



# YOGA

BASIS YOGAHOUDINGEN, ADEMOEFENINGEN EN MEDITATIES

# YOGA

Basis yogahoudingen, adem oefeningen en meditaties

© Maja Miklič, 2018

Tekst: Maja Miklič

Fotografie: Michel Nieuwland, Tadej Černe, Miranda Senechal, Vincent Kos

Visuals: 123RF, Pixabay

Uitgeverij: Mayaco

Distributie: Brave new books

---

**ISBN:** 9789402183283

---

## **Alle rechten voorbehouden**

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

# YOGA

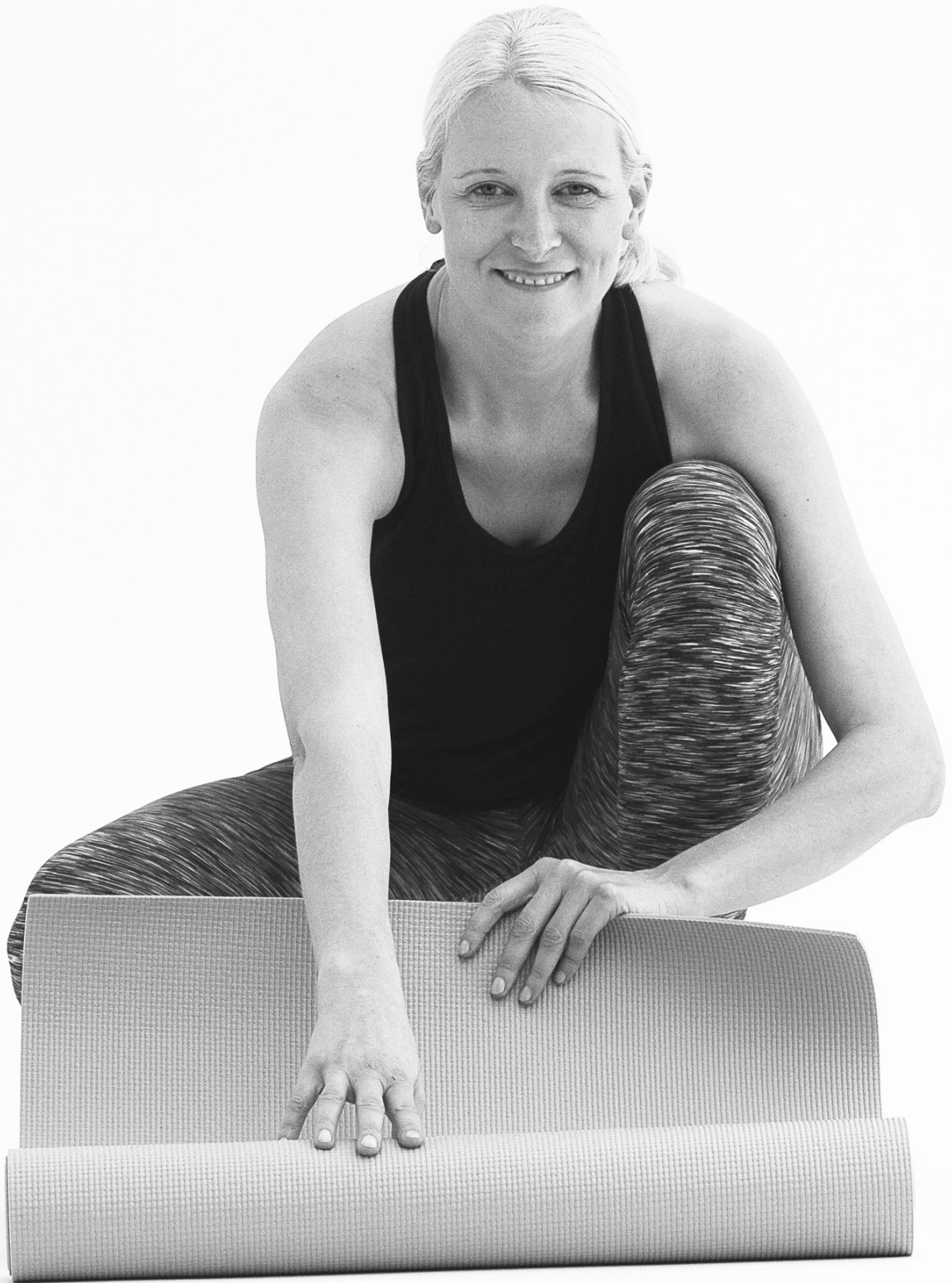
BASIS YOGAHOUDINGEN, ADEMOEFENINGEN EN MEDITATIES

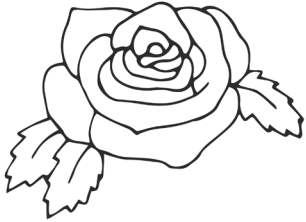
Maja Miklič



# INHOUD

<b>ATHA YOGANUSASANAM</b>	9
<b>YAMA &amp; NIYAMA</b>	21
Sociale gedragscodes	
Gedragscodes van individuele discipline	
<b>ASANA</b>	27
<b>YOGA VOOR LICHAMELIJKE KLACHTEN</b>	38
Rugklachten	
Gewrichtsklachten	
Hartklachten	
Darmklachten	
<b>YOGA VOOR ENERGIE EN BALANS</b>	92
Chakra yoga	
Ayurveda en triguna	
Yoga en de kosmos	
Balansoefeningen	
<b>YOGA VOOR ONTSPANNING</b>	152
Onrust en slapeloosheid	
Stress en hoofdpijn	
Vermoeidheid en burn-out	
<b>PRANAYAMA</b>	169
Prana en vayu's	
Energielichaam	
Ademoefeningen	
<b>DHYANA</b>	187
Meditatie	
<b>NAMASTE</b>	197

