

QUIET YOGA

*Over yin yoga, restorative yoga, yoga nidra
& het ontstaan van moderne yoga*

*Dit boek draag ik op aan al mijn trouwe cursisten in de Zaanstreek
die jarenlang mijn lessen volgden.*



*In dankbaarheid aan onze voorouders
Die in liefde hun levenslessen aan ons nalieten
Zodat wij zouden leren en gelukkig kunnen zijn.*

Reeds verschenen van Hanneke Norbruis:

Boeken:

Wandelen, Art Journaling & Meditatie
Yamas & Niyamas

Online cursussen op Soofos:

Yin Yoga, Meditatie & Restorative Yoga
Slow Yoga & Yoga Nidra

Verwacht:

De Chakra's
Verhalenbundel

QUIET YOGA



*Over yin yoga, restorative yoga, yoga nidra
& het ontstaan van moderne yoga*

Hanneke Norbruis

Schrijver: Hanneke Norbruis
Coverontwerp: Hanneke Norbruis
ISBN: 9789465204109
© Hanneke Norbruis
1^e druk 2025

INHOUDSOPGAVE

	VOORWOORDEN	3
	INTRODUCTIE	9
1	SLOW YOGA	11
2	YIN YOGA	13
3	YIN & YANG	15
4	FASCIA	19
5	CHI & MERIDIANEN	21
6	DE REBOUND	23
7	YIN YOGAHOUDINGEN	25
8	DE FUNCTIONELE BENADERING VAN YOGA	27
9	ANATOMIE	31
10	STRESS & STREK	33
11	PIJN & GEVOELIGHEID	35
12	ENKELE KARAKTERISTIEKEN VAN YIN YOGA	37
13	ADEMHALING & PRANAYAMA	39
14	RESTORATIVE YOGA	43
15	HULPMIDDELEN	47
16	YOGATHERAPIE	49
17	HET ONTSTAAN VAN MODERNE YOGA	53
18	DE YOGADOCENT	65
19	DE ENIGE ECHTE YOGA	67
20	YOGA NIDRA	71
21	TRATAKA	77
22	SANKALPA	79
23	MEDITATIE	83
24	TOT SLOT	87
25	LITERATUURLIJST	89

VOORWOORD VAN DIANA ABEN

Het belang van rust.

Het 'moderne' leven is jachtiger dan ooit. Altijd bereikbaar, druk en 'aan'. Burn-out ligt op de loer, terwijl er ook gezocht wordt naar zingeving. Wie ben ik, waar hoor ik bij, ben ik goed genoeg, wat is waarheid, waar leef ik voor?

Yoga, als filosofische stroming, helpt bij het vinden van antwoord op die vragen. Echter, vaak wordt yoga gezien als een soort sport. Actievere yogavormen hebben de laatste 40 jaar een enorme opmars gemaakt, waarbij meditatieve aspecten op de achtergrond zijn geraakt.

De grote kracht van yoga is juist het naar binnen keren, de rust, meditatie, de filosofie. Die verschaft ons de rust & helderheid waar we zo naar snakken.

Dit snelle tijdperk vraagt om tragere yogavormen zoals Yin/Restorative/Nidra, waar rust de hoofdrol speelt.

De weg van iedere yogavorm leidt uiteindelijk naar stil zitten voor meditatie, om van daaruit te beseffen dat alles één is. Je herkent je ware natuur, ontdekt je eigen antwoord op levensvragen, vindt rust in wie je werkelijk bent. Om van daaruit in dankbaarheid voor het leven jouw unieke plek in te nemen in het grotere geheel. Waar en hoe dan ook; we hoeven niet allemaal yogi te zijn.

Geniet van de vorm waarin jij nu leeft.

Dat wens ik jou toe met het lezen van dit boek.

Diana Aben, Yoga Nidra trainer.

VOORWOORD VAN MARISE COURANT

Mijn eerste reactie op de vraag van Hanneke Norbruis om een voorwoord voor haar boek Quiet Yoga te schrijven was “wat eervol!”. Toen wist ik nog niet eens dat ze dit boek onder andere aan mij heeft opgedragen; ik ben namelijk een van die vele trouwe cursisten die haar lessen jarenlang met groot plezier heeft gevolgd.

