

R e n a t e
van der
K n a a p

5D YOGA

Yoga
• Vluggertjes

5D YOGA is een uitgave van:

Auteur: Renate van der Knaap

Vormgeving: Menno van Huijksloot (Dtp-studio PUNT)

Fotografie: Eddy 't Jong, Stefan Bron & Peter Muilman

Fotografie cover: Eddy 't Jong & Rick van Wijngaarden

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

www.bbpublishers.nl

1e druk 2024

ISBN 978-94-9317-172-5

NUR 728

Copyright © 2024 Renate van der Knaap

www.yogavluggertjes.nl

www.5d-yoga.nl

Alle rechten voorbehouden. Dit boek is met veel zorg en liefde geschreven. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een digitaal bestand of op welke manier dan ook openbaar worden gemaakt—of dat nu via een screenshot, een fotokopie of een futuristisch gadget is—zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Hoewel ik mijn uiterste best heb gedaan om alles zo nauwkeurig en compleet mogelijk te maken, kunnen ik als auteur en mijn uitgever niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade, direct of indirect, die voortvloeit uit het gebruik van dit boek. Alle informatie is verstrekt met de beste intentie en kan onderhevig zijn aan verandering.

Kortom, geniet van het boek en gebruik het wijs. 😊



Inhoud Yin Yoga

Reacties op mijn boek 'van Yin tot Yang'	5
Waar onderscheidt Yin yoga zich in?	7
Props / hulpmiddelen	11
Namasté en de vijf elementen	15
Yin yogahoudingen	19
- Aardegroet	21
- Het Gouden zaad	23
- Kraanvogel	25
- Oog van de naald	27
- Koning Arthur	29
- Wind bevrijdende houding	31
- Haas / Konijn	33
- Boogschutter	35
- Slapende Vishnu	37
Neutraliserende / tegenhoudingen	39
Yin lesopbouw	41
Voorbeeldlessen	43
Duo yoga	49
- Duo Down dog	53
- Bird	55
- Back Plank	57
- Ondersteunende schorpioen	59
- Flying therapeutics	61
Yoga en overgang	63
Mindfulness	69
Wat zijn Meridianen?	73
Yoga en ongemakken	75
- Veilig yoga beoefenen	78
Energie & vitaliteit	81
Kracht van gedachten	86
Voeding en bewegen	91
- Afvallen	98
- Sporten onder begeleiding	101
Hersenen	105
Yin & Yang	113
Kramp en bindweefsel	116
Yoga ontmoet Tantra	119
Polariteiten	125
Over Renate	127
Veranderingen	129
Bloopers	133
Dankwoord	135
Gedicht 'Bloot'	136

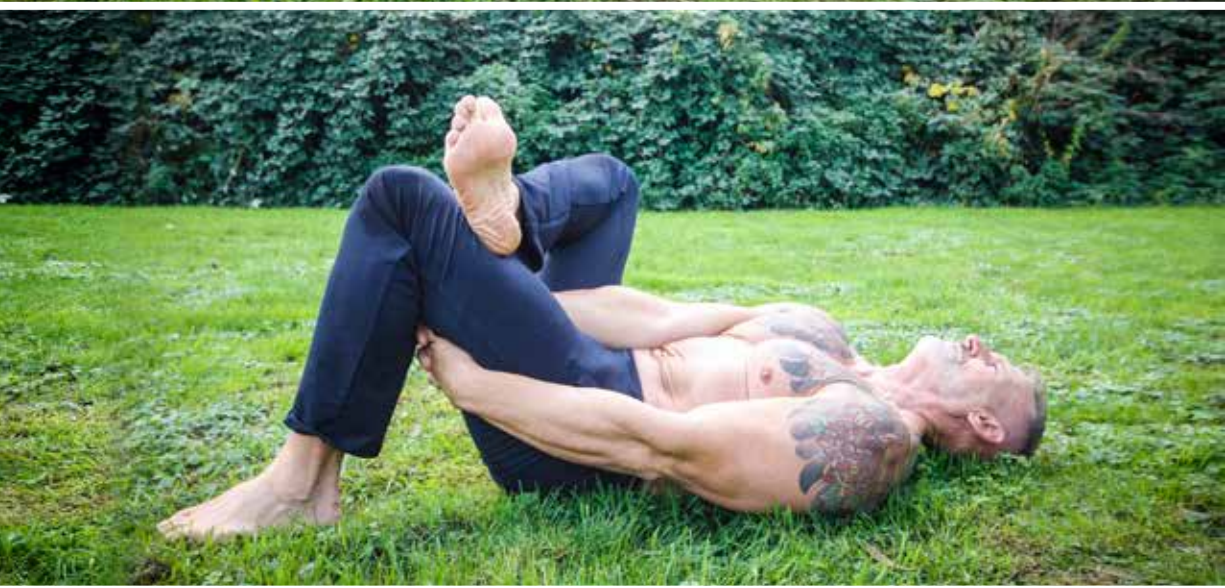
A woman with long brown hair is sitting on a large, weathered log in a lush green forest. She is wearing a dark red and black floral patterned sweater, blue jeans, and light-colored sneakers. She is looking off to the right with a thoughtful expression, her hand near her chin. The background is filled with dense green foliage and trees under a bright sky.

