

YOGA ZONDER LEEFTIJD

*een effectief programma voor iedereen
die jong en vitaal wil blijven*

Dick de Ruiter

**PANTAVREI**
U I T G E V E R I J

Derde herziene druk 2016

YOGA ZONDER LEEFTIJD – Dick de Ruiter
© Panta Rhei, Katwijk, 2005
ISBN 978.90.8840.144.2
NUR 860

Fotografie: Studio Hans & Miranda, Zwolle
Grafische verzorging: FTP-Focus To Prepress, Zuidplas

Met veel dank aan de ‘modellen’: oud-leerlingen Rieneke Hogenboom en Betty Jansma alsmede collega Dingeman Boot, en mijn eerste yogalerares Gerda Damman die het voorwoord schreef en waardevolle adviezen gaf. Ook dank ik in het bijzonder mijn Nederlands/Amerikaanse collega Suza Francina voor haar ondersteuning en bijdrage.

Onverantwoord gebruik van hetgeen in dit boek beschreven staat valt uitdrukkelijk niet onder de verantwoordelijkheid van de auteur noch de uitgever.

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

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding – Yoga, een manier van leven	9
Hoofdstuk 1 THEORIE & PRAKTIJK	11
Omgekeerde houdingen	13
De effecten van yoga in het algemeen	17
Hoofdstuk 2 PRAKTISCHE PRINCIPES	20
Hoofdstuk 3 DE PRAKTIJK VAN HET ONTSPANNEN	34
Hoofdstuk 4 DE PRAKTIJK VAN HET JUIST ADEMHALEN	41
Hoofdstuk 5 UITGANGSHOUDINGEN	51
Staan	51
Zitten	53
Liggen	57
Yogabeweging	61
Hoofdstuk 6 EEN GOEDE VOORBEREIDING	62
Vorbereidende losmaakoefeningen	62
Hoofdstuk 7 AANBEVOLEN OEFENINGEN VOOR ELKE DAG	86
De Rishikesh serie	86
Overzicht van de hele Rishikesh serie (aangepast)	125
De uitwerking van de oefeningen van de Rishikesh serie	126
Aanbevolen dagelijkse oefeningen	129
Hoofdstuk 8 YOGA VOOR MOEILIJKE RUGGEN	133
Hoofdstuk 9 YOGA BIJ ARTRITIS EN OSTEOPOROSE	147
Hoofdstuk 10 YOGA REGULEERT DE MENSTRUATIE EN DE MENO/PENOPAUZE	156
Hoofdstuk 11 YOGA EN OUDER WORDEN	162
Hoofdstuk 12 OEFENPROGRAMMA'S VOOR SPECIFIEKE KLACHTEN	167
Hoofd/nekklachten, hoofdpijn	167
Ogen	169
Ademwegen	169
Hart, bloedsomloop en bloeddruk, hoofdpijn, migraine, spataderen, koude voeten	174
Slapeloosheid en nervositeit	176
Vermoeidheid	181
Spijsvertering, constipatie, aambeien	182
Tenslotte	185
Over de auteur	186
Indiase namen van de asana's	187
Lijst van oefeningen	188
Literatuur & adressen	189

VOORWOORD

door Gerda Damman, yogalerares

Graag wil ik aan het verzoek van Dick voldoen om een voorwoord te schrijven in zijn nieuwe boek *Yoga zonder leeftijd*.

Ik denk dat hij mij dit vroeg omdat ik zijn eerste yogalerares was in 1969, wij steeds in contact met elkaar zijn gebleven en natuurlijk omdat ik al jaren deel uitmaak van de ouderengroep. Daar schijn je tegenwoordig al op je vijfenvijftigste ingestopt te worden... Ik hoor dan met mijn 81 jaar dus eigenlijk bij de stokouderen!

