

YOGA

voor het
HELE GEZIN

Shobana R. Vinay
Illustraties : Oreli Gouel

Voorwoord

Mijn relatie met yoga: meer dan tien jaar ervaring als yogadocent en twintig jaar als yogi

Mijn roots liggen, net als die van yoga, in India. Mijn eerste kennismaking met yoga vond dan ook daar plaats, toen een yogameester onze familie bezocht en ik persoonlijk door hem werd ingewijd. Die dagen staan nog steeds in mijn geheugen gegrift. Ik was toen zeven jaar.

Hij inspireerde me ook om yogales te willen geven aan anderen. En dus volgde ik enkele jaren later yogacursussen op school, die mijn kennis vergrootten en me aanmoedigden om regelmatig te oefenen. Vanaf dat moment deed ik met veel plezier yogahoudingen zoals de lotus of de hoofdstand, met een behendigheid die ik graag aan iedereen liet zien. Na mijn initiatie door deze yogameester heb ik me er serieus in verdiept en ik volg al sinds meer dan twintig jaar opleidingen die mij bevoegd maken om zelf les te geven. Omdat elke praktijk een solide theoretische basis moet hebben, heb ik de oudste theorieën en teksten bestudeerd, en recentere. Na enkele jaren in de traditionele beroepswereld te hebben gewerkt keerde ik terug naar mijn eerste passie: yoga. Gaandeweg realiseerde ik me dat ik de voordelen van yoga ook aan anderen wilde doorgeven. Het was dus heel logisch dat ik les ging geven en boeken ging schrijven.

Dankzij al die jaren praktijk en de talloze lessen aan kinderen en volwassenen in veel verschillende omgevingen (reguliere scholen, montessorischolen, verenigingen en privélessen) heb ik mijn manier van lesgeven verfijnd en aangepast aan elke leerling. Dit boek vormt het hoogtepunt van al deze jaren van praktijk, leren en lesgeven. In mijn lessen zie ik elke dag dat mijn inspanningen worden beloond door de motivatie van kinderen en volwassenen om te leren, die elke dag toeneemt. In een familiesessie is het nog mooier om te zien hoe verschillende generaties samen yoga doen, elkaar motiveren en elkaar helpen. Het is vooral stimulerend om te zien dat jonge kinderen interesse tonen in yoga.

Inhoud



Inleiding	6
● Oorsprong en definitie	6
● Waarom yoga?	9
● Waarom dit boek?	10
● De samenstelling van dit boek	10
● De voordelen van een regelmatige yogabeoefening	11
● De tips	12

DE VERSCHILLENDE ONDERDELEN VAN EEN GOEDE YOGASESSIE

14

● Warming-up	16
● Ademhaling	16
● Meditatie	17
● Houding	18
● Ontspanning	19

YOGA EN DE TIEN VERSCHILLENDE SYSTEMEN VAN HET MENSELIJK LICHAAM

20

● Het ademhalingsstelsel	22
● De bloedsomloop en het hart- en vaatstelsel	30
● Het spijsverteringsstelsel	40



● Het immuunsysteem	48
● Het lymfestelsel	58
● Het endocriene systeem	66
● Het zenuwstelsel.....	74
● Het spierstelsel.....	82
● Het skeletstelsel	90
● Het urineweg- en nierstelsel.....	100

YOGA EN FYSIOLOGIE PER ORGAAN..... 108

● De hersenen	110
● Het gezicht, de ogen en de oren	116
● De keel, de hals en de nek.....	122
● De longen en het hart.....	128
● De maag, de lever, de darmen en de nieren.....	134
● De wervelkolom en de rug	140
● De armen en de handen.....	146
● De benen en de voeten.....	154
● De zenuwen.....	160
● De huid	166

Register van oefeningen per systeem en orgaan..... 174

Inleiding

Oorsprong en definitie

● Yoga: een samenvatting van de oorsprong, specifieke kenmerken en regels

Om een goed totaalbeeld van yoga te krijgen moet je de geschiedenis ervan begrijpen en inzicht krijgen in hoe yoga is ontstaan, zijn oorsprong en vooral de verschillende soorten.

