

Yoga:
balans op de mat
en in je leven

Inhoud

Overzicht van houdingen en technieken	6
---------------------------------------	---

Inleiding

Wat yoga voor mij betekent	8
Hoe je dit boek gebruikt	10
Wat is yoga?	14
Adem is alles	16
De bevrijding van totale focus	19
De zoektocht naar balans	20
Volledige acceptatie	23
Beginnen	24

Overzicht van asana's

1/8 Staande houdingen	28
2/8 Balanshoudingen	68
3/8 Armbalanshoudingen	86
4/8 Omgekeerde houdingen	106
5/8 Achteroverbuigingen	122
6/8 Zittende houdingen	144
7/8 Liggende houdingen	172
8/8 Herstellende houdingen	194

Drie essentiële vinyasa's

Zonnegroet A	50
Zonnegroet B	52
Maangroet	54

Series

Een serie voor de ochtend – wakker worden en geïnspireerd raken	56
Een dynamische practice – voor stemmingsverbetering en energie	78
Slow flow – mindfulness in beweging	100
Een grondende practice voor een onrustige geest	116
Buikgevoel – yoga om je buikbrein te voeden	138
Yoga voor balans – helderheid en eenvoud vinden	166
Een simpele practice voor zelfcompassie	186
Yoga om beter te slapen	206
Puur voor je herstel – yoga voor als je het niet meer kunt opbrengen te staan	212

Afsluitende rusthouding

Buikademhaling	60
Ademhaling in drie delen	82
Zitmeditatie	104
Lijkhouding met het gezicht naar de grond	120
Lijkhouding met gewicht	142
Zoemende ademhaling	170
Gebroken kaars	190
Naar binnen keren	210

Ademhalingsoefeningen

62

Kleine verandering, groot verschil

Herstart je houding	66
De dagelijkse Savasana	84
Laptopsurvivalkit	96
Mini-mindfulness	114
Gezichtsmassage	134
Oefen een beetje druk uit	162
De mythe ontsluit – mediteren in twee minuten	182
De kracht van de bodyscan	192
Eenvoudige stappen om beter te slapen	204

Bespiegelingen

Yoga en moeilijkheidsgraad	98
Yoga en discipline	136
Yoga en lijden	164
Yoga buiten de mat	184
Yoga en zelfzorg	216

Gedicht

218

Dankwoord

220

Verder lezen

223

Inleiding

Wat yoga voor mij betekent

Vlak na mijn eenentwintigste verjaardag kocht ik een wereldticket, met het idee aan een reis naar het onbekende te beginnen. Het was een traumatisch jaar geweest: door een blessure was mijn carrière als ballerina bij het Royal Ballet ten einde gekomen. Het voelde alsof van de ene op de andere dag jaren van training overbodig waren geworden, en voor het eerst sinds ik tien was strekte mijn leven zich zonder duidelijke bestemming voor me uit. Ik wilde de wereld over reizen, met de stempels in mijn paspoort als bewijs, en verheugde me op de avonturen die ik onderweg zou meemaken. Ik had geen idee dat de grote persoonlijke ontdekking van deze reis niet ergens in een onbekend landschap zou liggen, maar in de grote onbekende dieptes van mezelf. En de sleutel was natuurlijk yoga.

Eerst was de aantrekkingskracht van yoga vooral lichamelijk. Na meer dan tien jaar een zeer intensieve balletopleiding te hebben gevolgd en jaren van dansen op spitzten was mijn lichaam er niet al te best aan toe: ik had een cyste in mijn knieholte, een gebroken voet, artritis in beide voeten en bijnieruitputting. Maar langzaam begon ik in de loop van vele weken in Thaise boksschooltjes en warme studio's in hartje Honolulu aan het proces van zelfherstel. Ik liep niet meer mank. Mijn schouders ontspanden zich. Mijn borst ging open. Mijn tenen spreidden zich. Ik begon me te herinneren dat mijn lichaam een deel van me was, niet alleen maar een instrument om voor de volle honderd procent uit te wringen.

En terwijl ik door dit proces ging van buigen en ademen en volledige aandacht besteden aan elke handeling die ik uitvoerde, merkte ik ook een diepere verandering op. Mijn vertrouwen bloeide op. Ik begon de nodige gesprekken met mezelf te voeren, waardoor ik in staat was om te rouwen om mijn verloren roeping. Ik begon te leren hoe ik mezelf kon accepteren zoals ik was. Het klinkt misschien afgezaagd, maar ik sloot vriendschap met mezelf, misschien wel voor het eerst in mijn volwassen leven.

Naarmate de tijd vorderde, realiseerde ik me dat dit was wat ik moest doen. Aan het eind van het jaar werkte ik fulltime als yogalerares en ik ben dat altijd blijven doen. Na tien jaar in de hele wereld les te hebben gegeven, begon ik zelf een studio, Yoga on the Lane, in Oost-Londen, in de hoop anderen kennis te laten maken met de *practice* die zoveel voor mij had gedaan. Ook hoopte ik me te kunnen verbinden met uiteenlopende yogaleraren en yogastudenten en een betekenisvolle gemeenschap te ontwikkelen. Dit boek komt daaruit voort. Overal om me heen zie ik mensen worstelen met de eisen van het moderne leven: het tempo, de stress en de meedogenloosheid. Maar ik zie ook hoe yoga mensen kan helpen om blijvend met meer balans in het leven te staan. Dat vraagt om een *practice* die werkt voor het hier en nu, een vorm van yoga die beantwoordt aan de realiteit van het leven, met alle tijdsbeperkingen en hectische schema's. En hier is het dan: *Yoga: balans op de mat en in je leven*.