Laat je door niets en niemand iets wijsmaken: je bent zo oud – of zo jong – als je je voelt en niet zo oud als de kalender aangeeft. Het heeft helemaal te maken met hoe je daar zelf over denkt. Dat denken manifesteert zich dan weer in je lichaam. Je lichaam wijst je erop waar je in je denken – je overtuigingen, oordelen, waardering – niet goed bezig bent. Het leuke is dat wanneer je dan met je lijf aan de gang gaat en je jezelf weer beter, vrolijker, blijer gaat voelen ook je denken vanzelf anders wordt. Zo ontdek je de wisselwerking met alles. Maar dat ontdek je pas als je met alle aandacht – liefdevolle, volledig aanwezige aandacht – met jezelf bezig bent. Duizenden jaren voor onze jaartelling had men dat in het Oosten al ontdekt. Daar ontstond de yoga. Yoga betekent eenheid, verbinding – harmonie met *alles*.

Een van de hulpmiddelen om daar te komen is onder meer de Hatha Yoga, de vorm die in eerste instantie het lichaam als uitgangspunt heeft.

Het boek van Dick dat je nu in handen hebt is een enorm hulpmiddel om via allerlei vóór-oefeningen en zelfs bepaalde ‘kunstjes’, handigheden, te komen tot de *asana*, de uiteindelijke yogahouding, die je voor een bepaald doel wilt gebruiken.

Wanneer je tot de ontdekking bent gekomen dat je dus zèlf de verantwoordelijkheid draagt voor je lichaam, je denken en je voelen en dus voor het besluit hoe je in het leven wilt staan, ga dan met dit boek aan de gang, want dat zal je dan helpen om jouw eigen ‘manier van leven’ te vinden. Veel succes en plezier daarmee!

Verder heeft Dick mij gevraagd om ook iets over mijn eigen leven te vertellen, met het idee van ‘de vrouw met ervaring’. Nu, vooruit dan maar!

Ik ben geboren met een bakfout in mijn bekken. Iets dat pas veel later ontdekt werd, omdat ik krom groeide en veel pijn kreeg. Fysiotherapie hielp niet, hoogtezoon en pillen of poeders evenmin.

Toen ik 38 jaar was, met m'n achtste kindje in mijn buik, kwam ik bij een specialist die me zei dat ik met mijn klachten eigenlijk nooit kinderen had mogen krijgen en dat ik erop moest rekenen dat ik over een jaar of tien in een invalidenwagen zou zitten. Dag mevrouw, hier is niets meer aan te doen...

Vanaf dat moment ben ik van mijn geloof gevallen, in de diepste put die je maar bedenken kunt. Maar al heel snel kwam ik in contact met Rama Polderman, de arts die de yoga in ons land introduceerde. Zo wordt alles van hogerhand geregeld! Want hij hielp me met behulp van yoga weer op de been en zo rolde ik in een voor mij heel ander leven. Ik werd door hem uiteindelijk

opgeleid tot lerares.

Ik was zó gelukkig dat ik alles wat ik door de yoga ontdekt had wilde doorgeven aan anderen; en toen begon het pionierwerk, want yoga was in die tijd maar raar. Ik begon met 'gewone' mensen les te geven. Daarna kwam de zwangerschapsyoga erbij – driehonderd kindjes heb ik mee op de wereld mogen brengen! Later kwam yoga als hulp bij hyperventilatie, na een artikel in de krant, zo ook yoga in bedrijven, kinderyoga en, natuurlijk na mijn 55e, ook yoga voor ouders. Toen de kinderen uit huis waren had ik uiteindelijk 175 leerlingen in de week.

Ondertussen, op mijn 81e dus, heb ik een rechte rug, zonder pijn, ben kerngezond, heb een bloeddruk van een jonge meid, wat een verbaasde arts constateerde die mij keurde voor de verlenging van het rijbewijs, en ik geef nog steeds les, op het ogenblik alleen privé. De plek waar ik nu woon laat nu niet iets anders toe.

Zo gaat dat in het leven; je bent daar en doet wat op dat moment de bedoeling is. Er is voor *alles* een tijd.