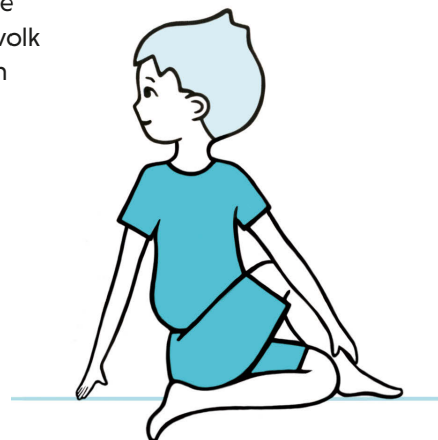
Yoga betekent 'verenigen'. Het woord 'yoga' is afgeleid van het Sanskriet woord *joug*, dat 'koppelen', 'verenigen' of 'samenkomen' betekent. Yoga is dus gericht op het creëren van een eenheid tussen lichaam, geest en ziel, tussen het individuele ik en het universele bewustzijn. Deze vereniging wil door het ego gedreven gedachten en gedrag neutraliseren en een gevoel van spiritueel ontwaken creëren. Het is een levensfilosofie die evenwicht en harmonie zoekt tussen lichaam en geest, met een focus op zelfrespect, door middel van een eeuwenoude fysieke praktijk die haar oorsprong vindt in India.

Yoga combineert eenvoudige en complexe houdingen met een beheersing van de ademhaling, om het lichaam soepel te houden en de concentratie te bevorderen. Regelmatige yogabeoefening helpt bij hyperactieve personen om mentale en fysieke spanningen los te laten en om mensen die zich vervelen of zich een beetje somber voelen actiever te maken.

Yoga is een niet-religieuze fysieke, mentale en spirituele praktijk die haar oorsprong vindt in het oude India. De yogakennis werd voor het eerst vastgelegd door de geleerde Patanjali in zijn *Yoga Sutras* rond de vierde eeuw na Christus, maar werd al lang voordat deze tekst verscheen doorgegeven van meester op leerling. Traditioneel was dit een een-op-eenoverdracht, maar sinds yoga in de twintigste eeuw populair werd in het Westen, zijn groepslessen de norm geworden.

Onze voorouders, die in bossen of bergen, in de regen of in de zon leefden, observeerden de natuur en wilden zich beschermen tegen de gevaren ervan. Om te overleven in een onzekere en soms vijandige omgeving experimenteerden ze met ademhalingstechnieken en het nabootsen van houdingen van dieren. Later probeerden ze meditatietechnieken uit om hun geest te beheersen door middel van concentratie. In Azië gebruikt een oud volk een yogapraktijk om in de diepten van de oceaan te vissen door hun adem langer dan drie minuten in te houden. Deze techniek spaarde het leven van sommige yogi's, omdat ze dood leken in de ogen van roofdieren.

Tegenwoordig is er veel verwarring over de verschillende soorten yoga. Daarom zetten we ze even op een rijtje.



● De vier hoofdpaden van yoga

Oorspronkelijk waren er vier hoofdpaden van yoga, waarvan sommige nog meer onderverdelingen kennen:

