

De klank van yin yoga



# De klank van yin yoga

Yogathema's, oefeningen & inspiratie  
om je lessen tot leven te brengen  
& leven te brengen in je lessen



**Gabrielle Harris**



samsara

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van het medisch advies van artsen. De lezer moet regelmatig een arts raadplegen voor zaken die zijn/haar gezondheid betreffen en in het bijzonder voor symptomen die mogelijk een diagnose of medische hulp vereisen.

© 2019 Gabrielle Harris; Luminary Press. Alle rechten voorbehouden.

Voor het eerst verschenen in het Engels, oorspronkelijke titel: *The language of Yin: Yoga Themes, Sequences and Inspiration to Bring Your Class to Life and Life to Your Class*

© 2026 uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vertaling Rob Beenker

Voor vragen, opmerkingen of feedback kun je contact met de auteur opnemen:

[gabrielle@yinnewzealand.com](mailto:gabrielle@yinnewzealand.com)

Ontwerp omslag Hester van Toorenborg, [naiabookdesign.com](http://naiabookdesign.com)

Ontwerp binnenwerk Han van Eijk, [eijkpunt-gv.nl](http://eijkpunt-gv.nl)

Illustraties Svetlana Voloshina

Het gedicht *She Let Go* is gebruikt met toestemming van Sapphire Rose.

Citaat van Abraham Hicks © door Jerry & Esther Hicks, [AbrahamHicks.com](http://AbrahamHicks.com).

Pema Chödrön citaten uit haar boek *When Things Fall Apart: Hartsadvies voor moeilijke tijden*, HarperCollins.

Alles is in het werk gesteld om de auteurs van de citaten te achterhalen en te vermelden.