Yoga heeft mij geleerd om vertrouwen te krijgen en dus zeker te weten dat alles goed is wat er gebeurt in je leven, ook al snap je er soms helemaal niets van. Ik kan uit de grond van mijn hart zeggen: *leve de yoga!*

INLEIDING

Yoga, een manier van leven

Plaats: de boekhandel, afdeling gezondheid/fitness. De goed geoutilleerde zaak heeft tegenwoordig wel tien yogaboeken op rij staan. Je grijpt een willekeurige titel daaruit en bladert het boek door. Mooie foto's van prachtige dames kijken je aan, modellen à la Jane Fonda, in de meest ingewikkelde houdingen en kronkels. Maar ondanks de veelbelovende teksten en beloften van 'slank, gezond, volkomen ontspannen' klap je het boek weer teleurgesteld dicht en zet het terug met de berustende gedachte: niks voor mij. Véél te ingewikkeld, goed voor circusartisten, jonge mensen misschien, maar niet voor mij. Kan ik toch niet.

En thuisgekomen slik je dan toch maar het valiumpje dat de dokter je voorschreef, om dan de volgende ochtend nog vermoeider dan toen je in je bed kroop weer naar je werk te gaan...

Als dit beeld je bekend voorkomt dan zal het waarschijnlijk een weldaad zijn geweest toen je dít boek opensloeg en foto's zag van niet meer zo piepjonge mensen, in houdingen die niet onmogelijk lijken om uit te voeren. Met een heldere, begrijpelijke uitleg *waarom* je ze kunt uitvoeren. Goed, het blijven nog steeds rare plaatjes met rare lichaamshoudingen, maar *het is te doen!* Dit in tegenstelling tot zoveel andere yogaboeken!¹

Nu geeft de titel van dit boek het ook al aan: het is helemaal geschreven voor de wat oudere man of vrouw, die – wellicht ondanks een of andere handicap – toch dagelijks iets aan *doelmattige* lichaamsbeweging wil doen en daarbij een nieuwe dimensie wil ontdekken in zichzelf. Die nieuwe dimensie houdt in dat je het werkelijk kunt aanleren om tot intens diepe, zalige ontspanning te komen – iets dat je waarschijnlijk in je hele leven nog niet eerder op die manier hebt ervaren. Dit zal een verrijking van je dagelijkse leven gaan worden, waardoor je ook op latere leeftijd nog ten volle van het leven kunt genieten.

Laten we eerlijk zijn – yoga is echt geen wonderolie die alle spanningen, klachten en ongemakken op slag doet verdwijnen! En niet iedereen zal zich gemakkelijk kunnen vinden in een dagelijkse yogadiscipline. Toch kan yoga op de wijze die in dit boek beschreven staat heel wat kleine – en wellicht grote – wonderen teweegbrengen. Dat weet ik uit persoonlijke ervaring van meer dan dertig jaar werken met mensen en yoga.

Begin niet zomaar ergens middenin dit boek. Begin eerst te lezen, van voren af aan zodat je geleidelijk ingewijd wordt in de 'geheimen' van de yoga, in alle details. Ik hoop dat je dan door het verhaal achter de yogaoefeningen gemotiveerd wordt om ze zelf te gaan proberen.

Uiteindelijk vind je dan in hoofdstuk 7 de basis-oefenreeks waaruit je kunt kiezen, eventueel aangevuld met, of vervangen door specifieke klachtenbehandeling uit hoofdstuk 12.

Vooraf de laatste tijd is yoga en alles daaromheen heel erg 'in'. Het gebeurt nogal eens dat mensen naar de yogales gaan omdat de buurvrouw ook gaat, of om ermee op te scheppen op de

¹ Enkele uitzonderingen daargelaten – zie literatuurlijst achterin.

volgende verjaardag. Dat is uiteraard niet de beste motivatie. Toch heb ik ook vaak meegemaakt dat zo iemand tijdens een cursus zelfs nog enthousiaster raakte dan de buurvrouw, om daarna nog vele jaren trouw bij mij te lessen...

