



Basisboek  
**YOGA**

JUDE REIGNIER

**DELTA**

# Inhoud

Inleiding	4
-----------	---

## **VOLLEDIGE OEFENSESSIE** 8

Geconcentreerd ademen	10	De hond	32
De berg	12	De driehoek met benen wijd	34
Laten gaan	14	De variatie op de driehoek	36
De vis rechtopstaand	16	De krijger	38
De schoenmaker	18	De ooievaar	40
De heuprol	20	De schouderstand	42
De bekkenlift	22	De ploeg	44
De grote teen	24	De vis	46
De halve hond	26	Spanning en ontspanning	48
De cobra	28	Ontspanning	
De sprinkhaan	30	metzelfsuggestie	50

## **SESSIES VAN 20 MINUTEN** 52

Energie tanken	54	Ontspannen	78
----------------	----	------------	----

## **SESSIES VAN 10 MINUTEN** 102

Ontwaken	104	Loslaten	116
----------	-----	----------	-----

OVER DE AUTEUR	128
----------------	-----

OVER DE RAADGEVER	128
-------------------	-----

DANKWOORD	128
-----------	-----

# Inleiding

Ik heb tien jaar lesgegeven in yoga, zowel groeps- als privélessen. Mijn cliënteel was erg uiteenlopend, met onder andere kinderen, zwangere vrouwen en invaliden. Ik ondervond dat de meeste mensen weinig tijd hadden om yoga te beoefenen, dus moesten hun reeksen kort en eenvoudig maar wel efficiënt zijn. Dit boek is geschreven met deze mensen in het achterhoofd, en voor iedereen die geen anderhalf tot twee uur per dag de tijd heeft om te oefenen, maar wel graag de voordelen van een goede yoga-reeks zou willen ondervinden.

Yoga kan worden beoefend in bijna iedere rustige omgeving waar u niet zult worden gestoord. Zet de computer en de televisie uit en zorg voor een zachte belichting. Als de vloer geen tapijt heeft, gebruik dan een grote handdoek of, indien mogelijk, een yogamat, die u in elke goede sportwinkel kunt kopen. Draag losse, comfortabele kleding en doe de oefeningen op blote voeten, dat zal uw grip op de vloer vergroten.

## *Hoe u dit boek kunt gebruiken*

Dit boek bestaat uit een sessie van 45 minuten, gevolgd door twee sessies van 20 minuten en daarna twee van 10 minuten. De houdingen van de volledige oefenserie van 45 minuten werken op het hele lichaam door de organen te masseren en te stimuleren, en de spieren en ligamenten zachtjes uit te rekken, te sterken en te verstevigen. Welke oefenserie u ook kiest, voer de houdingen uit in de getoonde volgorde.

De kortere sessies zullen u energie geven of u doen ontspannen, afhankelijk van welke u kiest. Elke sessie bestaat uit twaalf of zes houdingen, die worden getoond in de oefenserie van 45 minuten.

Oefen de sessie van 45 minuten indien mogelijk tweemaal per week. Na enkele weken zult u er al profijt van hebben. U kunt de sessie ook een

plaatsje geven in uw dagindeling, maar neem per week een dagje vrij om uw lichaam rust te gunnen. De sessies van 10 en 20 minuten kunnen elke dag worden uitgeoefend, of zelfs tweemaal per dag. Hoe meer u oefent, hoe sneller u resultaat zult zien. Neem, nadat u een van de kortere reeksen hebt gedaan, steeds een pauze van minstens 5 minuten (voor de reeks van 20 minuten) of van 2 minuten (voor de reeks van 10 minuten), door rustig met uw ogen dicht te zitten of te gaan liggen.

Forceer uw lichaam niet verder dan zijn natuurlijke beperkingen. Neem elke houding zo ver aan als uw lichaam dat toelaat. Als u eenmaal de oefenseries uit uw hoofd kent, zullen de houdingen zich zonder nadenken aan elkaar rijgen. Terwijl u zelfverzekerder wordt, zult u uw lichaam en geest kunnen laten gaan en zo maximaal van de voordelen kunnen genieten.