Hoe je dit boek gebruikt

Ik geef nu bijna twintig jaar yogales en één concreet ding dat ik heb geleerd, is dat ik nog steeds een beginner ben. Yoga is enorm. Yoga is eindeloos. Bodemloos. Het is onmogelijk om het einde van yoga te bereiken. Het kan klinken als een afschuwelijk zelfhulpcliché, maar ik vrees dat het waar is: de reis is écht de bestemming.

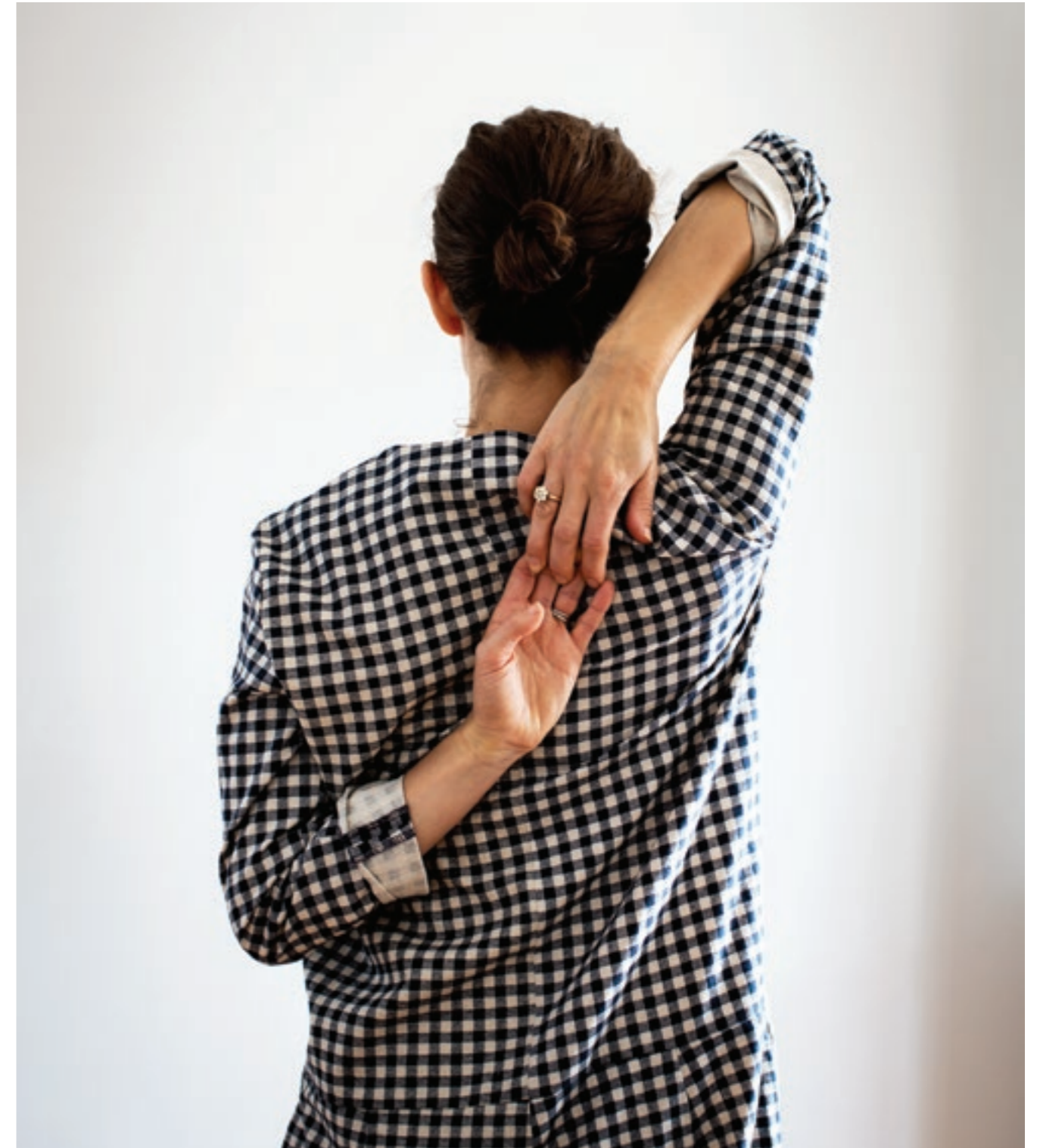
Soms beginnen mensen er precies om die reden ook niet aan. Yoga lijkt gewoon te groot om onder de knie te krijgen. Er is te veel om in je op te nemen: ademhalen, bewegen, spiritualiteit, filosofie. Maar of yoga nu totaal nieuw voor je is of dat je een ervaren yogi bent, het startpunt is voor iedereen hetzelfde: jij op je matje.

En deze essentiële en prachtig eenvoudige eenheid is waar dit boek om draait. De omvangrijkheid van yoga zou onmogelijk in één enkel boek te vangen zijn. De filosofische reikwijdte en het historisch gewicht alleen al zijn genoeg om vijf boeken te vullen. Daarom is dit boek geen claim de definitieve gids te zijn voor yoga en haar zeer lange historie (en claim ik niet de persoon te zijn die dat boek zou schrijven!). In plaats daarvan is het een gids voor moderne yoga, voor de houdingen en hoe die in series gecombineerd kunnen worden om jou kalmer, gelukkiger en creatiever te maken.