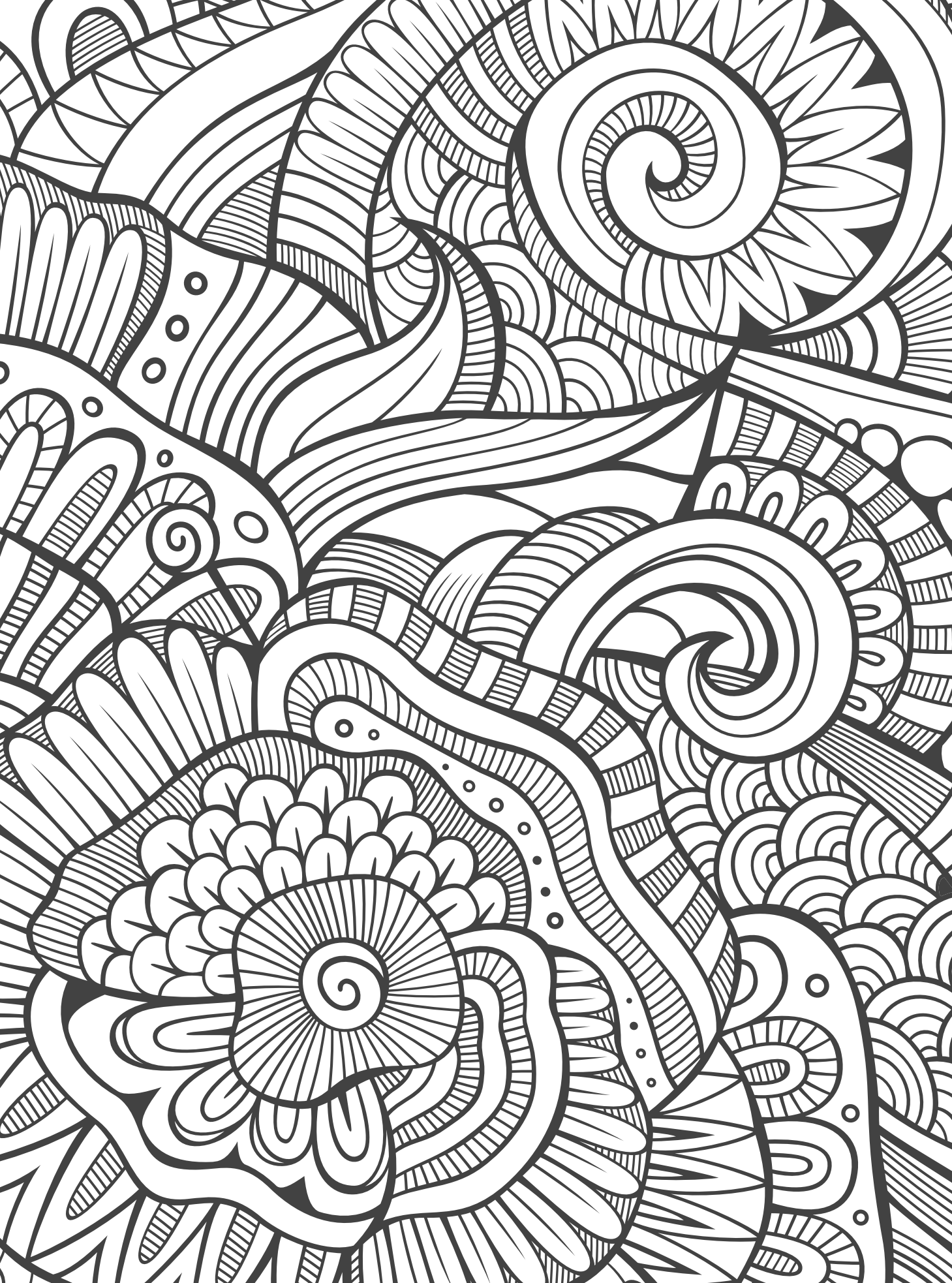




*Beste lezer,*

Wat fijn dat je mijn yogaboek gekozen hebt. Bedankt en welkom op weg naar yoga (verbinding, eenwording, verlichting). De belangrijkste weg in het leven is die van het hoofd naar het hart. Naast het fysieke hart bestaat er ook een spiritueel hart. De weg van yoga is de weg van het spirituele hart. Elke weg begint met een enkele stap. Dit boek is een stap naar een gelukkig, bewust, gezond en harmonieus leven. Wanneer je tijd en ruimte neemt voor yoga, creëer je hiermee een mogelijkheid voor een bewuster leven. Hopelijk inspireert dit boek tot een yoga levensstijl. Ik wens je een gezond en stressvrij leven.

*Namaste, Maja*





ATHA YOGANUSASANAM





## YOGA

Met yoga, ademoefeningen en meditatie kom je dichterbij jezelf. Als gevolg hiervan heb je steeds minder afleiding van buitenaf nodig om gelukkig te zijn. Het is een transformatieproces van binnenuit. Het woord yoga komt uit het Sanskriet woord 'yuj' en betekent: een verbinding tussen het lichaam, de geest en de spirit. Yoga werkt door op alle drie lagen. Het lichaam wordt leniger, sterker en gezonder. De geest is meer ontspannen en je ervaart rust en helderheid. Het brengt eenheid in jezelf en daarmee ook meer liefde voor jezelf en anderen. Het doel van yoga is om actief te ontspannen en om ontspannen actief te zijn. Yoga staat voor eenheid en harmonie in onszelf. Yoga is uniek en geschikt voor iedereen.

