



Inhoud

Een weg naar welzijn 7

Hoofdstuk 1 – Waarom yoga? 12

Hoofdstuk 2 – Ademhaling 16

Ademhalingstechnieken 20

Hoofdstuk 3 – Energie 22

Meditatietechnieken 24

Hoofdstuk 4 – Het lichaam 26

Hoofdstuk 5 – Yogaoefeningen 30

Staande houdingen 34

Vooroverbuigingen 54

Achteroverbuigingen 66

Armbalansen 70

Twists 72

Ontspanningshoudingen 75

Hoofdstuk 6 – Yogasessies 78

Sessie 1– Ruggengraat en heupen 80

Sessie 2 – Yinyogasessie voor benen, heupen en onderrug 82

Sessie 3 – Kracht en energie 84

Sessie 4 – Yinyogasessie voor borst en onderrug 87

Sessie 5 – Balans 88

Sessie 6 – Zachte stroom 90

Sessie 7– Herstel en innerlijke balans 92

Register 94

Dankwoord 96



Een weg naar welzijn

‘De intelligentie achter de mens als schepping gaat ons verstand ver te boven. We kunnen pas iets van die grootsheid voelen als we in staat zijn onze aandacht naar binnen te richten, om daar stilte te vinden en dan te kunnen kijken, reflecteren en mediteren.’

YOGIRAJ ALAN FINGER

Ieder mens bewandelt zijn eigen, unieke pad naar een betere gezondheid. We zijn allemaal individuen. Hoe meer we ons oefenen in en streven naar inzicht in wat ons lichaam en onze geest op enig moment voor mogelijkheden en beperkingen hebben, en hoe meer we in staat zijn naar behoefte in plaats van naar ambitie te werken, des te dieper is het effect dat we uit de yoga-beoefening halen.

Voor mij is yoga een onschatbaar instrument gebleken om balans te creëren in mijn training, dagelijks leven en werk en in mijn relatie tot mezelf en de mensen om me heen. De focus van yoga op het samenspel tussen binnen- en buitenwereld is een van de redenen dat ik dat zo voel.

Tot het belangrijkste wat yoga aan de mensheid heeft gegeven, behoren al die technieken en methodes die duizenden jaren lang zijn beoefend en verbeterd. Sommige van deze technieken zijn eenvoudig maar effectief, en door regelmatige beoefening helpen ze

ons om mentaal, fysiek en geestelijk beter in balans te komen. Oudere yogateksten benadrukken vooral het belang van evenwicht in de beoefening, om de zintuigen of het lichaam niet te zwaar te belasten en om de hersenen en het hart te versterken. Op alle mogelijke manieren. In veel technieken leer je via het ene zintuig het andere te versterken, via één zijde van het lichaam de andere zijde in balans te brengen enzovoort. En zo kun je via rust activiteit vinden en vice versa.

Het Engelse woord *health* had oorspronkelijk de betekenis *heel*. Yoga is een manier voor ons om heel te worden, oftewel te ‘helen’ (in de betekenis van gezond worden), door tegenstellingen te integreren – wat in ons zit werkt samen met wat zich buiten ons bevindt.

Wij mensen hebben een onvoorstelbare capaciteit in ons. En yoga helpt ons om ons potentieel te begrijpen en zo een rijker leven te leven. Door het beoefenen van yoga kun je bijvoorbeeld de bloedsomloop in je herse-

nen verbeteren om zo de hersencentra, die verschillende psychische en fysieke functies aansturen, sterker te maken.

We richten in de oefeningen onze aandacht eerst op het lichaam, daarna op de ademhaling om vervolgens door visualiserings- en concentratieoefeningen onze aandacht te richten op specifieke plaatsen in het lichaam, om zo weer kracht op te doen en verschillende delen van het lichaam te versterken.

In dit boek kijk ik naar de drie aspecten van beoefening die yoga biedt: *ademhaling*, *energie* en *lichaam* en het samenspel tussen die drie en hoe ze kunnen worden gecombineerd in korte maar effectieve yogasessies – yogasessies van een kwartier per dag.

De verschillende sessies, die je aan het eind van het boek vindt, zijn zo samengesteld dat je werkt met de tegenstellingen die ik eerder noemde – met activiteit en rust, met zowel rechter- en linkerzijden van je

lichaam, en met zowel opbouwende als herstellende oefeningen. Ik heb oefeningen die het bindweefsel elastischer en de geest harmonieuzer maken gemixt met oefeningen die energie geven en het spierweefsel sterker maken. De mix van activiteit en rust schept innerlijk en uiterlijk kracht en stabiliteit, in gelijke doses. Aan deze manier van het beoefenen van yoga heb ikzelf in mijn werk en in mijn leven veel steun gehad.

Ik hoop dat je, net als ik, de afwisseling in de programma's zult waarderen, en dat de programma's je goeddoen. Stel je eigen voorwaarden en je eigen doelen bij de yogabeoefening, dan zal de yoga je hopelijk sterken en motiveren.

Veel succes en het allerbeste!