Natuurlijk is zelfs dat zeer subjectief. Dit boek is gebaseerd op hoe ik yoga beoefen, op mijn levenservaring en wat goed voor mij is geweest en ik hoop ook voor een groot aantal van de vele studenten die ik les heb gegeven. Op dezelfde manier waarop ik mijn lessen benader is het ook met dit boek mijn intentie om met je samen te werken en je te helpen ontdekken hoe jij je eigen, allerbeste leraar kunt worden.

Het grootste deel van het boek bestaat uit overzichten van asana's: gedetailleerde instructies voor hoe je in de belangrijkste houdingen van de practice kunt komen, op welke plek van een serie je ze uitvoert en tips om veelvoorkomende fouten te vermijden. Dit kun je uiteraard ook leren van een yogaleraar in een studio, en dit boek is dan ook niet bedoeld als vervanging van de yogales, maar eerder als aanvulling: een manier om je practice in je eigen tempo te verfijnen en te verdiepen.

Het is ook bedoeld als instrument voor mensen die graag zelf thuis aan yoga doen, als flexibele vorm van zelfzorg die in de gaatjes past die zich voordoen in je hectische moderne leven. Daarom zijn de negen series in dit boek ook allemaal aan te passen. Sommige kun je in slechts tien of twintig minuten doen, maar als je de tijd hebt, kunnen ze ook de basis vormen voor een langere sessie. En elke serie draait om een bepaalde intentie. Afhankelijk van je stemming en je leven kan dat ontstressen, je stemming verbeteren of aarden zijn.





Voor de dagen waarop zelfs tien minuten onhaalbaar lijkt, heb ik een lijst met directe interventies opgenomen, yoga-lifehacks die je in een minuut of twee kunt doen. Ik heb ze 'Kleine verandering, groot verschil' genoemd, omdat ze echt in een hele korte tijd verbazingwekkend veel kunnen doen.

Ook voordat ik moeder werd en de tijd om yoga te doen in één klap zowat zag verdampen, was ik al fan van de kort-en-vaakbenadering van yoga. Het is niet alleen beter in te passen, maar het is ook nog eens bewezen dat je dan beter leert. Sterker nog, het zenuwstelsel reageert op die manier sneller op de practice; het is in staat om deze kleine herijkingen te integreren en een nieuwe, gezondere uitgangswaarde te krijgen. Stapsgewijze veranderingen geven blijvende resultaten. Zoek dus naar de gaatjes in je agenda (al zijn het maar vijf minuten) en maak daar de punten en komma's van je dag van.

Dat het hapsnapmomenten zijn, betekent niet dat je niet naar volledige focus kunt streven. Om die toestand te bevorderen, ben ik er een groot voorstander van om yoga te beoefenen zonder muziek. Muziek kan zoveel oproepen en zo beladen zijn met associaties en herinneringen dat het mij ervan weerhoudt om volledig aanwezig te zijn in het moment. En het punt van yoga is juist om volledig hier te zijn, levend en wakker in het nu. Als je naar muziek luistert, geef er dan je volledige aandacht aan, wees erin aanwezig. En als je aan yoga doet, doe dan aan yoga.

In deze geest – volledige aandacht, kort en vaak – is dit boek opgebouwd. Ik denk niet dat iemand het helemaal van begin tot eind gaat lezen. Je zult het eerder als naslagwerk gebruiken om je practice zo nodig aan te scherpen, en als bron van inspiratie, iets waarin je je kunt onderdompelen als je een frisse benadering zoekt of een nieuwe invalshoek voor een thuisessie.

Voordat je je eigen series gaat samenstellen, is het verstandig dat je kennismakt met de grondbeginselen, beginnend bij de wezenlijke, fundamentele vragen: wat is yoga, en waarom beoefen ik yoga?

Adem is alles

Het is geen onderdeel van de practice om met je volledige aandacht naar je ademhaling te gaan, het is de practice. Pas wanneer je bewustzijn en je ademhaling bij elkaar komen, kun je je lichaam via je ademhaling gaan ervaren in plaats van via het denkende, oordelende deel van je brein.

Maar dat is moeilijk. We zijn het niet gewend om de adem als instrument te gebruiken. Zonder het te weten, houd je je adem zelfs vaak in als je je ergens op concentreert. Het kost tijd om dat los te laten. Als je voor het eerst yoga gaat beoefenen, zul je ook al je aandacht op de houding richten, vooral wanneer het een moeilijke houding is, anders dan alles wat je gewend bent. Ik ken mensen (zoals mijn man) die het bijna onmogelijk vonden om tegelijkertijd naar de instructies te luisteren én zich op hun ademhaling te richten. Toch komt er een moment waarop het wel lukt en dringt langzaam het besef door dat hun adem de metronoom van de practice kan zijn, iets wat het tempo en de toon aangeeft, en ook het doel. De adem creëert namelijk de mogelijkheden van yoga: diepe openingen, nieuwe sensaties en inzichten, al deze ervaringen worden mogelijk gemaakt door de adem. De adem is een beetje als de deur naar je innerlijke wereld; hij geeft je toegang tot je diepere lagen, voorbij het louter denkende deel van jezelf. Ademhalen sluit niemand uit: iedereen kan overal en altijd de aandacht op de ademhaling richten en zich meteen meer aanwezig voelen in zijn of haar lichaam. Ademhalen geeft kracht. Het is een manier om te kunnen besluiten om langzamer en zachter te gaan, om subtieler te zijn.