### **Van het hoofd naar het hart**

De belangrijkste weg in het leven is die van het hoofd naar het hart. Naast het fysieke hart bestaat er ook een spiritueel hart. De weg van yoga is de weg van het spirituele hart. Yoga is teruggaan naar de oorsprong en het thuiskomen bij jezelf. Door yoga en meditatie is het mogelijk om contact te maken met het hogere, het goddelijke aspect in jezelf.

## **ATHA YOGANUSASANAM**

### **De vertaling van de eerste soetra uit 'De Yogasoetra's van Patanjali'**

*Atha: nu.*

*Yoga: eenwording, eenheid, vereniging, integratie.*

*Anusasanam: instructie, order, aanbeveling, advies.*

Betekenis:

- En nu yoga.
- Aandacht in het nu, waardoor je de oefeningen steeds opnieuw beleeft.
- Het verlangen naar de kennis.
- Na alles meegemaakt te hebben; het is tijd voor yoga.

### **Gereedschappen voor elke situatie**

Abhyasa en vairagya zijn twee belangrijke gereedschappen voor iedereen die zich op het yogapad bevindt.

Abhyasa betekent respect en discipline voor de yogabeoefening. Elke keer opnieuw ga je met je aandacht naar binnen en blijf je gefocust. Leer om meditatief aanwezig te zijn in het huidige moment.