### *Diepe ademhaling*

Bij normale of passieve ademhaling beweegt het middenrif. Als we inademen, beweegt het middenrif omlaag, waardoor de inhoud van de borstkas groter wordt en de longen kunnen uitzetten om meer zuurstof in te nemen. Als we uitademen, beweegt het middenrif naar boven, waardoor het koolzuur weggeduwd wordt.

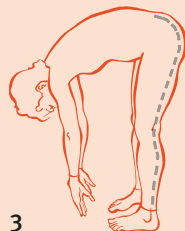
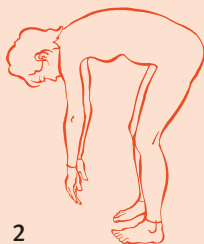
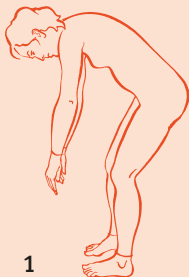
Een doeltreffende ademhaling zorgt voor een evenwicht tussen het zuurstof- en koolzuurgehalte in het bloed, waardoor de lichaamsfuncties verbeteren. Een oppervlakkige ademhaling heeft vaak hyperventilatie tot gevolg. Dit komt meestal door langdurige stress of een slechte houding, en het betekent dat we te veel koolzuur uitademen, waardoor de normale lichaamschemie verandert en het evenwicht tussen zuren en basen wordt verstoord. Dit beïnvloedt ook de bloedtoevoer naar het hart en de hersenen, waardoor er symptomen optreden als tintelingen, duizeligheid, hoofdpijn, spierspasmen, depressie, astma en slapeloosheid. Yoga helpt ons om ons te concentreren op onze ademhaling en moedigt ons aan om dieper adem te halen waardoor onze vitale functies beter gaan werken.

### 3 Laten gaan

*Stimuleert de lever, nieren en darmen • Helpt stress, vermoeidheid en indigestie te verlichten • Rekt de kuitspieren en de achterbeenspieren*

**Opgelet: vermijd deze houding als u een hoge bloeddruk hebt.**

- 1 Ga met uw voeten op heupbreedte uit elkaar staan en draai uw hielen lichtjes naar buiten, ontspan uw lichaam naar voren terwijl uw armen naar beneden hangen.
- 2 Adem in terwijl u uw lichaam naar beneden ontspant.
- 3 Laat bij het uitademen uw kin naar uw borst zakken en ga zachtjes verder met het ontspannen van uw wervelkolom, wervel voor wervel. Veer niet op en neer. Zet uw voeten stevig op de grond om uw benen sterk te houden, en open de achterkant van uw knieën zonder ze vast te zetten. Laat de spanning in uw bovenlichaam los.
  - Adem uit om uw wervelkolom los te laten, en vervolgens uw schouders, armen, vingers, nek, gezicht, kaak en ogen. Concentreer u op uw ademhaling terwijl u deze houding aanhoudt. Houd 1 minuut aan, kom dan rustig omhoog en neem een staande positie aan.





## 9 De halve hond

*Stimuleert de lever, nieren en darmen • Helpt lagerugpijn en indigestie te verlichten • Verstevigt de armen • Opent de borstkas, de middenrug en de schouders • Helpt astma te verlichten*

- 1 Ga op handen en knieën zitten, zet uw handen op één lijn met uw schouders en zet uw knieën op heupbreedte uit elkaar. Adem in.
- 2 Terwijl u uitademt, opent u uw armen voorwaarts op de grond.
- 3 Laat langzaam uw borstkas en schouders naar de grond zakken, waarbij u zorgt dat uw heupen op dezelfde lijn blijven als uw knieën.  
► Concentreer u op uw ademhaling, waarbij u uw borstkas en schouders laat opengaan en uw wervelkolom laat verlengen. Houd de houding 1 minuut aan. Keer dan terug naar de beginpositie.

