



Deel TWEE

De Yin Yoga-oefeningen



Yin Yoga-praktijk

Er is bewust voor een afwijkende benaming van de hierna volgende oefeningen gekozen dan de oorspronkelijke benamingen in het Sanskriet. Omdat de houdingen in de Yin Yoga-praktijk zodanig zijn veranderd, kunnen ze niet meer als precies dezelfde houdingen aangemerkt worden. De Sanskrietnamen of de traditioneel gebruikte benamingen staan wel tussen haakjes achter de origineel Engelstalige, zodat je je een persoonlijk beeld kunt vormen van de houding. Als de houding geen afgeleide is van de Indiase yoga-asana's dan staat er ook geen Sanskrietnaam of traditionele benaming bij. (In deze Nederlandse editie zijn de Nederlandse benamingen vertaald uit het Duits).

Contra-indicaties, en redenen waarom de houdingen niet mogen worden aangenomen, geef ik bewust maar zelden aan, omdat er steeds weer uitzonderingen op de regel zijn. Ik vind het zinvoller dat iedereen zelf gaat letten op de signalen van het lichaam en zelf beslist of de oefening zijn of haar lichaam goed doet of niet. Als je daarover niet zeker bent, is het goed eerst langzaam en voorzichtig vertrouwd te raken met een oefening, en de houding niet al te lang aan te houden. Het is van belang dat je lichamelijke beperkingen daarbij absoluut gerespecteerd worden en je niet over je grenzen heen gaat. Zwangere vrouwen in het bijzonder moeten opletten dat ze in geen enkele houding de buik in het nauw brengen. Dit geldt specifiek voor draaibewegingen, die je beter kunt vermijden of alleen heel voorzichtig mag uitvoeren. Bovendien moet je oppassen dat je nooit te ver uitrekt, omdat tijdens de zwangerschap het hormoon relaxine wordt aangemaakt, dat al voor soepeler spieren zorgt.

Na het terugkomen uit de houdingen is het aan te raden om in een neutraliserende houding, zoals de *Ontspanningshouding op de buik* (zie p. 56) of de *Ontspannen rugligging* (zie p. 58) te gaan liggen en even rustig door te ademen. Daarmee kun je het effect van de oefening navoelen en wordt tegelijkertijd je lichaam weer geneutraliseerd. Wanneer de oefeningen aan beide zijden van het lichaam worden gedaan dan kun je ook tussendoor nog even navoelen, om de verschillen te observeren.

Het is aan te raden om, indien nodig, te werken met bepaalde hulpmiddelen om het lichaam tijdens het oefenen te ondersteunen om volkomen passief te blijven. Zo kun je bijvoorbeeld steeds iets onder je hoofd leggen, als je het gevoel hebt dat je de spierspanning in een bepaald gebied niet goed kunt

loslaten. De tijdsduur die aangegeven wordt heeft betrekking op zowel de basishoudingen als de variaties daarop. Aanwijzingen waar je bepaalde rekkingen zou kunnen waarnemen zijn natuurlijk heel persoonlijk en kunnen ook ergens anders gevoeld worden.

Als hulpmiddelen zijn geschikt:

- Yogasteunblokken in verschillende vormen en grootte (daarvoor in de plaats kun je ook een dik boek gebruiken)
- Dekens
- Yogarollen (in plaats daarvan kun je ook een opgerolde deken gebruiken)
- Handdoeken of een klein kussentje

Neutraliserende houdingen

Deze houdingen kun je uitvoeren voor het navoelen en neutraliseren van je lichaam, na afloop van een Yin Yoga-oefening. De *Ontspannen rugligging* (zie p. 58) is bovendien heel geschikt om een hele Yin Yoga-serie mee af te sluiten.



Ontspanningshouding op de buik (Resting Forward Pose)

Deze houding ligt voor de hand als je een asana in buikligging hebt gedaan. Blijf dan aansluitend op je buik liggen, maak een kussentje van je handen, en leg daarop je voorhoofd met het gezicht naar beneden, of ga met je hoofd opzij liggen, (wissel dan wel links en rechts af). Nu kun je ontspannen.

Blijf net zo lang in deze houding liggen, als dat je daar behoefte aan hebt.