ISBN 9789493394728

NUR 726

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

*Voor Tom, Bella en Noah, mijn lichtbrengers.*



# Inhoudsopgave

VOORWOORD BIJ DE NEDERLANDSE UITGAVE 13

IN HET BEGIN 15

## HOOFDSTUK 1 - THEMA'S DIE WAT ZEGGEN 17

FASEN VAN HET THEMA 19

*Voor de les* 19

*Tijdens de les* 21

*Na de les* 22

OVERWEGINGEN BIJ HET LESGEVEN 23

*De kracht van je stem* 23

*Taalgebruik* 23

*De klank van yin* 24

*Maak er ruimte voor* 25

## HOOFDSTUK 2 - YIN KRAMA 27

FASE EEN: DOELGEBIED 27

FASE TWEE: RUST, STILTE EN VERDIEPING 28

FASE DRIE: DE HOUDING VOORZICHTIG VERLATEN 28

FASE VIER: QI EN HET NAVOELEN 29

*De echo van de houding – Rebound* 29

*Muziek voor tijdens het navoelen* 31

*Qi* 32

FASE VIJF: YANG-BEWEGINGEN 34

*Quarter Sun Salutation* 34

*Half Sun Salutation* 34

*Kloppen op de Levenspoort* 35

*Gouden zaad* 36

*Bevrijd je qi* 38

*Walking the Dog* 40

**HOOFDSTUK 3 - AANVANGSHOUDINGEN 41**

KIND IN DE BAARMOEDER: GELUKZALIGHEID IN BALASANA 41

GEBOORTE VAN DE BUTTERFLY: GEBONDEN HOEK 43

TRANSFORMEER IN SAVASANA: WEDERGEBOORTE 45

*Muziek voor Savasana* 47

GOEDE RUIMTE: GEMAKKELIJK ZITTEN IN SUKHASANA 50

**HOOFDSTUK 4 - DE ENERGIE NEERZETTEN 53**

OM TE BEGINNEN: EEN ZEGEN VOOR JEZELF 53

BEVESTIG JE PAD: DE KRACHT VAN AFFIRMATIE 54

AANBIEDEN: VERBINDEN EN VERENIGEN 55

NAMASTÉ: RESPECT EN BUIGING 55

WELGEMEENDE GELOFTE: ZET JE INTENTIE 56

**HOOFDSTUK 5 - THEMA'S VAN DE TATTVA'S 59**

COMFORT EN GEMAK: VAN DUKKHA NAAR SUKHA 60

UITLIJNEN EN VERFIJNEN: AFSTEMMEN IN YIN 61

GEVOEL GAAT BOVEN VORM: DOELGEBIED 62

SPIERSPANNING LOSLATEN: ONTSPANNEN 64

BLIJF ER EVEN: VERBINDING AANGAAN 65

SPEEL MET JE GRENS: VERKEN JE GRENZEN 66

**HOOFDSTUK 6 - DE ACHT LEDEN 67**

LID EEN: YAMA'S 71

1. *Vriendelijk: Een oefening in vriendelijkheid en mededogen* 71

2. Waarachtig: Een eerlijk leven	74
3. Loslaten: Niet nemen van jezelf of anderen	78
4. Matiging: De middenweg	83
5. Minder bezitten: De kunst van het loslaten	87
LID TWEE: NIYAMA'S 92	
1. Puur: Onderhoud aan lichaam, geest en ziel	92
2. Inhoud: Innerlijke vrede	95
3. Vuur: Meesterschap door toewijding	98
4. Reflecteren: In de spiegel	102
5. Overgave: Overgave aan het Goddelijke	105
LID DRIE: ASANA LAB 109	
Diepe heupopener: Wat we weerstaan blijft bestaan	109
Draaien: Terug naar je centrum	109
Omkeren: Niet-doen	114
Zijkant van het lichaam: Yin en Yang	117
LID VIER: ADEMEN 119	
Experimenteel ademen: Je bewust worden	120
Dirga Pranayama: Driedelige buikademhaling	121
Ujjayi Pranayama: De adem van de overwinning	122
De uitademing verlengen: Parasympathische Flow	122
Viloma: Driedelig uitademing	123
Bhramari: Adem voor een drukke geest	123
4-7-8: Je zenuwstelsel kalmeren	124
Nadi Shodhana: Ademhalen door een neusgat	124
Chandra Bhedana: De maan doorboren	125
Surya Bhedana: De zon doorboren	126
Vierkant Ademen: Vier zijden van de ademhaling	126
Gelijke ademhaling: Samasthiti	127
Sitali: Verkoelende adem	127
Baby-adem: Opzwellen en wegzakken op de stroom van de adem	128
Adem in voor vrede: Een bevrijdende adem	128
LID VIJF: GA NAAR BINNEN 129	
LID ZES EN ZEVEN: FOCUS OP MEDITATIE 130	
Mindfulness-meditatie: Controle loslaten	133

<i>Gedachtenmeditatie: De fluctuaties observeren</i>	134
<i>Hartmeditatie: Hridaya, het spirituele hart</i>	135
<i>Lichaamsmeditatie: De getuige is degene die observeert</i>	135
<i>Tonglen-meditatie: Geven en ontvangen</i>	136
<i>Lichtmeditatie: Juk of verbinding</i>	137
<i>Bergmeditatie: Gegrond raken</i>	138

## HOOFDSTUK 7 - WIJSHEIDSTRADITIES 139

WIJSHEID VAN BOEDDHA	139
<i>De kern van het boeddhisme: De Vier Edele Waarheden</i>	140
<i>Beginner's Mind: Een oefening voor nieuwelingen</i>	141
<i>Metta: Een oefening in liefdevolle vriendelijkheid</i>	144
<i>Spirituele Mandala's: Een oefening in onthechting</i>	147
<i>Geduld ontdekken: Een oefening in vertragen</i>	150
WIJSHEID VAN DE GODEN	152
<i>Ganesha: Obstakels op het pad</i>	152
<i>Hanuman: Geloof, liefde, toewijding</i>	156
<i>Lakshmi: Overvloed en dankbaarheid</i>	158
<i>Vishnu: Levensonderhoud en ondersteuning</i>	161

## TAKKEN VAN WIJSHEID VAN DE YOGABOOM 164

<i>Het chakrasysteem</i>	164
✧ Een: Ondersteunen, Verbinden, Aarden	166
✧ Twee: Geniet, Stroom, Creëer, Voel	171
✧ Drie: Moed, Zelfverzekerd, Kern	176
✧ Vier: Liefhebben, Geven, Accepteren	181
✧ Vijf: Waarheid, Helderheid, Expressie	185
✧ Zes: Visie, Inzicht, Intuïtie	190
✧ Chakrameditatie	195
<i>Traditionele Chinese Geneeskunde</i>	196
✧ Herfst: Loslaten	198
✧ Winter: Waterreservoir	203
✧ Lente: Brengt groei	208
✧ Zomer: Volle vreugde	213
✧ Nazomer: Oogsttijd	219

