



Edeltraud Rohnfeld

Stoelyoga

Veilige oefeningen voor gezondheid en welzijn

Opgedragen aan Erika Hammerström en een heel bijzondere beschermengel.

Stoelyoga – Edeltraud Rohnfeld

Oorspronkelijke titel: Yoga auf dem Stuhl

© 2018 Verlag Via Nova, 5. aktualisierte Auflage

© 2020 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.215.9

NUR 726

Vertaling uit het Duits: Dick de Ruiter

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress

Foto's: Hillary van der Poel-Deul, www.yogabyhills.nl

Fotografie: Eric Taal

Met dank aan de modellen:

Sienie de Jong

Jos Hendriks

Hillary van der Poel-Deul

Nicole van der Poel

Rob van der Poel

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	11
Wat is stoelyoga?	11
Waarom yoga in deze tijd?	14
De oefeningen – Algemene regels	17
1. Het belang van ademoefeningen	19
Pranayama – de beheersing van de adem	19
De ademhalingsoefeningen	22
<i>Mahat Mudra</i> – lobulair ademen (het ademen naar de diverse longdelen)	22
1.1 <i>Onder-voorkant van de longen (Adham Pranayama)</i>	22
1.2 <i>Midden voorkant van de longen (Madhyam Pranayama)</i>	23
1.3 <i>Boven-voorkant van de longen (Adhyam Pranayama)</i>	24
1.4 <i>De volledige yogi-ademhaling (Mahat Yoga Pranayama)</i>	25
Het ademen naar de zij- en achterkanten van de longen	26
1.5 <i>Het deel aan de zijkant en onderin</i>	26
1.6 <i>Midden-zijkant en achterste longgebied</i>	27
1.7 <i>Boven, zijkant en achterkant longbereik</i>	28
1.8 <i>Savitri Pranayama</i>	29
1.9 <i>Afwisselende ademhaling (Surya Bhedana Pranayama)</i>	31
2. Oefeningen voor voeten en tenen	33
2.1 <i>Het optillen van de hielen</i>	34
2.2 <i>Op de voetzolen schommelen</i>	35
2.3 <i>Voeten rollen</i>	36
2.4 <i>De voeten activeren</i>	37
2.5 <i>Tenen losmaken en uitspreiden</i>	38
2.6 <i>Tenen krommen</i>	39
2.7 <i>Voeten buigen</i>	40
2.8 <i>Op je tenen en hielen lopen</i>	40
3. Oefeningen voor de benen	41
3.1 <i>Knieën opzij duwen</i>	42
3.2 <i>Benen masseren</i>	43
3.3 <i>Benen doorbuigen</i>	44
3.4 <i>Kringetjes draaien met de enkels</i>	45

3.5	<i>Neus-naar-knie oefening (Pavana Mukthasana)</i>	46
3.6	<i>Handklappen onder een been</i>	47
3.7	<i>Fietsen</i>	48
3.8	<i>Stimulatie van de lymfe in het onderlichaam</i>	49
3.9	<i>Boothouding</i>	51
	Eerste variant (<i>Navasana</i>)	51
	Tweede variant (<i>Nava Kriya</i>)	52

4. Oefeningen voor vingers, handen en polsen 53

4.1	<i>Handen in elkaar verstrengelen ('handigheidsoefening')</i>	54
4.2	<i>Vingertoppen tegen elkaar drukken</i>	55
4.3	<i>Vingers in elkaar haken</i>	56
4.4	<i>Handpalmen tegen elkaar drukken</i>	57
4.5	<i>De vingers apart bewegen</i>	58
4.6	<i>Cirkeltjes maken met de vingers</i>	59
4.7	<i>Vingertoppen raken elkaar</i>	60
4.8	<i>Vingertoppen spreiden en vuisten ballen</i>	61
4.9	<i>Handen naar voren openen</i>	62
4.10	<i>Opengaande knoppen</i>	63
4.11	<i>Oefening voor de polsen</i>	64
4.12	<i>Polen buigen</i>	65
4.13	<i>Handen uitstrekken</i>	66