Deze focus op de ademhaling heeft geweldig veel specialistische yoga-ademhalingstechnieken voortgebracht, waar ik verderop in dit boek dieper op in zal gaan. Ze hebben elk weer een andere invalshoek: sommige bevorderen de concentratie, andere zijn rustgevend.

Maar als je begint, is je doel eenvoudig: je volle aandacht naar je ademhaling brengen zodat je dit prachtig eenvoudige, onbewuste mechanisme kunt gebruiken als startpunt voor een nieuwe relatie met jezelf.



Overzicht van asana's: staande houdingen

I/8

De staande houdingen zijn dynamische yoga op zijn eenvoudigst: jij op je mat, je voeten geworteld in de grond, je verbinding met de aarde nog eens bevestigd. Ze zijn benaderbaar en toegankelijk en een geweldige manier om aan je stabiliteit te werken, kracht op te bouwen en jezelf eraan te herinneren dat je een voelend lichaam bent, in en van de wereld. Maar ze bieden ook volop mogelijkheden, een kans om iets of iemand de hand te reiken, ruimte te maken en van het uitzicht te genieten.



BERGHOUDING

Tadasana

Zet je voeten tegen elkaar of op heupbreedte en gebruik deze basishouding om helemaal in je lichaam te komen. Voel je benen vanuit je bekken naar beneden reiken en zich verbinden met de vier hoeken van je voeten. Spreid je tenen en voel de bogen van je voeten, de binnenkant, de buitenrand en de wreef. Ga met je aandacht helemaal naar je voeten toe en merk de dynamische energie op die door je lichaam naar boven gaat, waardoor je bekkenbodem iets wordt opgetild en aanspant. Voel hoe je navel lichtjes naar binnen beweegt en omhooggaat bij het uitademen. Vanuit deze plek van stabiliteit en dynamische stilte haal je adem in je buik, vul je de achterkant van je longen en til je de achterkant van je ribben verder van je bekkenbodem om lengte in en ruimte rondom je ruggengraat te creëren. Breng je borstkas in één lijn met je bekken, hoofd boven hart, en voel hoe alles zich onderling verhoudt in deze

uitlijning. Laat de huid van je hals en nek zacht worden, maak je borst breed en laat je armen zwaar worden terwijl ze neerhangen vanuit je schouders. Wees je bewust van je ademhaling, die een gevoel van ruimte rondom je sleutelbeenderen creëert. Terwijl je je armen laat hangen, volg je de sensatie tot in je handpalmen en vingers. Wees aanwezig en laat je meevoeren door je persoonlijke innerlijke landschap.

Variatie met armen omhoog

Vanuit de Berghouding strek je je armen boven je hoofd uit. Voel de verbinding van je armen naar je schouderbladen, die mee omhooggaan. Kijk tussen je handen door naar boven. Houd je handpalmen naar elkaar toe en strek lichtjes tot in je vingers.



STAANDE ZIJWAARTSE BUIGING

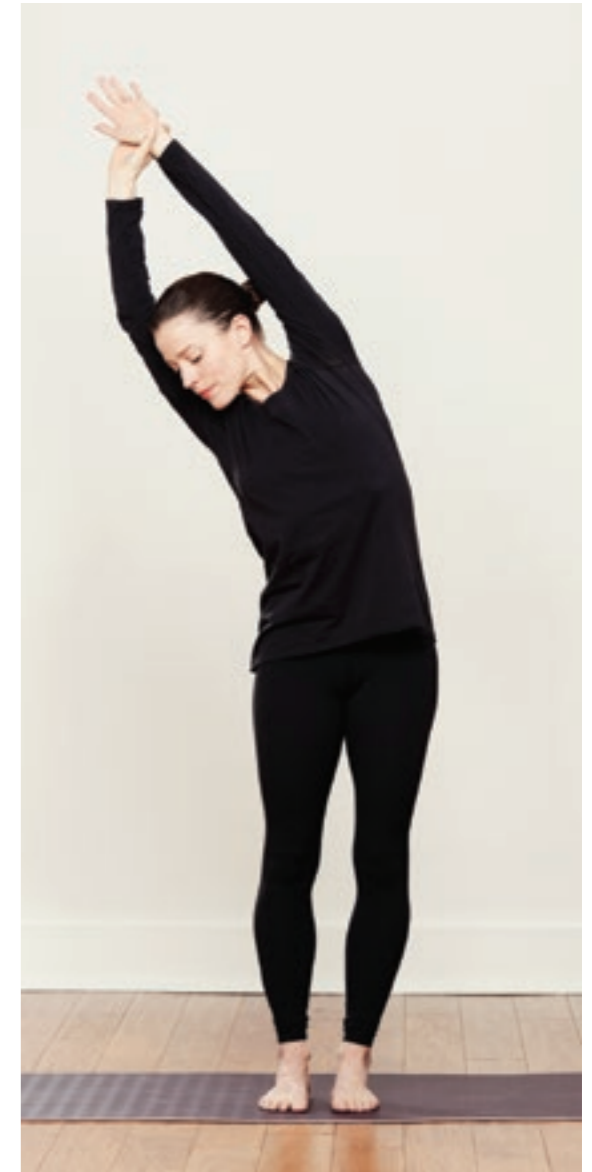
Parsva Urdhva Hastasana

Plaats je voeten op heupbreedte, je gewicht is gelijkmatig verdeeld van je tenen tot je hielen. Houd je benen actief, span de spieren in je bovenbenen aan, maar houd je knieën van het slot. Breng op een inademing je armen boven je hoofd. Houd je linkerpols vast met je rechterhand en gebruik die grip om op de volgende inademing lengte te creëren terwijl je je van je voeten tot aan je vingertoppen uitstrekt. Op een uitademing neem je je linkerhand met je rechterhand mee en buig je naar rechts. Houd je hoofd daarbij in één lijn met je ruggengraat en kijk naar de grond of recht vooruit. Stel je de zijkant van je lichaam voor als een regenboog, met je ribben die wijd uitwaaiëren. Laat je door je adem steeds een beetje in en uit de houding gaan: op een inademing kom je wat uit de diepte van de buiging en op een uitademing buig je weer wat verder. Voel hoe je hele lichaam meeademt in deze houding, alsof elke cel een long is.