*Tij bent het waard
om rust, liefde
en geluk voor jezelf
te creëren*

Waar onderscheidt Yin yoga zich in?

Yin yoga wordt ook wel de meest therapeutische vorm van yoga genoemd. Omdat je langere tijd in de houding blijft, wordt er een beroep gedaan op je geduld. Tijdens het beoefenen van een houding is er ruimte en vrijheid om de houding zo aangenaam mogelijk te maken voor jouw specifieke lichaam. Je ontspant je spieren in de mate dat het comfortabel voelt voor jou en je laat je ademhaling vertragen. Je lichaam laat je langzaam aan de houding wennen, in plaats van jezelf in de houding te duwen. Hierdoor kun je de positieve effecten van Yin yoga gaan ervaren; namelijk dat tijd en zwaartekracht het bindweefsel rondom de gewrichten rekken. Als je deze yogastijl beoefent, zullen na verloop van tijd je weefsels soepeler worden en zal je bewegingsruimte toenemen. Ter verduidelijking: je bindweefsel is voor het grootste deel verantwoordelijk voor jouw flexibiliteit, daarna komen je spieren pas.

Yin yoga kan wat saai en passief overkomen. Echter, hier schuilt de uitdaging. We zijn gewend om te bewegen en hebben vaak haast. Met Yin yoga beweeg je niet, maar blijf je precies waar je bent: in het moment. Het lang vasthouden van houdingen kan een doffe pijn tot gevolg hebben. Hierdoor leer je te ontspannen tijdens ongemak, dit is de eerste stap van loslaten. Tevens word je uitgenodigd om een meer flexibele en open houding naar jezelf en het leven te ontwikkelen, zowel fysiek als mentaal. Paul Grilley, een bekende Amerikaanse Yin yogaleraar, noemt Yin yoga 'gewrichten rehabilitatie'. De houdingen hebben een effect op je gewrichten zoals andere vormen van beweging een uitwerking hebben op het hart. Bijkomend voordeel van Yin yoga is dat je geest tot rust wordt gebracht. Door in de houdingen te blijven ademen, krijgen de organen een natuurlijke massage en kunnen afvalstoffen worden afgevoerd. Door het openen of het opheffen van blokkades in de meridianen merk je dat de doorbloeding beter wordt, levensenergie vrijer stroomt en dat je meer energie krijgt. Ontspannen zijn en houdingen die twee tot tien minuten aangehouden worden, zodat het weefsel kan verlengen en versoepelen. Sommige zeggen dat ze na een Yin les het gevoel hebben te ontwaken uit een diepe slaap: je bent wakker, alert en klaar om de Yang wereld weer aan te kunnen. Doordat je een lange tijd in een houding blijft, train je je lichaam én je geest om kalmer te worden en fysieke en mentale afleiding te weerstaan. Zo verbeter je je concentratie. Hoewel Yin een stuk 'softer' is dan andere yogastijlen, zoals Ashtanga, is het ook behoorlijk uitdagend om zo lang in een houding te blijven. Het is niet de bedoeling dat je te ver gaat en pijn voelt in welke houding dan ook, maar dat je de grens opzoekt tussen moeite en gemak. Voor mensen die nogal stijf zijn is het een manier om wat flexibeler te worden. Toch is het vooral een les in geduld hebben, accepteren wat je lichaam op dit moment kan en leren omgaan met fysiek ongemak in de houdingen. Als je juist enorm flexibel bent of een heel energieke persoonlijkheid hebt, zit de uitdaging van Yin yoga vooral in het niet-fysieke, het meditatieve aspect van Yin yoga: je aandacht bij je ademhaling en je lichaam houden. Vaak nemen we niet de tijd en ruimte om met ongemakken of gevoelens om te gaan.



