schouderstand en de kopstand zijn yogahoudingen voor alle onderdelen van het lichaam. Beide hebben zoveel positieve effecten op het lichaam dat ze terecht de koningin en de koning van alle yogahoudingen genoemd worden. De schouderstand is in vergelijking met de kopstand best makkelijk uit te voeren. De kopstand is meer intens en krachtig omdat het lichaamsgewicht voornamelijk gedragen wordt door het hoofd. Elke dag een paar minuten in de kopstand staan zorgt voor een goede gezondheid. De spirituele chakra's worden geopend omdat in de kopstand de lagere energieën direct omgevormd worden naar de hogere energieën. De schouderstand heeft meer vrouwelijke en de kopstand meer mannelijke energie. Het is belangrijk dat we de houdingen niet forceren, maar ze langzaam opbouwen.

Voorwaarden voor de beoefening:

- in goede gezondheid verkeren
- minstens twee uur voor de beoefening niet eten
- de darmen en de blaas dienen eerst geledigd te worden
- doe eerst een paar oefeningen voor de nek
- begin met de oefening tegen de muur
- blijf niet te lang in de houding
- tijdens menstruatie vermijd je de schouder- en kopstand
- bij te hoge bloeddruk en andere lichamelijke klachten overleg je eerst met een arts.

Enkele voordelen:

- activeert de schildklier
- activeert de bloedsomloop en het lymfesysteem
- verbetert de spijsvertering
- verbetert de lichaamshouding
- verdiept de adem
- verbetert de doorbloeding in het bekken
- meer zuurstof in de hersenen
- goede hormoonbalans
- minder druk op de wervels
- werkt ontspannend op de geest
- verjongend effect
- verbetert het evenwichtsgevoel.

ARDHA SIRSASANA

Halve kophouding

Plaats de ellebogen op schouderbreedte. Vouw de vingers in elkaar. Kom op de knieën en plaats je kruin op de grond. Voel of het hoofd goed geplaatst is. Loop met je voeten naar het hoofd.

SALAMBA SARVANGASANA

Schouderstand met ondersteuning

Kom naar de ploeghouding (pagina 78). Plaats je handen op de rug. Op een inademing til je de benen naar omhoog en op een uitademing maak je een rechte lijn van je lichaam. Adem naar de buik toe.

SALAMBA SIRSASANA

Kopstand met ondersteuning

Begin op handen en knieën. Plaats je onderarmen op de grond en vouw de vingers in elkaar. Breng de kruin van het hoofd bij de handen op de grond. Strek je benen en loop met je voeten naar het hoofd toe. Op een inademing strek je de benen naar omhoog.



SARVANGASANA

Schouderstand

In de schouderstand met ondersteuning breng je de armen op de rugzijde op de grond. Je benen zijn naar omhoog gestrekt. Adem naar de buik toe.

SIRSASANA

Kopstand

Kom op handen en knieën. Plaats de kruin van het hoofd tussen de handen. Krul je tenen en strek je benen. Loop met de voeten naar het hoofd toe en plaats je knieën op de bovenarmen. Strek dan rustig de benen naar omhoog.



URDHVA DANDASANA

Stafhouding naar omhoog

Begin op handen en knieën. Breng de onderarmen naar de grond en vouw de vingers in elkaar. Plaats de kruin van het hoofd bij de handen op de grond. Strek je benen en loop met de voeten naar het hoofd toe. Als je rug recht is, breng je de benen gestrekt tot parallel aan de grond.

VIPARITKARNI MUDRA

Halve kaars

In de kaarshouding kom je vanuit het bekken iets lager. Het bekken wordt ondersteund door de handen. Je benen blijven gestrekt.

VISTARA PADA SARVANGASANA

Schouderstand met de voeten uit elkaar

In de schouderstand plaats je de armen gestrekt op de grond achter je. Kom met de voeten zo ver mogelijk uit elkaar.



MANTRA 'AUM'

Volgens de yogische traditie is het zichtbare universum uit de klank AUM ontstaan. Uit de drie letters AUM ontstaat OM. De vibraties van het pure, universele bewustzijn produceren het stille geluid OM. Uit deze klank zijn de vijf basiselementen ontstaan. Alles in de natuur en de mens bestaat uit deze elementen. OM is de oerklank en komt voor in alle tradities (shalom, hum, amen, amin).

OM is het symbool voor vier bewustzijnsniveaus en de wereld van maya, illusie. Deze zijn: de normale waaktoestand, droomtoestand, diepe slaap, absolute staat van zijn en de illusie. Door de sluier van de illusie zien we de waarheid niet. Wanneer je het spirituele pad bewandelt, is transformatie naar een hogere staat van bewustzijn mogelijk. OM heeft een genezende werking op het lichaam en de geest. Wanneer we de klank OM chanten, ervaren we rust en maken we contact met onszelf.

In AUM zijn de drie belangrijkste levensenergieën aanwezig. Dat zijn: creatieve energie, energie van levensonderhoud en energie van verandering. De letter A vibreert in het bekkengebied. Daar ligt de creatieve energie opgeslagen. De letter U vibreert in de borst. In de borstkas liggen de meest vitale organen zoals het hart en de longen en dit is energie van het levensonderhoud. De letter M vibreert in het hoofd en dit is de energie van verandering. Alles in het leven heeft een begin, een bestaan en een einde. In de klank OM worden we herinnerd aan deze levenscyclus, aan onze af- en aankomst.



OM chanting heeft een duizenden jaren oude traditie. De vibraties van deze klank transformeren de emoties, negatieve energie en gedachten. Wanneer we regelmatig de mantra OM chanten, ervaren we rust, vrede en liefde.

Enkele voordelen van de klank OM:

- geeft mentale rust
- verbinding met je hogere zelf
- kalmeert het zenuwstelsel
- verhoogt de levensenergie
- meditatieve staat van zijn
- verlaagt de bloeddruk
- heeft een genezende werking op het lichaam
- helend effect bij ziektes
- voorkomt en geneest ziektes
- meer creativiteit en productiviteit
- verbinding met je eigen hart
- verbondenheid met de wereld om je heen
- emotionele, mentale en fysieke welzijn
- harmonie.

Chanten is een waardevolle en mysterieuze bezigheid. Het is de meest verheven nectar, de drank waaraan ons innerlijke wezen zich volledig kan laven.

- Swami Muktananda