Yoga leer je niet uit een boekje, wordt meestal gezegd. Dat klopt meestal, zeker wanneer het gaat om het juist uitvoeren van de klassieke asana's. In dit boek staan deze klassieke houdingen 'ter referentie' in kleine foto's links- of rechtsboven aan een pagina. Daarbij worden dan de afgeleiden daarvan zo uitgebreid en gedetailleerd behandeld, dat vrijwel iedereen² deze oefeningen thuis mag doen, vooropgesteld dat men steeds de aanwijzingen nauwgezet opvolgt. En dan nog is het verstandig om, indien er ook maar enige twijfel bestaat over het juist beoefenen, toch de raad en begeleiding te zoeken van een deskundig leraar. Contactadressen staan achterin dit boek vermeld.

Mijn eigen yogameester zei altijd: *yoga is a way of life*, yoga is een manier van leven. Een andere manier van omgaan met jezelf. Met je lijf en met je denkvermogen. De dingen die je leert tijdens de yogabeoefening kun je direct in de praktijk van alledag toepassen.

Ik ben opgevoed in een christelijke traditie. Daarin wordt gesproken over het lichaam als de 'tempel van God'. Het is de opdracht om deze tempel zo zuiver en gezond mogelijk te houden, voor zover wij dat kunnen. Daarom is er in dit yogaboek veel aandacht voor het lichaam. Voor onze eigen verantwoordelijkheid daarvoor. Daar is niets egoïstisch aan. Door jezelf lief te hebben kun je de ander liefhebben. Yoga is niets anders dan liefdevolle aandacht voor jezelf.

En uiteindelijk is er dan geen verschil meer. Dan zijn we samen één.

Dit boek gaat dus over '*no-nonsense yoga*', waar niets zweverigs aan is. Gericht op de westerse mens. Met je beide benen op de grond – en soms met je benen een beetje omhoog...

Ik wens je een aangename reis door yoga wonderland!

Dick de Ruiter, Ladern, voorjaar 2005

² Zie soms de tegenindicaties op deze pagina's. Verder kunnen we stellen dat mensen die psychisch labiel zijn en ook zij die ernstige lichamelijke klachten of stoornissen hebben altijd en alleen onder deskundige leiding mogen oefenen. Deze mensen kunnen echter vaak ook zeer veel baat hebben bij de yoga!

THEORIE EN PRAKTIJK

In dit hoofdstuk wil ik een aantal begrippen en uitgangspunten behandelen – principes die steeds weer de achtergrond vormen van de yoga-beoefening. Ook wil ik een aantal hardnekkige misverstanden uit de weg ruimen.

Over de geschiedenis en de esoterische kanten van yoga zijn al boeken vol geschreven – ik zal daar niet op ingaan. Dat is ook helemaal niet nodig voor het doel dat we gesteld hebben: een begrijpelijk overzicht van yoga in het algemeen met afgeleide eenvoudige oefeningen voor de oudere mens in het bijzonder.

Het woord yoga betekent verbinding, eenheid. Yoga brengt evenwicht tussen uitersten. Tussen beweging en rust. Spanning en ontspanning. Om zo dichterbij jezelf te komen. Om uiteindelijk volkomen rust in jezelf te ervaren.

Een ons praktijk is beter dan kilo's theorie. Om het licht te laten branden hoeven we alleen maar te weten waar de schakelaar zit. We hoeven niet per sé te weten hoe de elektriciteit vanuit de centrale door alle leidingen naar de lamp stroomt.

Wil je meer weten over de theorie dan zijn daar veel goede boeken over te vinden. In dit boek richten wij ons meer op de praktijk. Wat wèl belangrijk is: *waaróm* moet je een bepaalde beweging doen, en wat bereik je ermee? Als je weet *waaróm* je een yogaoefening doet ben je gemotiveerd en doe je haar graag. Zeker wanneer je op den duur merkt dat je je inderdaad beter voelt, soepeler wordt, meer ontspannen bent.