Oog van de naald - Eye of the needle - Sucirandharasana

Set-up:

- Kom op je rug liggen.
- Trek je knieën naar je toe waarbij je jouw rechtervoet op je linker bovenbeen legt.
- Pak net onder je knieholte je linker been vast.
- Let op: duw je rechterknie naar buiten en je linker been naar je schouder toe, hierdoor ontstaat er meer stretch.
- Wissel van kant.

Opties & variaties:

- Gebruik een prop daar waar het nodig is.
- Strek het been wat je vast hebt uit, boven je hoofd. Je kunt nu je enkel, kuit of knieholte beet pakken.
- Kom met je schouders van de mat en je neus richting je knie.

Rekgebied:

- Opent de heupen.
- Masseert de buikorganen.
- Als je een been uitstrekt: rek op de achterzijde van dit been.

Chakra's:

- 1e en 2e chakra.
- Met been uitgestrekt ook 3e chakra.
- Schouders van de mat ook 5e en 8e chakra.

Meridianen:

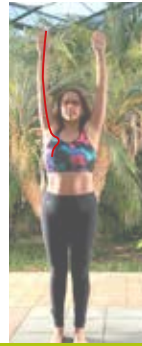
- Blaas, milt, nier, lever en galblaasmeridiaan.



Long meridiaan



Dikke darm meridiaan



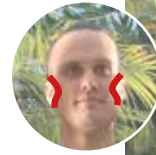
Pericardium meridiaan



3-voudige verwarmer meridiaan



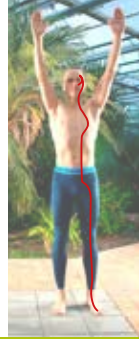
Hart meridiaan



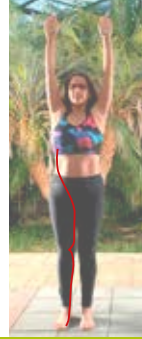
Dunne darm meridiaan



Milt meridiaan



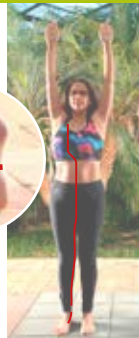
Maag meridiaan



Lever meridiaan



Galblaas meridiaan



Nier meridiaan



Blaas meridiaan

Wat zijn Meridianen?

Meridianen zijn symmetrische energiebanen in je lichaam. Ze lopen van je kruin tot in de puntjes van je vingers en tenen. Al deze meridianen samen vormen een compleet netwerk in jouw lijf. De belangrijkste functie van dit meridianennetwerk is het vrij laten stromen van jouw levensenergie.