- **Hatha-yoga** is het beheersen van de ademhaling, wat leidt tot controle over de geest en het lichaam (de yogavorm die in dit boek wordt beschreven).
- **Laya-yoga** is gebaseerd op het luisteren naar je innerlijke zelf. Deze yogavorm is onderverdeeld in vier andere takken:
 - **Bhakthi-yoga** is de devotie die leidt tot zelfrealisatie door goddelijke liefde.
 - **Shakthi-yoga** is het beheersen van kosmische energie en natuurkrachten.
 - **Mantra-yoga** is gebaseerd op de vibratie van klanken.
 - **Yantra-yoga** is gebaseerd op de bewegingen van het lichaam en het gebruik van geometrische figuren die de wereld voorstellen.
- **Dhyana-yoga** is gebaseerd op meditatie, wat leidt tot beheersing van het denkproces.
- **Raja-yoga** is gebaseerd op verschillende concentratieprocessen. Deze vorm is onderverdeeld in vier takken:
 - **Jnana-yoga**: gebaseerd op het zoeken naar intellectuele kennis.
 - **Karma-yoga**: gebaseerd op de beheersing van de dagelijkse bezigheden los van elk persoonlijk doel, zonder aan het resultaat te denken.
 - **Kundalini-yoga**: gebaseerd op het ontwakken van de psycho-fysieke kracht aan de basis van de wervelkolom.
 - **Samadhi-yoga**: de opperste concentratie die leidt tot ontwakken.

● De acht pijlers

Welk pad je ook kiest, je zal altijd dezelfde acht regels (of pijlers) terugvinden. Ze worden **ashtanga-yoga** genoemd. In het Sanskriet betekent *ashta* acht en *anga* ledematen (of pijlers).

De eerste vier pijlers (yama, niyama, asana, pranayama) – ook **antaranga** genoemd – verwijzen naar het innerlijk. De vijfde wordt **pratyahara** genoemd. Hij verbindt de eerste vier innerlijke met de laatste drie (dharana, dhyana, samadhi) – **bahiranga** – uiterlijke.

Yama (onthoudingen)

Dit zijn de vijf gedragsregels die je hanteert ten opzichte van anderen, de ethiek van het gedrag, de universele moraal en de principes van het leven in een samenleving.

- **Ahimsâ**: geweldloosheid in gedachten, woord en daad, die leidt tot onvoorwaardelijke liefde (bijvoorbeeld toegepast door Gandhi).
- **Satya**: oprechtheid, waarachtigheid. Waarachtig zijn in alle omstandigheden, de dingen zien zoals ze zijn, zonder de vertekende filter van onze vooroordelen.
- **Asteya**: eerlijkheid, niet-diefstal (zich onthouden van het zich onrechtmatig toe-eigenen van andermans eigendom).
- **Brahmacarya**: matiging van onze verlangens, beheersing van de zintuigen.
- **Aparigrahâh**: de afwezigheid van hebzucht, van het verlangen te verwerven, onthechting. Kortom, gebruik van het strikt noodzakelijke, zonder bezit na te streven.

Niyama (voorschriften)

Dit zijn de vijf gedragsregels die je hanteert ten opzichte van jezelf. Tijdens onze persoonlijke yogabeoefening streven we ernaar deze gedragsregels te volgen, onszelf te disciplineren en ze toe te passen in de dagelijkse praktijk.

- **Sauca:** reinheid, uiterlijke en innerlijke zuivering (eerlijkheid).
- **Santosa:** tevredenheid, innerlijke vreugde, gelijkmoedigheid in alle omstandigheden.
- **Tapas:** ijver in de spirituele zoektocht, zelfdiscipline, strengheid, ascese.
- **Svâdhyâya:** zelfstudie en de studie van teksten die leiden tot kennis van het Zelf.
- **Ssvara pranidhânâ:** overgave aan het allerhoogste Zelf, aan de tijdloze werkelijkheid, aan de oorsprong van alle dingen.

Asana (yogahoudingen)

Dit zijn de houdingen die stabiel (sthiram), comfortabel (sukham) en vlot (asanam) worden uitgevoerd. De moderne definitie omvat alle fysieke yogapraktijken.

Pranayama (verschillende ademhalingsoefeningen)

Dit woord betekent 'je bewust blijven van de ademhaling'. Het is de controle over *prana* (adem) door middel van ademhalingsoefeningen.