Opmerking

Ga niet tot het uiterste, je wilt niet met je ribben op je heup belanden.

Als je je overprikkeld en onrustig voelt, kun je de ervaring in deze staande houdingen transformeren door je blik te verzachten en neer te slaan.



STAANDE WIJDBEENSE VOOROVERBUIGING

Prasarita Padottanasana

Ga met je voeten uit elkaar staan met ongeveer een beenlengte ertussen. Leun op je hielen en houd je voeten parallel, zodat je voeten in lijn zijn met de korte zijden van de mat. Zorg dat je voetbogen niet inzakken en blijf je tenen in gelijke mate in de mat drukken. Plaats je handen op je heupen, adem in om lengte in je bovenlichaam en ruimte tussen je ruggenwervels te creëren en buig op een uitademing naar voren. Voel hoe je hierdoor vanuit je heupen tot je voeten wordt gegrond. Ondersteun deze neerwaartse energiebeweging door de spieren van je bovenbenen aan te spannen. Leg je handen aan de achterkant om je benen, kuiten of hielen en laat je kruin naar de grond hangen.

Opmerking

Als je hypermobiel bent, let er dan op dat je je niet helemaal door je gewrichten laat zakken. Probeer je benen iets minder ver te spreiden. Op het diepst van je strekking til je je bovenlichaam iets op en naar voren en visualiseer je dat je je stuitje onder je trekt. Dit helpt je om meer stabiliteit te creëren.

Voel je dat je hamstrings te gespannen zijn, draai je tenen dan naar buiten en buig eventueel je knieën gedurende een paar ademhalingen voordat je je benen weer strekt.

Let op wanneer je uit een vooroverbuiging komt, vooral als je een lage bloeddruk hebt. Probeer omhoog te komen op een uitademing en blijf naar beneden kijken.



DRIEHOEK

Trikonasana

Zet je voeten ongeveer een beenlengte uit elkaar. Draai je linkervoet naar binnen, in een hoek van ongeveer 45 graden, zodat je linkerheup schuin naar je rechterbeen wijst. Draai je rechervoet naar buiten en buig je rechterknie. Zorg dat je rechterknie boven je tenen is. Streck je rechterbeen dan. Als je bekken comfortabel voelt met de positie van je linkervoet, zou je moeten merken dat de bogen van je voeten ondersteund worden. Druk het midden van je linkerhiel en al je tenen naar beneden. Span je bovenbenen aan om je knieschijven op te trekken en kracht in je benen te krijgen zonder je gewrichten op slot te zetten. Op een inademing strek je je armen uit naar opzij, op schouderhoogte en met de handpalmen naar voren. Op een uitademing strek je vanuit je heupen je rechterarm zo ver mogelijk opzij en breng je rechterhand vervolgens naar de grond, je scheenbeen of een blok naast je voet. Trek je kin iets in en kijk omhoog naar je linkerhand, naar de muur of naar je rechervoet. Houd al je ledematen lang en krachtig, terwijl je je longen naar alle kanten toe opent. Als je spanning voelt, kom je iets uit de houding en zorg je dat je nergens druk voelt, vooral niet rondom je nek. Trek je kin iets in en houd ruimte in je keel, zorg dat je je nek en hals niet belast. Laat je armen een uiting van je hart zijn; voel de gevoeligheid en de energie vanuit je centrum uit je vingers stromen.

Opmerking

Waar je je onderste hand laat rusten, hangt van veel factoren af. Als je neigt tot hypermobiliteit streef er dan niet naar heel diep in deze houding te komen. Om de houding volledig te ervaren kun je een blok gebruiken in plaats van direct naar je natuurlijke eindpunt te gaan. *Less is more.*



Zonnegroet A ——— *Surya Namaskar A*

Vanuit de Berghouding breng je je armen op een inademing boven je hoofd. Adem uit en buig voorover, laat je hoofd, nek en schouders los. Adem in, kijk naar voren en laat je vingertoppen op de grond rusten, of op je scheenbenen voor meer ruimte aan de voorkant van je lichaam. Adem uit en stap naar achteren in de Plank. Buig je armen met je ellebogen in je zij en naar achteren en breng jezelf langzaam omlaag. Je kunt hierbij je benen gestrekt houden of je knieën buigen. Op een inademing til je je borst omhoog en maak je een achteroverbuiging – Cobra of Opwaartse hond – en rol je je tenen onder je om jezelf naar voren en omhoog te duwen. Til je bovenbenen op en druk je handen in de grond, terwijl je je borst opent door je schouderbladen naar

beneden te trekken en je sleutelbeenderen breed te maken. Op een uitademing ga je door je knieën of over je tenen door naar een Neerwaartse hond. Haal vijf keer rustig adem naar de achterkant van je lichaam. Spreid je vingers en creëer lengte in je ruggengraat terwijl je je oren in lijn houdt met je bovenarmen. Aan het einde van je vijfde ademhaling trek je je buik in, kijk je naar voren, buig je je knieën en stap of spring je naar voren zodat je voeten tussen je handen landen. Adem in, kijk vooruit en breng je borst iets omhoog. Adem uit, buig over je benen, adem in, maak je ruggengraat lang en strek je armen langs je oren naar boven totdat je weer rechtop staat. Adem uit en ga weer in de Berghouding staan.