Vairagya betekent de verleidingen van de buitenwereld weerstaan. Dit is ook iets wat een asceet goed beheerst. Het niet willen hebben wat je niet hebt en je niet laten verleiden door het materiële. De materie is tijdelijk en het brengt geen geluk op de lange termijn.



## **YOGA CHITTA VRITTI NIRODHA**

### **De vertaling van de tweede soetra uit 'De Yogasoetra's van Patanjali'**

*Yoga: eenwording, eenheid, vereniging, integratie.*

*Chitta: geest, het denken, bewustzijn, perceptie.*

*Vritti: stroom, rollen.*

*Nirodha: het beëindigen, stoppen, ophouden.*

Betekenis:

- Yoga is het verstillen van de stroom van gedachten.
- Het betekent: controle over de gedachten.
- Yoga is het beheersen van de mentale activiteiten.

### **Vijf manieren van het denken (volgens Patanjali)**

1. **Juiste kennis:** Feiten en informaties van buitenaf.
2. **Onjuiste kennis:** Verzinsels, frustraties, verkeerde conclusies.
3. **Herinneringen:** Het feit is voorbij, maar het blijft zichzelf herhalen.
4. **Fantasie:** Geen enkele verbinding met de werkelijkheid. Angst of genot.
5. **Slaap:** Niet-bewustzijn. Slaap is nodig, maar kan ook overheersen.

## **YOGA ALS LEEFSTIJL**

Een yogaleefstijl is niet iets wat je van de ene op de andere dag ontwikkelt. Het is een jarenlang transformatieproces. Het lichaam werkt niet altijd mee. Soms is er nog te veel onrust in het hoofd. Te weinig tijd is ook een van de redenen waarom het niet lukt om je op yoga te focussen. Wanneer je door yoga het geluk van binnen ervaart, zoek je het niet meer in de buitenwereld. Daarom zijn yogi's graag op zichzelf. Het geluk vind je in het hart. Naast de yogabeoefening is het belangrijk om je te verdiepen in de ashtanga yoga, het achtvoudige pad naar de verlichting (pagina 19). Lees spirituele boeken en ga vaker naar een lezing over yoga, ayurveda en spiritualiteit. Satsang, gemeenschap van gelijkgestemden, is ook een belangrijk onderdeel van de yogaleefstijl.

### **Eenvoud**

Wanneer je je op het spirituele pad begeeft, ben je minder op het materiële gericht. Het leven wordt eenvoudiger en daardoor rustiger.

### **Tijd voor jezelf**

Neem vaker tijd voor jezelf. Zet alle apparatuur uit, ervaar de stilte en wees alleen met je eigen gedachten.

### **Blijf leren**

Je bent nooit uitgeleerd en dat geldt zeker ook voor de yogische kennis.

### **Voeding**

Zonder gezonde voeding kun je ook niet verder komen in yoga. Voor een yogabeoefenaar is een vegetarisch dieet aanbevolen.



## **VOORDELEN VAN YOGA**

Yoga heeft een positief effect op alle lagen van ons bestaan. Het werkt weldadig op het lichaam, de adem, de geest, emoties en de ziel.

### **Het lichaam**

De lichaamshouding verbetert. De spieren worden elastischer en sterker. De gewrichten worden soepeler en beweeglijker. Met regelmatige yoga-beoefening merk je dat je steeds dieper in de houding kunt komen. Je voelt je energiek, gezond en vitaal.

### **De adem**

Tijdens yoga word je je meer bewust van de adem. Je leert om weer met de buik te ademen en daardoor ervaar je steeds meer rust in het hoofd. De adem is een verbindende schakel tussen het lichaam en de geest.

### **De geest**

Je ervaart innerlijke rust en daardoor maak je je ook minder zorgen. Je leeft meer in het 'nu' en voelt beter wat goed of niet goed voor je is. Je voelt je blij en ontspannen. De concentratie wordt beter.

### **Emoties**

Je hebt meer grip op je emoties, want je weet dat ze tijdelijk zijn. Emoties komen en gaan. Je hebt minder last van negatieve gedachten en depressies. Ook heb je meer zelfvertrouwen.