Ontspanningshouding (Resting Pose)

In deze houding kun je bijvoorbeeld gaan liggen voor de eindontspanning, of steeds wanneer je de behoefte voelt om de rug te ontlasten. Ga op je rug liggen, en trek de knieën op. Zet de voeten iets wijder dan heupbreedte en laat de knieën tegen elkaar rusten. In deze positie kan de wervelkolom volkomen ontspannen.

Blijf net zo lang in deze houding liggen, als dat je daar behoefte aan hebt.



Ontspannen rugligging (Pentacle, Shavasana)

Wanneer deze ontspannen rugligging als afsluiting van een serie oefeningen wordt gedaan dan kan er energetisch een bijzondere harmonie bereikt worden. Daarom wordt deze ontspanningshouding in dit boek steeds genoemd als afsluiting van elke reeks. Toch kan hij ook steeds opnieuw tussen de oefeningen in gedaan worden om de wervelkolom te neutraliseren en de uitwerking van de gedane oefening na te voelen.

Ga op je rug liggen en leg de armen op een comfortabele afstand van het lichaam neer. Draai de handpalmen losjes naar boven, richting hemel. Hierdoor kunnen de schouders zich beter ontspannen. Leg ook je benen en voeten iets van elkaar, en laat de voeten losjes naar opzij vallen. Je hoofd moet in rechte lijn met je lichaam rusten, met ook het gezicht in horizontale lijn. Als de kin teveel omhoog steekt, of als je problemen met je nekwerfels hebt, dan is het aan te raden het hoofd op een dun kussen te leggen. Laat nu je bewustzijn door je hele lichaam gaan, en word je daarbij gewaar van elk lichaamsdeel. Om weer uit de diepe ontspanning te komen beweeg je eerst rustig je handen en voeten, en laat je ze ronddraaien. Leg vervolgens de armen omhoog langs je hoofd en rek je nog eens lekker in de lengte uit. Rol dan op je zij, steun met je hand onder je hoofd en blijf nog een paar ademteugen in deze zijligging. Kom dan via de zijkant weer omhoog.

Na een klassieke serie yangoefeningen draai je na de eindontspanning voor een paar ademhalingen op de rechterzij, maar na een yinserie wordt aanbevolen om dat op de linkerzij te doen.

Blijf net zo lang in deze houding liggen, als dat je daar behoefte aan hebt, maar wel ten minste 5 minuten.



Houding van het kind (Child's Pose, Balasana)

Ga zitten in de *Knielhouding* (zie p. 96) en laat dan het bovenlichaam voorover zakken tot je met het voorhoofd bij de grond komt. Als je gevoelige knieën of wreven hebt dan kun je gebruikmaken van de eerder genoemde hulpmiddelen ter ondersteuning, onder de wreven en tussen zitvlak en voeten (zie p. 54). Laat je armen los naast het lichaam hangen, met de handpalmen naar boven gericht, laat ook de schouders zwaar naar beneden hangen. Als het niet mogelijk is om in deze voorovergebogen houding het zitvlak op de hielen te houden dan kun je daar ook een opgerolde deken of handdoek tussen schuiven. Mocht je hoofd de grond niet raken dan kun je ofwel je beide handen of vuisten op elkaar leggen onder het voorhoofd, of hiervoor een yogablok of dik boek gebruiken. Als in deze oefening een onaangename druk in de buik ontstaat dan kun je de knieën wijder uit elkaar leggen, zodat je er met je bovenlijf als het ware tussen hangt.

Om weer uit deze houding te komen kun je het beste voorzichtig omhoog rollen en wervel na wervel op elkaar zetten.

Als variant kunnen de armen ook vooruit gestrekt worden.

De houding kun je 3 tot 5 minuten volhouden. Je kunt deze ook steeds als ontspanning tussen de oefeningen in doen, want de houding werkt heel rustgevend, zelfs slaapverwekkend, en de aandacht wordt naar binnen gekeerd. In dat geval blijf je zo lang liggen als het voor jou aangenaam aanvoelt.

Effect van deze oefening:

- ontspant nek en schouders
- geeft een zachte rekking van de wervelkolom
- rekt voetgewrichten en wreven
- masseert zachtjes de buikorganen
- heeft een uitwerking op de milt-, maag-, nier- en blaasmeridiaan