In haar voormalige yogastudio verstond Hanneke de kunst om in haar lessen een sfeer van warmte, zachtheid, veiligheid, harmonie en respect te creëren. Wars van oordelen, laat staan veroordelen. Ze straalde een enorme bevologenheid, enthousiasme en plezier uit en gaf blijk van een zeer brede kennis en enorme kundigheid. Met daarbij haar warme, melodieuze stem en haar rustige manier van praten ging het bij mij (controlfreak die ik ben) bijna als vanzelf om mij in vertrouwen over te (durven) geven en de regie en controle los te laten.

Ze lardeerde de lessen op een fijne, subtiele, goed afgestemde wijze, met humor en met (een voor mij inzichtgevende en boeiende) uitleg over de oefeningen. Haar brede interesse in alles wat met yoga te maken heeft, haar grote nieuwsgierigheid en drang om zich telkens verder te ontwikkelen en het delen van haar kennis, simpel gezegd, spatten ervan af.

Hanneke toonde een vanzelfsprekende aandacht en belangstelling voor de uniekheid van elke cursist. Tevens vond ik het bijzonder hoe ze mij liet ervaren dat het absoluut niet om presteren en competitie ging. Hoe groot hierin het contrast met onze hectische samenleving, gericht op perfectie, prestatie en competitie.

In mijn drukke bestaan, gezin met jonge kinderen met een nagenoeg fulltime baan, was de zaterdagochtend-les van Hanneke heilig, hoezeer het soms verleidelijk was om die wekker een keer niet te zetten.

Mijn vele ‘moet’-lijstjes, mijn negatieve gedachten m.b.t. waarin ik die week weer eens was tekort geschoten c.q. wat ik anders had moeten doen, verdwenen in de les als sneeuw voor de zon.

Tot de dag van vandaag blijft het mij boeien dat ik na elke les enerzijds een diep innerlijk gevoel van ontspanning en rust ervaarde en anderzijds een enorme kracht, energie en flexibiliteit, zowel fysiek als mentaal.

Hannekes vraag aan mij was vooral om dit voorwoord als professional dus als (klinisch-) psycholoog-psychotherapeut te schrijven. Haar twee -interessante- vragen aan mij betroffen in hoeverre ik raakvlakken zie tussen psychotherapie en yoga en in hoeverre rust ook een belangrijk ingrediënt is.

Belangrijk om te vermelden is dat ik hier geen onderzoek naar heb gedaan en hetgeen ik hieronder schrijf enkel voortkomt uit mijn eigen ervaring en ideeën, precies zoals Hanneke het mij ook vroeg.

Allereerst meen ik overeenkomsten te zien in zowel attitude als functie tussen een yogadocent en psycholoog.

Om het toe te spitsen op Hanneke en mijzelf: waar zij in uitmuntte streef ook ik er telkens naar een sfeer te creëren van rust en vriendelijkheid, vertrouwen en veiligheid, waar ruimte is voor een open, niet veroordelende wijze van samen-werken. En waarin ik de ander tracht te helpen om uiteindelijk tot persoonlijke ontwikkeling c.q. groei te komen.

Evenzo zijn er m.i. raakvlakken in de te bewerkstelligen doelstellingen. Zoals het verkrijgen van een gezonde balans tussen mentaal, emotioneel en fysiek welzijn. Het bewerkstelligen van innerlijke rust, van zelfcompassie en het versterken van autonomie, waaronder het bewust worden van eigen wensen en grenzen, deze te respecteren en ernaar te (durven) handelen. Het vergroten van inzicht in jezelf ('wie ben ik') en wat je waarden en gekozen levensrichtingen zijn ('waar sta ik in het leven' en 'waar wil ik naartoe?').

In mijn eigen praktijk zie ik, toenemend, mensen, van elke leeftijd, maar zeker de jongere generaties, die gebukt gaan onder de vele eisen die de huidige, jachtige maatschappij aan ze stelt, waarbij o.a. presteren, perfectionisme, individualisme, en hedonisme hun tol eisen. Ze geven aan mentaal en fysiek uitgeput te zijn. Bijkomende klachten zijn vaak chronische vermoeidheid, gebrek aan energie, slecht slapen, piekeren.