### **De ziel**

Je laat steeds vaker je intuïtie spreken en ervaart steeds meer innerlijke rust en harmonie. Je bent positief ingesteld.

**Er is een uitdrukking: 'Je bent zo jong/oud als je wervelkolom flexibel is.'**

Met yoga houden we onze wervelkolom elastisch en daarmee blijven we langer jong en vitaal. Voordelen van yoga zijn:

1. We blijven gezond en vitaal;
2. Geluk van binnenuit;
3. Innerlijke rust;
4. Harmonie;
5. Tevredenheid;
6. Het vaste gewicht;
7. Respect voor het lichaam;
8. Bewust zijn van de adem;
9. Ontspannen geest;
10. Stressvrij;
11. Beter immuunsysteem;
12. Bewustwording;
13. Goede relaties met anderen;
14. Flexibele wervelkolom;
15. Goed voor het zenuwstelsel;
16. Diepe slaap;
17. Beter lichaamshouding;
18. Sterke botten;
19. Goed voor de gewrichten;
20. Beter intuïtie;
21. Beter doorbloeding;
22. Meer levensenergie;
23. Beter spijsvertering;
24. Goede concentratie;
25. Meer interesse in alles;
26. Goede werking van de klieren;
27. Minder menstruatieklachten;
28. Hormonale balans;
29. Jongere uitstraling;
30. Minder vermoeid;
31. Meer energie;
32. Meer lachen;
33. Sterke spieren;
34. Vitaliteit;
35. Spirituele oriëntatie;
36. Het verleden kunnen loslaten;
37. Minder zorgen;
38. Leven in het heden;
39. Minder materialistisch;
40. Acceptatie.





## **VIJF YOGAPADEN**

Yoga is een weg naar een gezond en gelukkig leven. Yoga is niet iets wat je kunt bereiken. De effecten van yoga zijn niet in woorden te omschrijven. Het is een persoonlijke ervaring; iets wat je van binnenuit beleeft en ervaart. Er zijn vijf belangrijke yogapaden. Dat zijn: bhakti yoga, karma yoga, gnana yoga, hatha yoga en ashtanga yoga.

### **Bhakti yoga**

Bhakti yoga is het pad van devotie. Het is de verbinding die je voelt voor het goddelijke of voor een spiritueel leraar. Bhakti yoga is yoga van het hart. Het is onbaatzuchtig, hartelijk en zacht.

### **Karma yoga**

'Karma' betekent actie en het doen is een doel op zich, de resultaten zijn minder belangrijk. Met karma yoga verrichten we onbaatzuchtig werk voor anderen.

### **Gnana yoga**

Gnana yoga is yoga van de spirituele kennis. Je kunt veel over yoga lezen of horen, maar de yogische kennis gaat van hart tot hart.

### **Hatha yoga**

Hatha yoga zijn yogahoudingen, gecombineerd met ademoefeningen en meditaties.

### **Ashtanga yoga**

Ashtanga yoga is yoga van acht stappen naar verlichting volgens Patanjali.





## ASHTANGA YOGA

Ashtanga yoga van Patanjali is het achtvoudige pad naar verlichting. De acht geleidingen van yoga zijn met elkaar verbonden en kunnen niet los van elkaar beoefend worden.

1. YAMA'S zijn de universele wetten en sociale gedragscodes. Yama staat voor de relatie met de buitenwereld.
2. NIYAMA'S zijn gedragscodes van individuele discipline. Niyama staat voor de relatie met de binnenwereld.
3. ASANA: houding. Asana's zijn de yogahoudingen, die het lichaam niet alleen soepel maken, maar ook een therapeutisch effect hebben.
4. PRANAYAMA: adembeheersing. Adem is de verbindende schakel tussen het lichaam en de geest.
5. PRATYAHARA: terugtrekken. Pratyahara is het beteugelen en terugtrekken van de zintuigen.
6. DHARANA: concentratie. Concentratie door je aandacht te richten op een gekozen onderwerp. Dharana is een mooie voorbereiding naar meditatie.
7. DHYANA: meditatie. Alleen wanneer je je een periode achter elkaar kunt concentreren zonder onderbreking spreekt men van meditatie.
8. SAMADHI: eenwording. Bij samadhi is er geen enkele afleiding meer.