De meridianenleer is afkomstig uit de Traditional Chinese Medicine kortweg TCM genoemd. Deze leer geeft uitleg hoe het menselijk lichaam werkt, hoe een ziekte kan ontstaan en hoe de therapie werkt bij de behandeling van een ziekte. Volgens de TCM heeft elk lichaam twaalf hoofdmeridianen die in vastgestelde banen stromen. De Meridianen stromen over en in het hele lichaam en verbinden lichaamsdelen, organen, zintuigen en de psyche met elkaar. Deze hoofdmeridianen vertakken zich in vele secundaire meridianen. Dit kun je vergelijken met het bloedcirculatie systeem; de hoofdkanalen zijn als de slagaders en aders, de secundaire kanalen zijn als de haarvaatjes. De functie van een meridiaan komt niet overeen met de functie van het gerelateerde orgaan in de westerse geneeswijze. Dit kan verwarrend zijn als je bijvoorbeeld naar een acupuncturist gaat en deze benoemt je longenergie, dan betekent dit niet dat er een oordeel is over hoe de longen als orgaan werken. De acupuncturist bedoelt met de longenergie een totaal van verschillende lichamelijke en geestelijke klachten die zich kunnen voordoen.

Als er ergens door deze twaalf meridianen de prana (levensenergie) blokkeert of niet vrij kan stromen, dan kun je (lichamelijke) klachten ervaren. Er zijn vele manieren om de blokkades in je meridianen op te kunnen lossen. Een aantal meridianen liggen aan de oppervlakte, waardoor je ze door energiepunten makkelijk kunt behandelen. Via deze punten zijn de meridianen toegankelijk met bijvoorbeeld yoga, acupunctuur, drukpuntmassage en zo kan ik nog wel even doorgaan. Zo kun jij jouw meridianen beïnvloeden.

Als je vanuit de TCM de meridianen wilt snappen, weet dan dat het lichaam gezien wordt met de armen langs het hoofd omhoog. Elke meridiaan correspondeert en is intern verbonden met een van de zes Yin of zes Yang organen. Daarom zijn de meridianen naar dat gekoppelde orgaan vernoemd.

Uiteraard is er nog zoveel meer te vertellen over meridianen. Wil je er meer over weten? In mijn andere boek "Van Yin tot Yang" ga ik veel dieper op de meridianen in zodat je een beter beeld hebt wat de meridianen nu precies inhouden.

In je lichaam bevinden zich energiepunten die corresponderen met je meridianen.

A woman with long brown hair is lying on her back in a field of purple flowers. She is wearing a black bikini top and blue pants. Her arms are bent with her hands behind her head. The field is dense with small purple flowers and green grass. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

*Je hoeft alleen
jezelf te vinden
en al het andere
kun je googelen*

Inhoud Yang Yoga

Proloog	5
Waar onderscheidt Yang yoga zich in?	7
Ademhaling	11
Houdingen / Asana's	15
Yang yogahoudingen	17
- Egyptische zonnegroet	19
- Vijf Tibetanen	21
- Boom	23
- Adelaar	25
- Paradijsvogel	27
- Meeuw	29
- Wild thing	31
- Halve maan	33
- Wiel	35
- Handstand	37
- Kompas	39
- Boot	41
- Dovemanshouding	43
- Opwaartse plank	45
- Vuurvlieg	47
- Kraanvogel	49
- Schorpioen	51
- Duif	53
- Schildpad	55
- Spreidzit	57
- Pauw	59
- Weegschaal	61
Slaap beter serie	63
Yang lesopbouw	64
Voorbeeldlessen	65
Werk- en thuismotivatie	73
Meditatie	77
Visualiseren	85
Ons collectief bewustzijn	91
8-voudige yogapad	95
Andere sporten en yoga	101
Fysiologie	105
Yoga verbetert je (seks)leven	109
Ontdekkingsreis door de 13 Aquarius chakra's	115
Yogaserie voor de eerste vier chakra's	133
Overzicht houdingen & chakra's	134



Proloog

Als jij met yoga wilt beginnen, zie je al gauw door de bomen het bos niet meer. Er zijn zoveel stijlen, yogascholen en verschillende namen dat je niet weet waar je moet beginnen. In mijn boek "van Yin tot Yang" kun je lezen dat ik ben gaan schrijven omdat ik geen compleet yogaboek in het Nederlands kon vinden. En dat terwijl er boekenplanken vol over yoga geschreven zijn. Vaak mis je achtergrondinformatie of duidelijke instructie over hoe je nu precies in de houding komt. De mooie feedback en vele leuke reacties die ik kreeg, hebben ervoor gezorgd dat ik ook dit boek heb geschreven. Lekker down to earth, compleet met veel achtergrondinformatie die jou dagelijks verder helpt.