AYURVEDA EN YIN 224

*De beweging van Vata* 225

*De hitte van Pitta* 229

*De kleverigheid van Kapha* 234

BLAADJES VAN DE ARTISJOK 238

DRIJVEN OP SLAAP 241

## HOOFDSTUK 8 - MUDRA, MANTRA 249

MUDRA 249

*Chin Mudra: Verbinden* 250

*Dhyana Mudra: Meditatieve Gelukzaligheid* 251

*Abhaya Mudra: Vrees niets* 252

*Lotus Mudra: De lotus van het hart* 252

*Yoni Mudra: De Baarmoeder* 253

*Sankalpa Mudra: Zet je intentie* 253

*Kali Mudra: Snijden door illusies* 254

MANTRA'S 255

*Om Gam Ganapataye Namaha* 256

*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu* 256

*Om Namah Shivaya* 257

*Aum* 257

*Sa Ta Na Ma* 257

*Shanti Path* 258

---

REGISTER 259

MIJN LICHTBRENGERS 263





# Voorwoord bij de Nederlandse uitgave

Toen ik kennismaakte met het werk van Gabrielle Harris, voelde ik meteen herkenning en bewondering. Haar boek *The Language of Yin* bevat een rijke verzameling uitgewerkte lessen die laten zien hoe taal en thematiek een dragende basis kunnen vormen voor yin yoga. Het nodigt uit om thema's te ontdekken die bij jou passen en ze op je eigen manier te gebruiken in je practice of lessen.

Vanaf het begin van mijn eigen yin yoga-reis heb ik ervaren hoe krachtig het is om met thema's te werken. Yin yoga is voor mij altijd veel meer geweest dan een reeks houdingen. Een thema geeft een les extra diepte en betekenis, opent een nieuwe laag van beleving, schept verbinding en nodigt uit om verder te kijken dan de houdingen alleen. De kunst is om de essentie helder over te brengen en de juiste balans te vinden, zodat het thema de ervaring ondersteunt.

In *De klank van yin yoga*, de Nederlandse vertaling van Gabrielles werk, wordt de kracht van thematiek tastbaar. Het boek biedt zowel structuur als vrijheid en is een leidraad voor wie de eigen practice wil verdiepen. Voor docenten vormt het een waardevolle bron om yin yoga op een rijke, betekenisvolle manier door te geven. De suggesties voor houdingen, taal, poëtische teksten en de verbinding met thema's uit de yogafilosofie en de seizoenen maken dit boek tot een naslagwerk dat je keer op keer kunt raadplegen en toepassen.

Gabrielle schrijft: “De yogahoudingen zijn op zichzelf al rijk genoeg en een les kan zo zeker ook op zichzelf staan. Toch ontstaat er een grotere diepte, een vollediger

ervaring en een dieper begrijpen wanneer we zorgvuldig een thema verweven in onze les.” Voor mij raakt dit de kern: met taal en thema kun je een ervaring verdiepen en iemand iets meegeven dat nog lang doorwerkt.

Toen ik Gabrielles werk zelf mocht ervaren in haar lessen en een training die ik bij haar volgde, was duidelijk dat haar zachte wijsheid, geworteld in oosterse filosofie, voortkomt uit een warm hart. Diezelfde kwaliteiten herken je ook in haar schrijfstijl.

Wat had ik dit boek graag gehad in mijn beginjaren met Yin Yoga. *De klank van yin yoga* laat prachtig zien hoe je yin yoga kunt verdiepen en tot leven brengen. Het biedt taal, beelden en ideeën die je kunt gebruiken, zowel in je eigen oefenpraktijk als in het lesgeven.

Of je nu zelf yin yoga beoefent of anderen begeleidt: dit boek reikt verder dan kennis en techniek. Het herinnert je eraan dat yin yoga geen vorm is die je doet, maar een ruimte van zijn is die je telkens opnieuw betreedt, met openheid en aandacht.

Met diepe dank aan Gabrielle voor de wijze waarop zij haar kennis en creativiteit deelt, en aan de uitgever die dit werk toegankelijk heeft gemaakt voor Nederlandstalige yin yoga-liefhebbers en -docenten.

Laat dit boek een gids zijn die je keer op keer helpt de rijkdom van yin yoga te ervaren, met diepgang, aandacht en betekenis.

*Esther Scheen, yogadocent en oprichtster van Pure Energy Yoga  
Austerlitz, 2026*

# In het begin

Het was een eenvoudig verhaal over een aap met zijn hand in een kleien pot. De pinda stevig vasthoudend en niet willen loslaten was hoe de aap gevangen raakte. Zo illustreerde de yogaleraar het concept ‘loslaten’. Vanaf dat moment was ik verslaafd. Ik kan je niet vertellen welke houding het was, maar ik herinner me hoe ik me geïnspireerd voelde. Deze les was het begin van mijn yogaopleiding.