5. Oefeningen met de armen 67

5.1	<i>De armen ronddraaien</i>	69
	Eerste variant	69
	Tweede variant	70
5.2	<i>Ellebogen losmaken</i>	71
5.3	<i>Borstkas uitrekken</i>	72
5.4	<i>Borstkas ontspannen</i>	73
5.5	<i>Armen kruisen</i>	74
5.6	<i>Armen rekken</i>	75
5.7	<i>Harmoniserende oefening</i>	76
5.8	<i>PAH-oefening – armen losmaken</i>	78
5.9	<i>Berghouding – naar boven strekken</i>	79
	Eerste variant	79
	Tweede variant	80
5.10	<i>Handen klappen boven je hoofd</i>	81
5.11	<i>Armen strekken en dan weer loslaten</i>	82

5.12	<i>Muren drukken</i>	83
5.13	<i>Gewichten op en neer duwen</i>	84

6. Oefeningen voor de rug 85

6.1	<i>Danshouding (Nataraj Asana)</i>	87
6.2	<i>Vooroverbuiging met draai</i>	88
	Eerste variant	88
	Tweede variant	89
6.3	<i>Zitdraai (Matsyendrasana)</i>	90
	Variant	91
6.4	<i>Tijgerademhaling</i>	92
6.5	<i>Rug-armbuiging</i>	93
	Eerste variant	93
	Tweede variant	94
6.6	<i>Zitdraai met de handen in de nek</i>	95
	Variant	95
6.7	<i>Zitdraai met uitgestrekte armen</i>	96
6.8	<i>Zijwaartse buiging</i>	97
6.9	<i>Rug- en beenrekking</i>	98

7. Oefeningen voor schouders, hals en nek 99

7.1	<i>Propeller</i>	101
7.2	<i>Schouders laten vallen</i>	102
7.3	<i>Schouders draaien</i>	103
	Eerste variant	103
	Tweede variant	103
7.4	<i>Schouders masseren</i>	104
7.5	<i>Schouders rekken</i>	105
7.6	<i>Hoofd opzij laten zakken</i>	106
7.7	<i>Langzaam draaien van het hoofd (Brahma Mudra)</i>	107
	Eerste variant	107
	Tweede variant	108
7.8	<i>Draaien van de schouders</i>	109

8. Staande oefeningen (sommige met, andere zonder stoel) 111

8.1	<i>Halve boog</i>	113
8.2	<i>De kraanvogel</i>	115
8.3	<i>Verend lopen</i>	116
8.4	<i>Draaien met de knieën</i>	117

8.5	<i>Draaien met de heupen</i>	118
8.6	<i>Draaien met het hele bovenlichaam</i>	119
8.7	<i>Variatie op de staande draai (Dola Dolati)</i>	120

9. Oefeningen voor de beide hersenhelften

9.1	<i>Klankoefening</i>	125
9.2	<i>Gong-oefening</i>	126
9.3	<i>Arm en been kruislings heffen</i>	127
9.4	<i>Hand-knie kruisoefening</i>	128
	Eerste variant	128
	Tweede variant	128
9.5	<i>Evenwichtshouding</i>	129
9.6	<i>Liggende acht draaien</i>	130

10. Bekkenbodemoefening

10.1	<i>Bekkenbodemspieren aanspannen</i>	133
------	--	-----

11. Oog oefeningen

11.1	<i>Energie in de ogen activeren</i>	136
11.2	<i>Hoofd- en gezichtsmassage</i>	137
11.3	<i>Om een punt heen draaien</i>	138
11.4	<i>Pendelen</i>	139
11.5	<i>Oogtraining</i>	140

12. Ontspanning

	Bewust ontspannen	142
	Geleide ontspanning voor een yogagroep	144

13. Richtlijnen bij het oefenen

Hoe maak ik een yogales voor stoelyoga?