Begin in de Berghouding (de houding op 12 uur) en volg de serie tot je weer bij het begin bent.

Opmerking

Gebruik deze opeenvolging van bewegingen als een ademhalingsoefening en geef jezelf de tijd om diep adem te halen. Probeer op een langzamer tempo te bewegen zodat de subtiliteiten van de houdingen en de overgangen ertussen je niet ontgaan.

Ademhaling

Zie je ademhaling als de muziek waarop je danst. Voel de vier onderdelen ervan. Inademing. Pauze. Uitademing. Pauze. De meditatieve voordelen bereik je door het vertragen en opmerken van al deze onderdelen, de ruimtes tussen de ademhalingen horen daar zeer zeker ook bij.

Variatie

Als je het niet prettig vindt om je gewicht met je polsen te ondersteunen, kun je een Kat-Koe-variantie proberen. In plaats van door te gaan naar de Neerwaartse hond kom je weer op je knieën en doe je afwisselend de Kat en de Koe. Dat kan heel bevrijdend zijn voor iedereen die in de flow wil blijven, maar die niet van de Hond houdt! Houd je ademhaling in hetzelfde ritme als je dat in een zonnegroet zou doen.

Een serie voor de ochtend – word wakker en laat je inspireren

Yoga in de ochtend heeft iets magisch. Je begint de dag onbelemmerd; je geest is vrij van dagelijkse onrust, geruchten, roddels. En dat betekent dat je jezelf eerlijker kunt onderzoeken. Je wordt niet overschreeuwd door andere stemmen, zodat je een betere kijk krijgt op je uitgangspositie: waar je echt bent, hoe je echt ademt, hoe je je echt voelt.

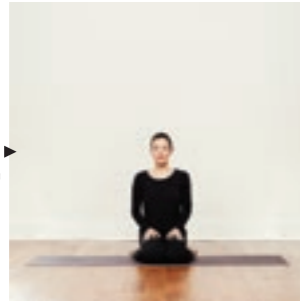
Ook begin je de dag relatief stijf na acht uur in bed te hebben gelegen. Daarom is de ochtend bij uitstek het moment waarop je hoort wat je lichaam je vertelt. Deze serie bevat actieve staande houdingen die ernaar toewerken om het lichaam wakker te maken. Het is het beginpunt voor een nieuw soort zelfcompassie, die het lichaam accepteert zoals het is en een zacht opengaan vriendelijk aanmoedigt.

Luister tijdens je bewegingen net zo aandachtig naar je geest als je naar je lichaam luistert. Het zal je duidelijker worden welke onderdelen van je zelfkritiek niet op de realiteit zijn gebaseerd en je meer intuïtief afstemmen op je fysieke zelf, op wat het wil en nodig heeft van je practice.

En 'practice' is natuurlijk de sleutel tot alles. Verwacht geen wonderen. Verwacht wel te ontdekken dat je concentratie en bereidheid om er helemaal 'in te gaan' elke keer groter worden. Accepteer dat alleen jij hier de aanstichter van kunt zijn. Zet een intentie neer. Houd je daaraan. Begin vandaag.

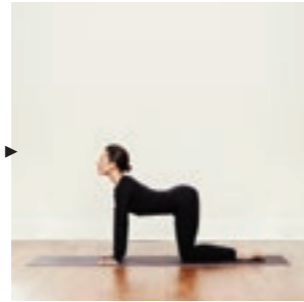


Openend



1. Held
vijf ademhalingen

Flow

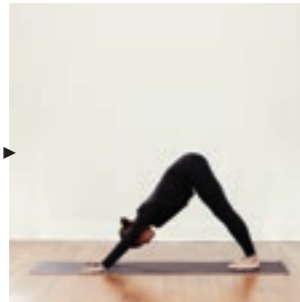


2. Koe
inademing



3. Kat
uitademing, vijf ademhalingen

Staand 1



8. Neerwaartse hond
vijf ademhalingen



9. Krijger II
vijf ademhalingen



10. Gestrekte hoekhouding
vijf ademhalingen



15. Krijger II
vijf ademhalingen



16. Plank
vijf ademhalingen

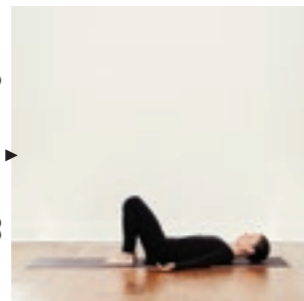


17. Neerwaartse hond
vijf ademhalingen

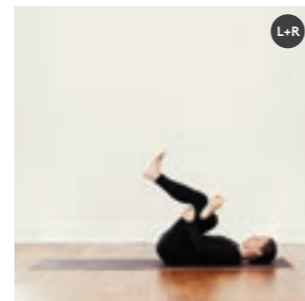


22. Staande Hand-naar-grote-teenstrekking B
vijf ademhalingen

Liggende houdingen



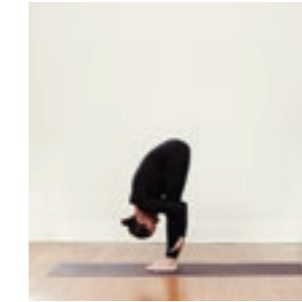
23. Lijkhouding met opgetrokken benen
vijf ademhalingen