Graag nodig ik je uit om mee te gaan op de zoektocht naar wat het beste bij jou past. Of je nu een beginner, gevorderde of een docent bent, je krijgt handvatten mee om jouw yogapad verder te bewandelen zodat je meer uit jezelf en yoga kunt halen. Want yoga is veel meer dan alleen een lichamelijke activiteit, het is een veranderingsproces. Wat jouw reden ook is om met yoga te beginnen, uiteindelijk ontdek je de vele voordelen.

Dit boek is helder en luchtig geschreven, waarbij ik yoga veel breder belicht. Je vindt een aantrekkelijke mix van duidelijk geïllustreerde Yin- & Yanghoudingen, ademhalingsoefeningen en meditaties. Via ons collectief bewustzijn kom je uit bij fysiologie en hoe yoga jouw (seks)-leven verbetert. Daarnaast behandel ik de 13 Aquarius chakra's, tantra en de combinatie van yoga met voeding en bewegen. Yoga strekt zich uit naar vijf dimensies van bewustzijn: fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel. Dit maakt 5D Yoga uniek omdat het niet alleen richt op de fysieke houdingen, maar ook op hoe je bewustzijn zich op meerdere niveaus ontwikkelt. Zo leer je geleidelijk meer over 5D, alles teruggebracht tot begrijpelijke eenvoud.

Yoga draait niet om het aanraken van je tenen of op je hoofd staan. Het gaat erom dat jij dichterbij jezelf komt, je lichaam leert kennen en zelfliefde ontwikkelt. De fysieke houdingen helpen je voertuig (lichaam) soepel en sterk te houden, blokkades op te heffen en de energie te laten stromen. Zo kom je dieper in contact met je lichaam. Wanneer lichaam en geest in balans zijn, voel je je ontspannen, verminder je stress en zit je beter in je vel.

"Yoga is de weg naar grenzeloosheid." (Sadhguru)

Iedereen heeft af en toe een liefdevol duwtje nodig. Yoga houdt je flexibel genoeg om jezelf op het juiste moment dat duwtje te geven!

Namasté,
Renate



Adelaar - Eagle pose - Garudasana

Set-up:

- Kom staan in Berghouding met je armen langs je lijf.
- Adem uit, verplaats je gewicht op je rechterbeen.
- Adem in, til je linkervoet op en buig je rechterknie.
- Breng je linkerdijbeen op je rechterbovenbeen en draai je linkervoet om je rechterkuit.
- Adem door en houd je balans.
- Kruis je rechter elleboog over je linker elleboog en draai je linkerarm om je rechterarm heen en duw je handpalmen op elkaar. Let op: houd je schouders bij je oren vandaan, duw je ellebogen omhoog.
- Kijk voor je.
- Wissel van kant, in omgekeerde volgorde.

Opties & variaties:

- Slappende arend: buig met een gelift borstbeen voorover totdat je elleboog je knie raakt!
- Breng je linkerhand op je rechter schouder en je rechterhand op je linker schouder, als jij je armen niet in adelaar kan brengen. Lift je ellebogen.
- Als jij je voet niet om je kuit kan draaien, gebruik dan een blok om je tenen op te laten rusten.

Rekgebied:

- Stretcht en versterkt beenspieren.
- Versterkt en stretcht arm- en schouderspieren.
- Bevordert lenigheid in het algemeen.

Chakra's:

- 1e en 6e chakra. Met je handen tegen je voorhoofd ook 9e chakra.

Meridianen:

- Hart, long, pericardium, maag, milt, blaas en levermeridiaan.

Yoga

*Het laat je dat ontginnen
wat opgeslagen is, diep van binnen.*

*Pijntjes en emoties, nog niet helemaal verwerkt,
zodat het je onbewust beperkt.*

*Wees je bewust in het moment,
zorg dat je het niet ontkent.*

*Yoga helpt je in je eigen tempo vooruit,
van binnenuit.*

Renate