Veel mensen denken dat het bij yoga alleen maar gaat om ontspanning. Zoals we zullen zien is yoga heel wat meer dan dat. Er zijn vele vormen van yoga. Yoga komt oorspronkelijk uit India. Uit respect voor deze oorsprong heb ik achterin het boek de oorspronkelijke Sanskriet-namen van de oefeningen opgenomen. Yoga heeft

zich in duizenden jaren ontwikkeld tot een verfijnd systeem, met als uiteindelijk doel de geestelijke eenwording. Dit boek behandelt voornamelijk aspecten uit de *Hatha Yoga*, met hier en daar wat *Raja Yoga* en *Polariteitsyoga*. Bij de *Hatha Yoga* gaat het vooral over *ademhaling*, al of niet gecombineerd met de *lichaamshoudingen* en een stuk *ontspanning*. *Raja Yoga* legt zich meer toe op het *onbeweeglijk* maken van deze houdingen en op *meditatie*. Beide vormen zijn vele eeuwen oud en hebben zich in deze lange periode uitermate specifiek en efficiënt ontwikkeld. *Polariteitsyoga* werd halverwege de vorige eeuw ontwikkeld door de Amerikaanse arts Randolph Stone en bestaat voornamelijk uit krachtige *rek- en strekoefeningen* in combinatie met een eveneens *krachtige ademhaling*; deze vormen zijn bij uitstek geschikt als losmaak-oefeningen en voorbereiding op de yogahoudingen. Eigenlijk vormen de oefeningen beschreven in dit boek een eerste kennismaking met de belangrijkste aspecten van yoga. Dus eigenlijk één grote aanloop naar de grote school. Een aantal lezers zal hiermee al heel tevreden zijn. Sommigen zullen wellicht verder willen gaan en dan zijn er momenteel voldoende ervaren yogaleraren die hen verder kunnen begeleiden.

In de yoga spreken we meestal van *houdingen* in plaats van *oefeningen*. Een yogahouding (*asana*) begint steeds in een ontspannen uitgangshouding – dat kan staand, zittend of liggend zijn – van waaruit de yogabeweging begint. Deze beweging voltrekt zich vrijwel altijd uiterst langzaam, als een vertraagde film. En uiterst belangrijk hierbij is de combinatie van de beweging met een *natuurlijke, volledige en vertraagde* ademhaling, die in hetzelfde ritme op een logische manier bij de beweging past.

Eigenlijk moet ik het net andersom zeggen: de beweging past zich aan het ritme van de vertraagde adem aan. Zo zul je bij het opstrekken van de armen logischerwijze inademen en bij het laten zakken van de armen weer uitademen. De yogabewegingen zien er dan ook uit als een gracieus ballet, mooi om naar te kijken. Maar nog fijner om zelf te ervaren. De beweging eindigt dan in de eindhouding, die geruime tijd volgehouden kan worden – afhankelijk van het stadium van de leerling: beginneling of gevorderde – waarna via eenzelfde trage, vloeiende beweging de *asana* weer eindigt in dezelfde houding als het uitgangspunt. Deze opeenvolging kan enkele malen herhaald worden, met tussendoor een korte ontspanning. Na de uitvoering van de *asana* is er steeds een langere ontspanningsperiode voordat je met de volgende begint. Wanneer je 's ochtends of overdag oefent hoeft dat meest-

al niet zo heel lang te zijn, want je wilt niet in slaap vallen tijdens je yogabeoefening. Maar wanneer je 's avonds yoga doet mag die ontspanning best vrij lang zijn, zelfs wel net zo lang als de asana zelf duurt. Zo krijg je een evenwichtige afwisseling tussen beweging en rust, tussen spierspanning en rust. En als zodanig is dit dan eigenlijk een afspiegeling van hoe het zou moeten zijn in het dagelijkse leven: dezelfde harmonie tussen activiteit en rust.