Namasté

Ulrica

OVER YIN- EN YANGYOGA

Fysieke yoga, de zogenaamde *hathayoga*, werkt doorgaans met de balans tussen tegenstellingen, activiteit (*ha* in het Sanskriet) en herstel (*tha*), en met het synchroniseren van oefeningen die evenveel met spierweefsel (*ha*) als met bindweefsel (*tha*) werken, om zo de kracht binnen een individu in balans te brengen, *prana*. De *ha*- en *tha*-definitie komt uit de Indiase yogatraditie. In het Chinese taoïsme wordt een soortgelijk samenspel tussen tegenstellingen *yin* en *yang* genoemd. In de yoga worden deze meer gangbare begrippen gebruikt om de tegenpolen te beschrijven.

Bij yinyogaoefeningen blijf je langer en in stilte in de houdingen om innerlijke kracht op te bouwen, terwijl je bij yangyoga bewegingsoefeningen uitvoert, op de stroom van de ademhaling, voor meer innerlijke stabiliteit in relatie tot de buitenwereld.

Het doel van yinyoga is een grotere elasticiteit van het bindweefsel in het lichaam. Yinyoga stimuleert de bloedsomloop in de spieren en maakt het ook makkelijker om spanningen en mentale stress los te laten.

In dit boek vind je een aantal heilzame yinoefeningen die ik je warm kan aanbevelen.





GANGBARE YOGABEGRIPPEN

die je ons, yogaleraren, in de yogales vaak hoort noemen:

Alignment

Houdingstechniek. Er wordt veel belang gehecht aan een juiste houding van verschillende lichaamsdelen in poses, *asana*, om stabiliteit aan de gewrichten te geven en om de yogabeoefening ergonomisch te laten zijn.

Prana

Komt uit het Sanskriet en betekent levenskracht. Ervaar je een goede bloedsomloop in een bepaald deel van je lichaam ofervaar je rust nadat je een yogaoefening hebt gedaan, dan heb je ruimte gecreëerd om daar meer vitale kracht te laten binnenstromen. Yogi's zien prana als een ongekend helende kracht die we allemaal in ons hebben. Het enige wat je hoeft te doen, is die kracht vrijmaken.



‘DOOR ÉÉN STAP TEGELIJK TE ZETTEN
WORDT HET ONMOGELIJKE MOGELIJK.’

T.K.V. DESIKACHAR

HOOFDSTUK 1

Waarom yoga?

Yoga betekent *bij elkaar brengen, samenbrengen*, en is afkomstig uit de Oudindische taal Sanskriet. Het gaat erom allerlei soorten tegenstellingen te verbinden om makkelijker een stabiel evenwicht ertussen te vinden. Dat kan gaan om je lichaam: bij yoga werk je aan het verbinden van voor- en achterkant, buiten- en binnenkant, omhoog en omlaag, samentrekking en uitstrekking; of om wat we met onze zintuigen beleven: stil zijn en in beweging zijn, luisteren en spreken, kijken en je ogen sluiten, vanbinnen voelen en je uiten. Het kan ook gaan om het ritme in de wisselingen van dag en nacht, of om de wijze waarop je verschillende situaties beleeft (makkelijk of moeilijk) enzovoort.

Lichaam en geest vormen samen de basis voor onze werkelijkheid zoals we die waarnemen en deze twee aspecten drukken de tegenstellingen in het leven uit: dat wat we kunnen aanraken en zichtbaar beïnvloeden en dat wat we niet kunnen aanraken of zien, maar toch kunnen begrijpen en ook met onze geest kunnen beïnvloeden – je gedrag, de manier waarop je in het leven staat en je vermogen om te focussen. De aspecten die tegenstellingen lijken, bestaan altijd in relatie tot elkaar. Yoga brengt de tegenstellingen in ontwikkeling, in verbinding en in balans met elkaar, door je lichaam via de ademhaling in contact te brengen met je geest, op dit moment, in het nu.

Voor veel mensen is yoga in eerste instantie iets lichaamsgerichts. Als je met yoga begint, is dat meestal om spanning in het lichaam te verminderen of om in vorm te komen. In een yogagroep word je in het begin aangemoedigd om je aandacht grotendeels te richten op de eigenlijke vorm van de houdingen.

Zodra je lichaam zich de techniek eigen maakt, raak je in veilig vaarwater en leer je tegelijkertijd betere houdingen aan, waardoor de yogasessies spannender worden en je meer plezier geven.

Doordat stress en spanning verminderen en je bloed meer zuurstof krijgt, heeft yoga een positieve invloed op je bindweefsel en zenuwstelsel. Door deze effecten raken mensen gewoonlijk gaandeweg meer geïnteresseerd in ademhalingstechniek, mentale training (focus en concentratie), meditatie en de diepere technische aspecten van yoga.

Aandacht hebben voor de wisselingen van je ademhaling, veranderingen signaleren, de verschillende sensaties die in het lichaam komen en gaan opmerken, gedachten en gevoelens registreren – het zijn allemaal even belangrijke onderdelen van de yogabeoefening. Behalve dat je van yoga sterker en soepeler wordt, levert het met elkaar verbinden van lichaam, geest en ziel een hoop extra winst op voor je gezondheid.