24. Oog-van-de-naald
vijf ademhalingen



4. Neerwaartse hond
vijf ademhalingen



5. Staande vooroverbuiging
vijf ademhalingen

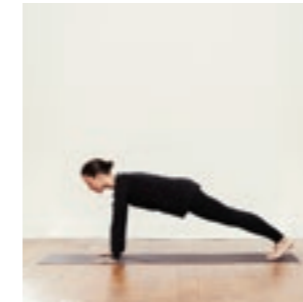


6. Berghouding
vijf ademhalingen

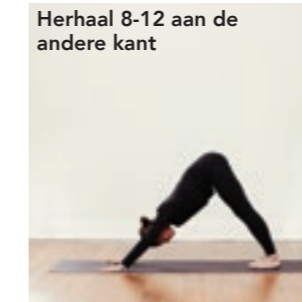
Vinyasa



7. Zonnegroet A
(zie pag. 50)
een tot drie keer



11. Plank
vijf ademhalingen



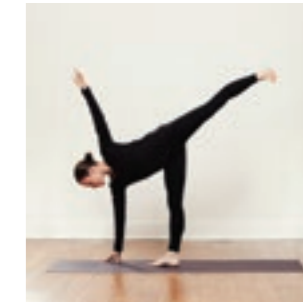
Herhaal 8-12 aan de andere kant

12. Neerwaartse hond
vijf ademhalingen

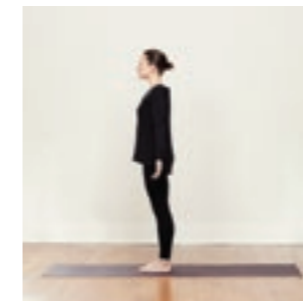
Staand 2



13. Driehoek
vijf ademhalingen

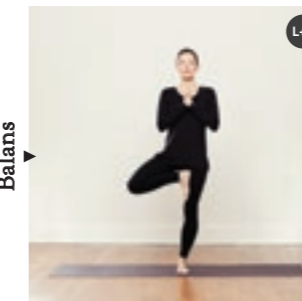


14. Halve Maan
vijf ademhalingen

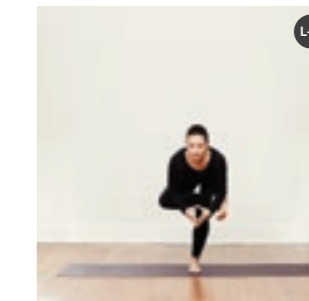


18. Berghouding
vijf ademhalingen

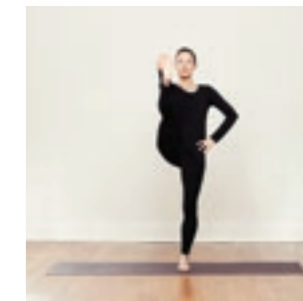
Balans



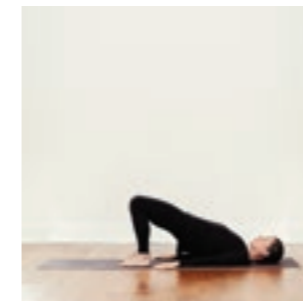
19. Boomhouding
vijf ademhalingen



20. Staande duifhouding
vijf ademhalingen

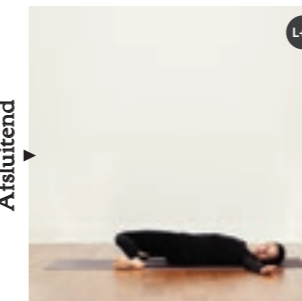


21. Staande Hand-naar-grote-teenstrekking A
vijf ademhalingen

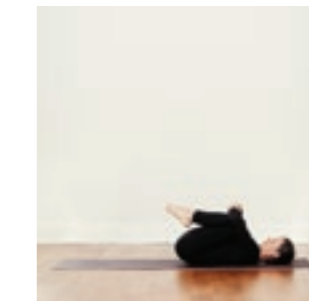


25. Brug
vijf ademhalingen

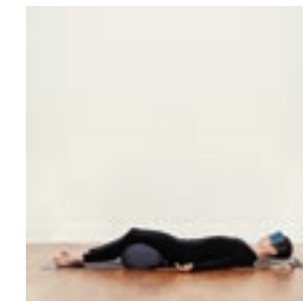
Afsluitend



26. Twist voor nek en (boven)rug
vijf ademhalingen



27. Bevrijdende houding
vijf ademhalingen



28. Lijkhouding
vijf minuten

Ademhalingsoefeningen

Je ademhaling staat centraal bij yoga. Het is het hart van de dynamische practice, maar er zijn ook ademhalingsoefeningen die op zichzelf staan, *pranayama* geheten, die al van oudsher als gelijkwaardig aan de fysieke houdingen worden gezien. De reden daarvoor is dat bewust ademen opvallend veel invloed heeft op je stemming en je relatie tot jezelf. Je ademhaling staat centraal bij meditaties en is de duidelijkste weg naar werkelijke belichaming. En dat is precies waar deze oefeningen om draaien. De schoonheid van deze oefeningen is dat je ze altijd en overal kunt doen. Het maakt niet uit of je op je matje ligt of in een propvolle trein zit. Het gaat erom dat je ze met aandacht doet, waar je ook bent. Het zijn krachtige instrumenten en ze kunnen verrassend stimulerend zijn.