En waarachtig: je zult merken dat wanneer je wat verder komt met je yogabeoefening je zoiets 'als vanzelf' gaat inplannen in je leven van alledag. Je zult dan ook ervaren dat je het hierdoor veel langer en opgewekter kunt volhouden. Niet zo snel afgemat, niet zo snel in de stress. Om zo te leven is een kunst, die je moet leren. Dat heeft tijd nodig. Dus geef jezelf ook die tijd als je bezig gaat met de oefeningen uit dit boek.

Behalve de yoga asana's zijn er ook de wat *meer actieve oefeningen*, die kunnen dienen als losmaak-oefeningen of warming-up. Ze zijn ook ideaal voor 'even tussendoor' in een pauze overdag. Om weer even je bloed en energie te laten doorstromen. In dit boek worden er enkele beschreven.

Omgekeerde houdingen

Als je het in gezelschap over yoga hebt hoor je nogal eens de opmerking: *en? sta je al op je kop?* Alsof yoga alleen maar op je kop staan is.

Toch zijn omgekeerde yogahoudingen wel degelijk een vast onderdeel van de dagelijkse oefenreeksen. We kennen de hoofdstand en schouderstand in diverse varianten, plus nog enkele andere houdingen met het lichaam – geheel of gedeeltelijk – ondersteboven. Zo meteen zullen we zien wat de essentie is van deze bijzondere houdingen, maar eerst wil ik een misverstand uit de weg ruimen: veel mensen, zelfs medici, denken dat deze omgekeerde houdingen gevaarlijk zijn en daarom vermeden moeten worden. Dat is niet zo, althans voor de meeste mensen.

De omgekeerde houdingen vormen een essentieel onderdeel van de yoga. Elke complete reeks oefeningen bevat er tenminste één. Ze zijn essentieel en onvervangbaar.

Lees verderop bij de *tegenindicaties* wanneer je beter geen omgekeerde houdingen kunt doen.

Weetje

Uit een recent onderzoek bij 550 personen kwam naar voren dat het dagelijks leven van de Nederlander het meest bepaald wordt door zijn gezondheid en fitheid. In de Top 7 van zaken die van invloed zijn op het dagelijks leven staat gezondheid op nummer 1 met 90% en de mate fit/moe zijn op nummer 3 met 87%. De meest negatieve invloed op de dagelijkse stemming zijn de financiën (66%), gevolgd door het nieuws van de dag (58%) met op de derde plaats weer de mate van fit/moe zijn (42%). Een kwart van de groep met een krap budget bespaart op sport/beweging en ruim een vijfde op gezonde/verse voeding.

STAAN



Staan vooraanzicht.



Staan: zijaanzicht, denkbeeldig koordje aan de kruin.



Foute houding: de knieën zijn op slot, de bovenrug is gebogen. De schouders hangen naar voren en de borstkas is ingevallen.



FOUT: vraagtekenhouding, in elkaar gezakt.



Uitroepteken! Touwtje aan de kruin.



Borstverruimer, beginhouding.



FOUT! Alle fouten in één plaatje: handen verkeerd, armen gebogen, , knieën staan op slot, schouders naar voren in plaats van naar achteren dus ook geen ruimere borstkas, lichaam is naar voren gebogen.



Gematigde eindhouding, alleen de armen gaan achteruit, het lichaam blijft kaarsrecht, borstkas naar voren en omhoog.



Eerste fase van de Borstverruimer.



Eindstand gematigd. Diep doorademen en op en neer bewegen met alleen het bovenlichaam.



Terugkomen via de Marionet.

DETAILS BIJ DE KROKODIL DRAAIINGEN



Detailfoto: FOUT! holle rug.



De holte wordt weggeduwd tegen de ondergrond; dat houd je zo tijdens de draaiingen. Daarbij zijn de knieën ook iets opgetrokken waardoor dit gemakkelijker gaat.