Pratyahara

Dit wordt meestal vertaald als het 'terugtrekken van de zintuigen'. In de hedendaagse maatschappij worden onze vijf zintuigen (zicht, reuk, smaak, gehoor en tast) voortdurend geprikkeld. Pratyahara brengt ons naar de zesde en de zevende pijler van yoga, *Dharana* (concentratie) en *Dhyana* (meditatie), door de geest te 'beschermen' tegen alle externe opwinding en hem te kalmeren door ons te trainen om in het huidige moment en op de huidige plaats te blijven.

Dharana (concentratie en vastberadenheid)

Dit houdt in dat je gefocust blijft, gefixeerd op één punt. Concentratie lijkt misschien vanzelfsprekend in de beoefening van yoga. Het beoefenen van de houdingen en je bewust worden van je lichaam vereisen veel concentratie. Je moet gefocust kunnen blijven op één punt – een voorwerp, je ademhaling of een lichaamsdeel – om de houdingen goed te kunnen uitvoeren.

Dhyana (diepe meditatie)

Mediteren leert ons om verankerd te zijn in het heden, zonder te verdwalen in het verleden of onszelf te projecteren in de toekomst. We proberen ons volledig toe te leggen op datgene waarmee we op het moment zelf bezig zijn.

Samadhi (absorptie)

Dit is wat we ontwaken noemen. Het is een staat van genade, van aanraken en één worden met de natuur. Het 'ik' bestaat niet meer; enkel de vereniging in het absolute blijft over.

● Nieuwe stijlen

Tegenwoordig zien we veel verschillende yogastijlen ontstaan. Het zijn afgeleiden, vereenvoudigingen of aanpassingen voor de wereld van vandaag, net zoals een buitenlands culinair gerecht dat aangepast is aan onze smaak. Bijvoorbeeld:

- **Iyengar-yoga** wordt beoefend met hulpmiddelen.
- **Bikram-yoga** wordt beoefend in een verwarmde ruimte.
- **Vinyasa-yoga** is een intense en dynamische opeenvolging van houdingen.
- **Lachyoga** is gebaseerd op de voordelen van lachen voor het hele lichaam.
- Andere moderne yogavormen zijn **stoelyoga** (yoga met een stoel), **aquayoga** (in water), **matyoga** (op een mat), **fouwyoga** (met een touw), **luchtyoga** (hangend aan het plafond) enzovoort.

Laten we ons concentreren op de yogavorm die in dit boek aan bod komt: **hatha**. Bij hatha-yoga concentreer je je op je ademhaling door je bewust te worden van je lichaam en geest. Dat doe je door geconcentreerd te blijven op het huidige moment, volledig mindful en in een meditatieve staat, met een sterke vastberadenheid om de houding goed uit te voeren, om zo uiteindelijk een goede fysieke en mentale gezondheid te bereiken.

Waarom yoga?

In de wereld van vandaag bezorgen sociale netwerken, nieuwe technologieën, onze gezondheidstoestand en het gebrek aan directe, persoonlijke communicatie ons al vanaf een jonge leeftijd stress. Deze stress beïnvloedt zowel onze fysiologie als onze psychologie. We zijn allemaal onderhevig aan verschillende vormen van stress als gevolg van een leven vol activiteiten die voortdurend eisen stellen aan onze geest en ons lichaam.

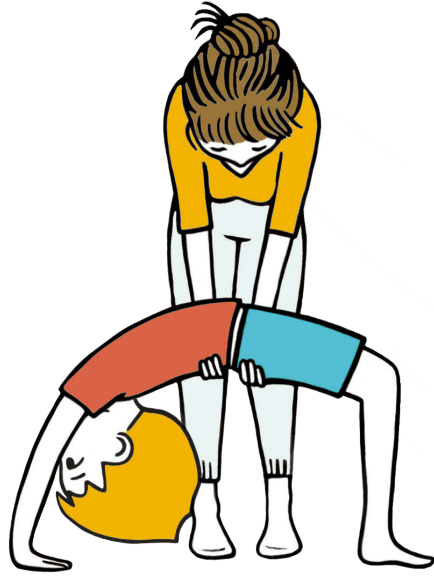
Yoga werkt in op de verschillende mechanismen van stress: spanning, ademhaling, stofwisseling, hartslag en endocriene afscheidingen. Hierdoor komt het lichaam sneller weer in balans en raakt het minder uitgeput. En zo komt zowel lichaam als geest er sneller weer bovenop.