Yoga-oefenreeksen voor 15 minuten:

Programma 1	148
Programma 2	148
Programma 3	149
Programma 4	149

Yoga-oefenreeksen voor 30 minuten

Programma 1	150
Programma 2 (met staande oefeningen)	150
Programma 3	151
Programma 4 (met staande oefeningen)	151

Yoga-oefenreeksen voor 45 minuten:

Programma 1	152
Programma 2	153
Programma 3 (met staande oefeningen)	154
Programma 4 (met staande oefeningen)	154

Yoga-oefenreeksen voor 60 minuten:

Programma 1	155
-------------------	-----

Als je meer wilt weten over yoga

157

Het 'achtvoudige pad'

158

1. Yama's (algemene richtlijnen)	158
2. Niyama's (specifieke richtlijnen)	160
3. Asana (lichaamshouding)	162
4. Pranayama (beheersing van adem en energie)	162
5. Pratyahara (aandacht zintuigen naar binnen trekken)	162
6. Dharana (concentratie en zelfbeheersing)	162
7. Dhyana (meditatie, hoger bewustzijn)	163
8. Samadhi (Éenwording, extase)	163

Voeding

165

De juiste voeding – niet alleen de lichamelijke gezondheid

166

Waarom biologische levensmiddelen beter zijn dan die van de 'gewone' landbouw

166

Waarom volwaardige voeding waardevoller en gezonder is dan geraffineerde en bewerkte voeding

167

Waarom we eens zouden moeten nadenken over het eten van vlees

169

'Het vlees van de rijken is de honger van de armen'

170

Het laten kiemen van zaadjes – groene scheuten uit zaad en graan

171

Waarom suiker schadelijk is

171

Noten

172

Water

173

Koffie en zwarte thee

174

Waarom knoflook zo gezond is

175

Waarom ik dit boek heb geschreven

176

Relevante literatuur

177



Inleiding

Wat is stoelyoga?

De geschiedenis van de yoga is meer dan 5000 jaar oud. Deze begon toen wijze Indiase kluizenaars houdingen van dieren gingen bestuderen, om het geheim van een lang leven te ontdekken. Waarom wordt een schildpad wel honderd jaar of ouder, maar een muis slechts drie tot vier jaar? Het ging om het geheim van onsterfelijkheid. Essentiële elementen leken te zijn: een leven zonder stress, een rustige, ruime ademhaling, regelmatige lichaamsbeweging in de frisse lucht en speciale reinigingstechnieken.

Deze wijze Indiase mannen, ook wel *rishi's* genoemd, voegden aan deze wijsheden voor een gezond lijf nog een aantal ethische en moralistische regels voor de geest toe. Eerlijkheid, geweldloosheid en dienstbaarheid aan de mensheid waren enkele van hun basisregels. Op die manier ontstond uiteindelijk het Pad van Yoga. Het woord zelf komt van de stam *yui*, 'samenbrengen', 'tot één geheel maken', en dat wil zeggen de eenwording van lichaam, geest en ziel. Op die manier werd yoga al sinds duizenden jaren doorgegeven. Vervolgens werd dit alleen maar gelinkt aan de spirituele elite in India, voor de beste van de besten. De leer zelf bleef voornamelijk geheim. Maar in de 20^e eeuw, niet in de laatste plaats door de kolonisatie van India door de Engelsen, werd de poort naar deze wetenschap opengezet voor het Westen. De eerste Engelstalige yogaboeken verschenen, en in de veertiger jaren kwam yoga als pad van de gezonde manier van leven ook naar andere westerse landen. In de zestiger jaren werd yoga ook door de hippie-beweging populair.

Intussen is yoga een erkende lichaamstherapie geworden, die vooral in de *wellness*-beweging, samen met *Ayurveda*, de wetenschap van een lang en vervuld leven, steeds meer waardering krijgt.

Toch is stoelyoga vrij nieuw. Dit werd in eerste instantie pas in de tachtiger

jaren van de vorige eeuw ontwikkeld door *Erika Hammerström*. Zo werd yoga toegankelijk voor iedereen. Centraal hierbij staan oefeningen die geschikt zijn voor al diegenen die iets willen doen voor hun gezondheid en hun welzijn, maar niet (meer) urenlang in de lotushouding kunnen zitten, of op hun hoofd kunnen staan.

In dit boek wordt nu *voor het eerst* getoond hoeveel yogaoefeningen er op een stoel of kruk kunnen worden uitgevoerd. Zo zijn er oefeningen om de voeten, benen, armen en handen te activeren, de rug en het nekgebied, zelfs de hersenen. Iemand die beperkt is in bewegingsvrijheid hoeft dus absoluut niet meer af te zien van het doen van yoga. Hij of zij kan zijn lot in eigen hand nemen, om door beweging de doorbloeding beter te maken, meer zuurstof naar de cellen te brengen en zo langzamerhand de soepelheid te verhogen en de werking van de hersenen te verbeteren.