Ik heb er jaren over gedaan om op mijn instinct te vertrouwen, want ik had ooit geleerd dat een bepaalde ademhaling 'goed' voor me was. Ik bleef daaraan vasthouden ook al wist ik wel beter, maar nu weet ik dat dat niet de juiste beslissing was. Als iets ervoor zorgt dat je licht wordt in je hoofd, stop dan. Als je er angstig van wordt, stop dan. Jij bent je allerbeste leraar, de aangewezen persoon om te oordelen over wat jij op een bepaalde dag nodig hebt. Forceer jezelf niet. Het is geen wedstrijd. Diep en bewust ademen is het verkennen van je eigen innerlijke territorium zonder iets te forceren. Zie het als een ontdekkingsreis, een pad naar balans en niet weer iets nieuws om naar te streven.

Beschouw de oefeningen als een kans om je systeem te herijken. Toen ik ballerina was, bracht ik dagelijks uren aan de barre door. De oefeningen die ik daar deed, zijn bij me gebleven en hebben mijn houding in de loop der tijd veranderd. Deze ademhalingsoefeningen zijn daar een vriendelijkere versie van; lang nadat je ze hebt gedaan voel je de positieve effecten nog steeds.



Mijn keuze voor de balletacademie leidde tot een interessant soort onderwijs. Het was intens. Lichamelijk en geestelijk. Alleen al de toelatingsprocedure was moordend: voortdurend trainen voor zware audities in het weekend is niet gemakkelijk als je nog een kind bent.

De normale kinderdingen kunnen zomaar aan je voorbijgaan, je hebt het te druk met beter, sterker, behendiger te worden. Toen ik eenmaal was aangenomen, bracht ik uren door aan de barre om steeds weer alle posities door te nemen. Ik voelde me nooit goed genoeg. Na de lessen trainde ik nog uren door: ik zwom, ik repeteerde, ik rende op de loopband.

Daar heb ik geleerd wat discipline is – dat lijdt geen twijfel – maar als ik terugkijk, vraag ik me af of het de juiste soort discipline was. Omdat alles in dienst stond van goedkeuring door iemand anders. Elke dag boog ik mijn hoofd en werkte hard, hopend dat iemand me op een dag zou zeggen dat ik goed genoeg was. Dus hoewel ik het gevoel had dat ik over mijn eigen lot kon beslissen door hard te werken, lag het eindoordeel uiteindelijk bij iemand anders. En ook al besloten de machthebbers dat ik geschikt was voor een rol en uiteindelijk ook voor het dansgezelschap, ik bleef mezelf straffen. Een schrale beloning na alle inspanningen.

Bij yoga ben jij het altijd zelf die de beslissing neemt dat je goed genoeg bent. Niemand anders. Er is geen choreograaf die je in de gaten houdt en die elk moment een oordeel kan vellen. Dat is uiteraard bevrijdend, want

het betekent dat je de practice kunt benaderen als bron van zelfontdekking zonder die afschuwelijke knagende angst om te falen. Het betekent echter ook dat het helemaal aan jou is: jij moet de bron van de motivatie zijn. Maar als je dit goed aanpakt, kan het ook een bron van bevrijding zijn. Omdat je voor yoga een ander soort discipline nodig hebt. Yoga heeft een andere textuur. Jij kiest. En dan wordt het een keuze; in plaats van iets wat je kunt opslaan in het mapje Zelfontkenning, naast streng diëten en excessief sporten, wordt het iets wat voelt als een vreugdevolle vorm van zelfvervulling, zoals kunst maken of zingen.

Dit proces kan daadwerkelijk plaatsvinden op celniveau. Het is wetenschappelijk bewezen. Bij een lezing van de geweldige David Eagleman, tien jaar geleden, hoorde ik voor het eerst over neuroplasticiteit, het proces dat je in staat stelt om jezelf op een fundamenteel niveau te veranderen als je nieuwe gedragspatronen aanneemt. Dit kwam overeen met alles wat ik op de mat had ervaren, zowel uit persoonlijk perspectief als wat ik voortdurend bij mijn studenten zag gebeuren.

Kleine veranderingen kunnen echt een groot verschil maken. Je hoeft alleen maar te beginnen. Het betekent natuurlijk niet dat het gemakkelijk is. Vooral mediteren is moeilijk. Het gedurende lange tijd op een harde vloer zitten is moeilijk. Je concentreren op een punt is moeilijk. Stil zijn is het moeilijkst als er op de achtergrond voortdurend ruis is. Er is oefening voor nodig. En het kan ook saai zijn. Maar dan komt er opeens een moment waarop het dat niet meer is. Zonder dat je het ook maar echt opmerkt, is het normaal en zelfs essentieel geworden.

En dat is het moment waarop je de effecten van deze nieuwe discipline volledig gaat voelen. Omdat het iets is wat in je hele leven doordringt. Je merkt opeens dat je volledige aandacht besteedt aan alles wat je doet. Bescheiden. Precies. Met zoveel verfijning als je kunt. Het is niet zozeer dat je de discipline omhelst, maar eerder dat je de discipline wordt, op een onbevangen manier.

Rol 's avonds je mat uit voordat je naar bed gaat zodat hij 's ochtends al voor je klaarligt. Oefen zodra je wakker wordt of wanneer je maar kunt. Merk op hoe goed je je erbij voelt. Herhaal dit de volgende dag. En de dag daarna. En blijf doorgaan totdat het een vanzelfsprekend onderdeel van je dag wordt, een onderdeel van jou, iets waarvan je je niet meer kunt voorstellen dat je ooit zonder zou kunnen leven.

