

# **YOGA ANATOMIE & FILOSOFIE IN EEN NOTENDOP**

Yoga als manier van leven

Lisa Schuur



Yoga anatomie & filosofie in een notendop – Lisa Schuur

ISBN 978.90.8840.278.4

NUR 726/728

© 2025 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Grafische vormgeving: M. de Boer

Grafische vormgeving cover: Arend van Afferen

Illustraties: Marije Boskma, M. de Boer

Foto's: Lisa Schuur, Gerald Emming

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitalisering of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# VOORWOORD

Voor mij betekent yoga ontzettend veel. Het geeft mij ontspanning, stabiliteit, geluk, en een gezond en sterk lijf. Door yoga word je mijns inziens sterker op elk vlak. Door op je mat de grenzen van het fysieke op te zoeken, word je mentaal ook sterker en weerbaarder. Yoga is niet alleen een oefenmethode, het is een manier van leven.

Dit boek is voor iedereen die zich meer ontspannen en sterker wil voelen door middel van yoga en voor iedereen die wil weten hoe we in balans kunnen blijven ondanks de hoeveelheid prikkels. Voor iedereen die zichzelf wil leren kennen en verder wil kijken dan wat de reguliere geneeskunde te bieden heeft. In dit boek benader ik dingen vanuit de yogafilosofie maar ook vanuit de wetenschap.

Ik heb geprobeerd om alle kennis die ik de afgelopen decennia heb opgedaan uit scholingen, lezingen, boeken en wetenschappelijke artikelen in 'hapklare brokken' aan te bieden in de vorm van een overzichtelijk en leesbaar geheel. Iets wat ik zelf heb gemist. Uiteraard omvat dit boek nog niet alles, maar ik hoop hiermee een mooi begin te kunnen bieden.

Zowel de anatomie als de filosofie zijn pittige kost. Mijn advies zou daarom zijn, neem mee wat je mee kunt nemen. Alles is een proces. Soms zijn dingen even niet voor nu, maar komt het wellicht later van pas. Je hoeft niet alles in één keer te begrijpen of toe te passen.



Lisa Schuur  
[info@deyogaschuur.nl](mailto:info@deyogaschuur.nl)  
[www.deyogaschuur.nl](http://www.deyogaschuur.nl)  
Instagram: @deyogaschuur

# INHOUD

Inleiding.....	9
<b>HOOFDSTUK 1 DE OORSPRONG VAN YOGA.....</b>	<b>11</b>
Wat is yoga?.....	13
Vier vormen van yoga .....	20
De oorsprong van yoga .....	23
<b>HOOFDSTUK 2 YOGA ANATOMIE .....</b>	<b>25</b>
Inleiding in de anatomie .....	27
Botten, gewrichten, spieren.....	32
Fascia .....	54
Zenuwstelsel & de nervus vagus.....	68
Regulerende oefeningen.....	89
Stimulerende oefeningen.....	95
<b>HOOFDSTUK 3 YOGA HOUDINGEN .....</b>	<b>103</b>
Asana's & alignment.....	105
De meest gebruikte asana's .....	107
De zonnegroeten: surya namaskar A en B .....	139
Klachten & blessures .....	142
<b>HOOFDSTUK 4 DE YOGAFILOSOFIE.....</b>	<b>147</b>
Inleiding in de yogafilosofie .....	149
Het 8-voudige pad.....	151
Yama's en niyama's .....	155
De vijf yama's .....	157
De vijf niyama's .....	162
De vijf instrumenten .....	166
De klesha's .....	171

## HOOFDSTUK 5

### HET FIJNSTOFFELIJKE EN ENERGIELICHAAM..... 175

De Kosha's ..... 177

Prana ..... 183

Pranayama ..... 188

Ademhalingsoefeningen..... 196

Chakra's..... 221

Prana & chakra schema ..... 247

## HOOFDSTUK 6 MEDITATIE ..... 249

Meditatie..... 251

Meditatie & het brein ..... 259

## HOOFDSTUK 7 AYURVEDA & YOGA..... 267

Wat is ayurveda? ..... 269

De drie dosha's ..... 272

Ayurveda & voeding..... 283

Ayurveda & yoga asana ..... 289

De drie guna's ..... 295

De zes smaken/rasa's ..... 307

De zeven dhatu's ..... 311

Bronnen..... 315

Dankwoord..... 318







**HOOFDSTUK 1**

**DE OORSPRONG  
VAN YOGA**





## WAT IS YOGA?

Het antwoord hierop is niet altijd gemakkelijk, want yoga is zo veel! Tijdens het lezen van dit boek zul je daar zeker achter komen. Maar om praktisch en simpel te beginnen: het woord yoga komt van het Sanskriet woord 'yui' en betekent verenigen, verbinding, één maken. Het verbinden van wat? Vooral het verbinden van ons lichaam en onze geest, onze adem en ons lichaam. En ook de verbinding met iedereen en alles om ons heen. Waarin we uiteindelijk beseffen dat alles één is. Het mooie hiervan is dat hier niks zweverigs aan is. In hoofdstuk twee lees je bijvoorbeeld hoe wij allemaal in contact staan met elkaar en door middel van onze zenuwstelsels co-reguleren. Dit betekent dat onze zenuwstelsels op elkaar reageren en onze ademhaling en onze hartslag onbewust synchroniseren. Het is ontzettend belangrijk voor een gezonde sociale en emotionele ontwikkeling vooral in de kindertijd; een baby is nog niet in staat zijn eigen zenuwstelsel te reguleren en heeft hiervoor een ouder nodig. Maar ook op latere leeftijd reageren onze zenuwstelsels nog altijd onbewust op elkaar, waardoor jij je soms gestresst kan voelen door de stress van een ander. Maar het is ook zo dat hoe ontspannener jij door het leven gaat hoe meer baat anderen daarbij hebben.

Vaak voelen we ons misschien wat egoïstisch als we veel bezig zijn met yoga of zelfontplooiing maar eigenlijk is dat absoluut niet egoïstisch. Sterker nog: je betekent dan veel meer voor anderen, want door jou kan de ander ook meer ontspannen leven. Hoe dit werkt met die co-regulatie zie je bijvoorbeeld ook bij ambulancepersoneel, waarbij het idee is dat ze zelf in ventrale (rustige) staat blijven. Dit doen ze door oogcontact, hand vasthouden, rustige stem, veiligheid bieden door bijvoorbeeld te zeggen "u heeft een ongeluk gehad, ik blijf bij u tot u geholpen wordt". Hierdoor kan de patiënt kalmeren. Kortom hoe meer jij aan jezelf werkt en jezelf goed reguleert hoe beter je andere mensen kan helpen. Soms niet eens door letterlijk wat te doen maar gewoon door de fijne 'ventrale' energie die je bij je draagt.