De combinatie van de concentratie op het lichaam en op de geest maakt van yoga een unieke discipline. Het lichamelijke aspect komt tot uiting in een reeks houdingen, ontworpen om blokkades in de bloedsomloop op te heffen en ervoor te zorgen dat alles in het verwachte regelmatige tempo verloopt. De spieren worden aan het werk gezet en worden heel doeltreffend, beetje bij beetje, sterker. Het lymfestelsel wordt geactiveerd en het lichaam wordt veel efficiënter in het afvoeren van afvalstoffen. Mensen die regelmatig aan yoga doen, hebben dan ook meer kans op een beter immuunsysteem en zijn beter in staat om infecties en ziekten te bestrijden.

Yogi's zijn ook beter in het analyseren van situaties. Emoties van angst, paniek, bezorgdheid, verlamming, en gevoelens van incompetentie en van onvermogen nemen af. Ze ervaren eerder gevoelens van kalmte, vreugde, hoop en vertrouwen, die hen naar de beste oplossingen leiden, die zich vaak zelf aandienen.

Iedereen kan yoga doen. Er zijn veel variaties op de yogahoudingen die passen bij verschillende niveaus van flexibiliteit, lichaamsbouw en leeftijd. Aan yoga doen is niet duur en je hebt alleen de wil en discipline nodig om regelmatig te oefenen.

Yoga moedigt ook aan om een gezonde levensstijl te hanteren. Discipline en zelfbewustzijn zijn immers belangrijke elementen die elke yogi zou moeten kennen en respecteren, zowel tijdens de yogasessie als in het dagelijks leven.



WARMING-UP

Deze oefeningen bereiden het lichaam niet alleen voor op een yogasessie, maar helpen ook om het soepel te houden door de gewrichten te 'oliën', net als een machine. Ze bereiden de spieren en gewrichten voor op de houdingen. Voer ze op een ontspannen, soepele manier uit, zonder veel kracht te zetten en met een beetje fantasie. Beweeg bijvoorbeeld je hoofd om 'ja', 'nee' of 'misschien' te mimen enzovoort.



- VOORDELEN -

De warming-up-oefeningen bereiden het lichaam voor op eenvoudige yogabewegingen waarbij je de spieren en gewrichten van je nek, armen, benen en knieën gebruikt. Ze versoepelen de wervelkolom en de gewrichten en bereiden de spieren en ledematen voor op ongewone strekkingen.

ADEMHALING

Gebruik eventueel een matje of een opgevouwen deken om op te gaan zitten. Houd je ruggengraat goed recht en krom je onderrug indien nodig, zodat je langdurig kan zitten (of ga tegen een muur zitten zodat je rug mooi recht blijft tijdens de zitoefeningen). Adem om te beginnen rustig door je neus en concentreer je op je ademhaling (de lucht die in en uit je neusgaten gaat). Sluit je ogen als dat je helpt om je beter te concentreren, tenzij de oefening expliciet vraagt om ze open te houden. Ademhalingstechnieken worden *pranayama* genoemd.

- VOORDELEN -

Ademhalingsoefeningen helpen om de geest voor te bereiden om beter te kunnen ontspannen, concentreren en leren. Ook om te mediteren en volledig ontspannen te zijn moet je je concentreren en weten hoe je goed moet ademen. Om kinderen te helpen de ademhalingsoefeningen aandachtig uit te voeren, worden de houdingen op een leuke manier uitgelegd, bijvoorbeeld door te verwijzen naar dieren of elementen uit de natuur.