*Ze vergeten misschien wat je hebt gezegd –  
maar ze zullen nooit vergeten hoe je ze hebt laten voelen.*

CARL W. BUEHNER

Stel je voor dat we de harten en verbeelding van leerlingen zouden kunnen raken, zodat ze willen veranderen of dingen in een ander licht willen zien. Wat als we één opmerking zouden kunnen maken die iemands leven voorgoed zou veranderen? Of als iemand na de les naar je toe zou komen en zou zeggen: “Dat moest ik even horen.”

Stel je voor dat je een verschil zou kunnen maken.

Dit soort opmerkingen en feedback heb ik ontvangen sinds ik thema’s begon te gebruiken in mijn yogalessen.

De yogahoudingen zijn op zichzelf al rijk genoeg, en een les kan ongetwijfeld op zichzelf staan als een reeks houdingen. Er is niets mis met lessen die alleen uit reeksen

bestaan. Maar als we de reeksen en thema's goed op elkaar afstemmen, ontstaat er meer diepgang, een completer geheel en een beter begrip.

Thema's geven context en zonder context zweeft wat we leren in een losstaande ballon van kennis. Leren binnen een referentiekader maakt de ervaring echter en persoonlijker, en het wordt gemakkelijker om de les te vertalen naar de leefwereld van de leerlingen. Als we ze kunnen voorzien van meer hulpmiddelen om een gelukkiger en gemakkelijker leven te leiden, hen aanzetten tot zelfonderzoek en motiveren tot zelfstandig oefenen, dan hebben we als leraar het hoogste doel bereikt.

Dit boek kwam als vanzelf voort uit het verlangen om de lessen van meer dan duizend uur training en vele jaren schrijven over yoga te bundelen. Het was een vertolking van wat ik de afgelopen tien jaar als yogadocent en yogaleerling had geleerd.

Mijn bedoeling met dit boek is om ons te onderwijzen en ons te herinneren aan een aantal van de meest herkenbare en bruikbare thema's voor yoga, met name voor yin yoga. Het bevat ideeën, citaten, lezingen, filosofie en reeksen die gemakkelijk aan te passen zijn aan elke yogales. Er is ook een hoofdstuk over hoe je in thema's kunt werken, en tips voor het lesgeven. De klank van yin is een handige gids om erbij te pakken als je een les aan het voorbereiden bent, of als je inspiratie nodig hebt om je les tot leven te brengen. Als docent is een van mijn dagelijkse vragen "Wat ga ik ze vandaag meegeven?". Dit boek geeft antwoord op die vraag.

Overal in dit boek vind je veel inspirerende teksten. Ik hoop dat je de essentie ervan tot je neemt en je eigen maakt, zodat wanneer de leerling luistert, hij naar jou luistert, naar jouw stem en jouw boodschap. Ik hoop dat jouw boodschap je leerlingen voldoende inspireert om zelf op zoek te gaan naar meer informatie en kennis.

Ik wens je veel succes en inspiratie voor je thema's.

*Als je een schip wilt bouwen,  
ga de mensen dan niet optrommelen om hout te verzamelen  
zonder ze verantwoordelijkheden en werk te geven,  
maar leer ze te verlangen naar de onmetelijkheid van de zee.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



## HOOFDSTUK 1

# *Thema's die wat zeggen*

Een reeks is een serie houdingen of stappen die je les een logische volgorde geeft.

Een thema is een leerpunt dat door de les heen loopt en fysiek, energiek, filosofisch, emotioneel of inspirerend kan zijn.

Een thema heeft het vermogen om het gewone te pakken en het magisch te maken. Deze alchemie is de sleutel tot het leveren van een compleet pakket, waardoor je lessen memorabel en vervullend worden. Door de kracht van woorden, houdingen en thema's heb je de ingrediënten die je nodig hebt om mensen te inspireren, de kern van yoga te raken, te koesteren, energie te laten stromen en mensen het gevoel te geven dat je tot hen persoonlijk spreekt. Wanneer we thema's relevant en toegankelijk maken, stellen we leerlingen in staat om met meer helderheid en compassie naar zichzelf te kijken en stimuleren we hen hopelijk om veranderingen door te voeren, iets los te laten of meer tevredenheid te vinden. Door middel van een thema kunnen we de geest van yoga overbrengen en deze toepasbaar maken in ons leven, in onze relaties en in onze carrières.

Om aansprekende thema's te creëren, moeten we diep in onszelf graven zodat we een kanaal of brug kunnen zijn tussen wat onze lessen op persoonlijk niveau zijn en wat universeel wordt gevoeld door het collectieve bewustzijn. We hebben allemaal worstelingen en trauma's in ons leven die we kunnen verwerken in onze thema's