Op den duur, als ze door de yogabeoefening meer contact met hun lichaam krijgen en ze fysiek gezonder en



‘Yoga brengt de tegenstellingen in ontwikkeling, in verbinding en in balans met elkaar, door je lichaam via de ademhaling in contact te brengen met je geest, op dit moment, in het nu.’

geestelijk stabiel worden, gaan veel yogaleerlingen zich interesseren voor wat er achter de fysieke yoga-beoefening zit en wat niet zichtbaar is, maar wat je wel beleeft en niet onder woorden kunt brengen: het bewustzijn.

Het ontwikkelingsproces dat op gang komt als je met yoga begint, gaat gewoonlijk in drie stappen. Eerst krijg je het fysieke en het mentale proces en ten slotte het integratieproces waarin alles wordt samengevoegd. Dat is het doel van yoga.

Het fysieke en mentale proces

Als we met yoga beginnen, worden we vooral op het fysieke en mentale vlak beïnvloed. Misschien was dat ook wel onze intentie toen we voor de eerste keer op de yogamat gingen zitten. We voelen het effect van de sessie als we ons bewust worden van onze fysieke grenzen, als de oefeningen pijn doen, als we ervaren hoe moeilijk het kan zijn om ademhaling, beweging en concentratie op je binnenste te coördineren en dat het een uitdaging is om je innerlijke focus te vinden, waardoor je je langere tijd op één ding kunt concentreren. Veel mensen gaan inzien wat voor unieke kracht de ademhaling is; iets waar ze zich eerder nooit zo bewust van zijn geweest.

Toen ik met yoga begon, vond ik het soms best saai, omdat er te weinig vaart en beweging in zat. Maar ik ging me zo goed voelen dat ik toch doorging. Ik herinner me nog de eerste keer dat ik in een bepaalde houding stabiel genoeg was en echt voelde hoe groot het verschil ineens was toen ik kon ademen zoals de docent zei. Ik voelde me sterk en ontspannen tegelijkertijd. Een heftig gevoel.

In deze ontwikkelingsfase bevind je je gewoonlijk langere tijd. Na een poosje vinden veel mensen het vaak spannend om nieuwe lichaamshoudingen en technieken te verkennen en te zien hoe je je fysiek en mentaal kunt ontwikkelen.

Het geestelijke proces

Als je wat langer aan yoga doet, raak je vertrouwd met de *flow* in de oefeningen en herken je de verschillende lichaamshoudingen. De ademhaling komt vanzelf en je merkt verschil als je op de juiste manier ademhaalt en je je blik gemakkelijk kunt focussen, *drishti* in het Sanskriet. Je bent op een punt in je ontwikkeling gekomen waarop de oefeningen je gemakkelijker afgaan en het je niet zoveel energie kost om je lichaam te sturen. Je raakt soepel in de houdingen.

Je begint nu je lichaam en geest op elkaar af te stemmen en krijgt bovendien een grotere aanwezigheid in het hier en nu en een diepere focus. Doordat je in de flow van de houdingen zit, kun je nog meer aan je concentratie werken om alles wat je stoort buiten te kunnen sluiten, naar je ademhaling te leren luisteren, veranderingen en nuances in de beleving van een yogahouding op te merken en de houding aan jouw behoeften aan te passen.

Buiten de mat zal blijken dat je hetgeen je tijdens yoga hebt geleerd meeneemt het leven in. Misschien niet direct in je reacties naar buiten toe, maar je merkt je ontwikkeling in het feit dat je verdraagzamer en geduldiger tegenover je omgeving bent, en beter in het mild afbakenen van je eigen grenzen. Je begint te voelen wat je goeddoet in het leven en hoe je wilt leven.

Het integratieproces

Als je deze fase in glijdt, is yoga een natuurlijk element van je dagelijks leven geworden. De yogabeoefening biedt je perspectief op het bestaan en het gaat je gemakkelijker af om afstand te nemen en niet zo snel te oordelen. Je ervaart nu de effecten van yoga. De keuzes die je maakt staan in het teken van je streven naar balans in plaats van naar ambitie of perfectie.

Je kijkt op een andere manier naar het leven en je begint in te zien dat yoga niet alleen draait om de lichaamshoudingen, *asana* in het Sanskriet, maar dat die, en alles wat bij yoga hoort, een weg naar zelfkennis vormen.

In wezen draait yogabeoefening om het verbeteren van je vermogen om aandachtig te zijn en met je zintuigen aanwezig in alle situaties en gebeurtenissen in het leven. Yoga heeft tot doel meer zelfkennis en bewustzijn te creëren, wat er op zijn beurt weer toe leidt dat je de wereld om je heen kunt respecteren en erin kunt opgaan zonder de grond onder je voeten te verliezen.

YOGA, EEN RELIGIE?

Yoga heeft geen geestelijk dogma zoals de meeste religieuze tradities hebben, maar vertrouwt op persoonlijke ontdekkingen en eigen ervaringen. In religie zit een collectiviteitsgedachte over groepen vormen en mensen bij elkaar brengen, terwijl yoga het individu volgt met zijn of haar gedachten en vooral draait om het helpen van het individu om tot zijn of haar eigen kern te komen.