De yogaoefeningen die ik je in dit boek laat zien kunnen vrijwel door iedereen worden uitgevoerd, want de aanpak is gemakkelijk te begrijpen, de uitvoering van de oefeningen sterk vereenvoudigd, maar ze zijn toch effectief. Of je nu ouder of jonger bent, of je beroep of verantwoordelijkheden binnen het gezin je behoorlijk in beslag nemen, of je jouw dag grotendeels zelf kunt bepalen – deze vorm van yoga is voor iedereen gemakkelijk te doen, want er worden geen speciale voorwaarden gesteld en het kan zelfs in veel dagelijkse situaties worden gedaan. De enige echte dingen die je nodig hebt zijn een stoel of kruk, soms met leuning, soms zonder, een enigszins rustige plek, binnen of buiten – als 't mooi weer is – en gemakkelijke kleren die niet te strak zitten.

Je kunt in je eentje thuis oefenen of in een groep. Het voordeel van een groep is dat het je eigen motivatie omhoog haalt en er nieuwe contacten kunnen ontstaan. Als jij graag yoga wilt leren in een groep(je) ga dan eerst op zoek naar een leraar of lerares die jij goed vindt en van wie de manier van lesgeven je aanspreekt. Des te meer plezier zul je beleven aan het leren van yoga in een groep, en des te regelmatig zul je aan de lessen willen deelnemen. Kies niet voor een leerkracht die dogmatisch is, want daar heeft yoga niets mee te maken.

Als jij tot degenen hoort die nooit tijd ergens voor hebben, en zeker niet om regelmatig naar de les te gaan, terwijl je beroepsmatig zwaar belast of vaak onderweg bent, dan kan dit boek je ook onderweg of in de werkpaauze een aanzet geven om wat yoga te doen. Met deze vorm van yoga ben je flexibel.

Bepaalde yogaoefeningen kunnen in de trein of het vliegtuig zittend worden gedaan, of zelfs achter het stuur als je even moet wachten tijdens het autorijden. Ook kunnen 'lege' momentjes, bijvoorbeeld wachten bij de dokter of de bushalte,

met een paar oefeningen aangenamer doorgebracht worden. Ook in het park op een bankje of in je eigen tuin kun je door de ontspanning die ontstaat meer genieten.

De oefeningen in dit boek zijn zo aangepast dat je ze ook als je nog erg stijf bent zonder bezwaar kunt uitproberen. De effecten zijn groot en gevaar om iets te beschadigen is klein. Mocht je de oefeningen aanvankelijk slechts minimaal kunnen uitvoeren omdat je lichaam niet meer toelaat, dan is het nog steeds een succeservaring. Yogaoefeningen mogen nooit acrobatisch of puur mechanisch worden gedaan, maar vanuit rust en ontspanning. Daarmee wordt niet alleen de lichamelijke rust bedoeld, maar ook de psychische rust, doordat het gebruikelijk is de oefening geruime tijd vol te houden. In de yoga zeggen ze: een zwakke prikkel is genoeg. Elke yogaoefening zou alleen maar moeten worden uitgevoerd tot voor de pijngrens, niet er overheen, zonder druk, zonder dwang.

Ik heb dit boek zo opgebouwd zoals ik mijn yogalessen inleid: we beginnen met een uitvoerig buigen en strekken, en ademoefeningen. Dan doen we oefeningen voor de voeten en benen, gevolgd door de oefeningen voor handen, armen en rug. Vervolgens wordt het schouder- en nekgebied behandeld, om dan af te sluiten met het hoofd. Ter afsluiting komt de ontspanning: we gaan door het hele lichaam, waarbij we steeds elk lichaamsdeel volkomen ontspannen.

Deze opbouw is structureel, zoals die zich in de loop der jaren heeft gevormd, maar deze is in geen geval een must. Toch kun je beter niet oefenen zonder vooraf bewust dat rekken en strekken en de ademoefeningen te doen, zodat de energie beter kan stromen en de adem je denkwereld kan kalmeren.

Door regelmatig te oefenen zul je al heel gauw merken dat er een aangename werking ontstaat.