



inhoud

inleiding 6

hoofdstuk 1

belangrijke yogahoudingen 10

hoofdstuk 2

ademhalingstechnieken 32

hoofdstuk 3

mudra's en meditaties 56

hoofdstuk 4

voor het lichaam: van top tot teen 76

hoofdstuk 5

voor je geest: wie is hier de baas? 102

hoofdstuk 6

voor je ziel: laat je hart zingen 116

bronnen 142

register 144





inleiding

Sthira-sukham asanam – houdingen moeten stabiel en comfortabel zijn

Uit de Yogasoetra's van Patanjali

Yoga is oud – heel oud, grofweg zesduizend jaar – en toch groeit de populariteit van deze bewegingsvorm sneller dan jij 'namaste' kunt zeggen. Dat komt doordat de thema's en beoefening van yoga universeel en tijdloos zijn. Ondanks de vele veranderingen die in de loop der eeuwen hebben plaatsgevonden, of die nu fantastisch of angstaanjagend zijn, is de mens min of meer hetzelfde gebleven. We verlangen allemaal naar verbinding en liefde, gezondheid en welvaart, vrede en vreugde.





Yoga kent vele voordelen, die zowel lichamelijk als psychologisch zijn. Het beoefenen van yoga kan je houding verbeteren, spieren versterken, flexibiliteit vergroten, bloeddruk verlagen, de kans op blessures verkleinen, de longinhoud vergroten, angst en stress verminderen, je energiepeil verhogen en je geestelijke vermogens verbeteren. Een enorm lange lijst! Bovendien open je door gewoon te werken met je ademhaling en handen de deur naar zelfontdekking, genezing en innerlijke rust, terwijl je de stroom van prana (levenskracht of energie) door je hele lichaam stimuleert.

Iedereen kent wel moeilijke momenten, ervaart stress en verlies, heeft tijdelijk of chronisch lichamelijke pijn en kampt af en toe met een minder goed humeur. Zou het niet heerlijk zijn om een gereedschapskistje bij je te hebben, gevuld met alles wat je nodig hebt om te dealen met de verschillende omstandigheden die zich in de loop van een gewone dag voordoen? Met yoga heb je dat. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het uitvoeren van bepaalde houdingen



(asana's), ademhalingsoefeningen (pranayama), bepaalde gebaren en zegels (mudra's), en meditatie om je drukke geest tot rust te brengen grote voordelen oplevert voor lichaam, geest en ziel. Door een ademhalingsoefening of een korte serie houdingen kun je je letterlijk meteen beter gaan voelen – en in dit boek laat ik je zien hoe.

De yoga in dit boek is hatha-yoga, zoals ik die beoefen en doceer. Het is een pruttelende stoofpot van alles wat met yoga te maken heeft, gebaseerd op tradities, en voor jou bereid met ervaring, liefde, humor en passie. Ik heb het geluk yoga te mogen delen met duizenden leerlingen en ik mag elke dag weer getuige zijn van verandering en groei. Of je nu een beginner of een doorgewinterde yogi bent, mijn wens is dat je een diepere connectie krijgt met je innerlijke heler, en dat die relatie je leven zal overspoelen met welzijn en vele gelukkige dagen.

terminologie

Ik gebruik de termen voor de houdingen, mudra's en ademhalingsoefeningen in het Nederlands/Engels en het Sanskriet wanneer ze voor het eerst worden genoemd. Voor bepaalde houdingen is de Nederlandse of juist de Engelse naam gangbaar. Overigens is dat niet zelden een kwestie van persoonlijke voorkeur of gewenning.

AAN DE SLAG

Traditioneel wordt uitgegaan van sessies van een of twee uur – dat is zeker iets om te overwegen en als het kan in je schema in te passen. Toch is er ook veel te winnen met korte en regelmatige sessies. Onderschat niet hoe goed een paar minuten concentratie kan zijn voor je gezondheid en je geestelijke gesteldheid.

BENODIGD MATERIAAL

Een van de grote voordelen van yoga is dat je het overal en altijd kunt beoefenen. Wel zijn er een paar dingen die het gemakkelijker en prettiger maken:

- een yogamat
- een yogahanddoek en/of -bolster
- twee yogablokken
- een yogariem

Draag comfortabele kleding zonder ritsen of knopen, waarin je normaal gesproken ook zou sporten.

Alles wat je nodig hebt is online of bij sportzaken te koop. Sommige gezondheidswinkels verkopen ook yogaspullen. Wees vooral creatief en laat je niet belemmeren door een gebrek aan props. Als je kunt ademen, kun je aan yoga doen.

warming-up

Dit is een serie die je als warming-up kunt doen voor je aan een van de oefeningen in dit boek begint.

ZONNEGROET B-VARIANT (SURYA NAMASKAR)

1. Ga in de berghouding (zie bladzijde 14) staan met je voeten bij elkaar of op heupbreedte. Breng je handen voor je hart met de handpalmen tegen elkaar (dit is de bidhouding of *anjali mudra*).
2. Op een inademing zwaai je je armen opzij en omhoog. Adem uit en buig vanuit je heupen om in de staande vooroverbuiging te komen (zie bladzijde 20). Buig je knieën als je een zwakke rug hebt.
3. Adem in en lift je borst, verleng je wervelkolom. Je armen zijn gestrekt en je handen raken de vloer of je schenen. Dit is een halve staande vooroverbuiging.



4. Adem uit en breng je bovenlichaam dichterbij je benen toe voor een staande vooroverbuiging.
5. Adem in, lift je armen en buig in je heupen, knieën en enkels; laat je staartbeen zakken terwijl je je torso opstrekt. Adem uit. Houd je armen actief en gestrekt langs je oren – laat ze niet naar voren zakken. Deze houding heet de stoel (zie bladzijde 98). Houd dit 1 tot 3 ademhalingen vast.
6. Op je volgende inademing lift je op tot stand; duw je voeten stevig in de grond en reik met je armen naar het plafond. Adem uit en breng je handen terug voor je hart in de bidhouding.
7. Laat het ritme van je adem je leiden en herhaal deze serie zo vaak als je wilt, maar ten minste 5 keer.

dirga pranayama

(driedelige ademhaling)

De driedelige ademhaling verlicht stress en werkt aardend.

- Visualisatie is zinvol bij deze techniek. Zie voor je hoe je een glas water tot aan de rand vult terwijl je jezelf vult met je adem.
- Begin de ademhaling onder in je buik, langs de solar plexus of zonnevlecht (zie bladzijde 143) en eindig in je borst.
- Houd kort vast nu je glas vol is.
- Adem uit vanuit je borst, dan je solar plexus of zonnevlecht en tot slot het onderste deel van je buik – alsof je het glas langzaam leegschenkt.

