

Yoga



1 Rust in je hoofd

Een groepje tieners zit in kleermakerszit in de gymzaal op school, waar ze een gastles yoga krijgen. Ze zijn wat onwennig, maar ook nieuwsgierig. De lerares geeft instructies. 'Zorg dat je goed rechtop zit en leg je handen op je knieën. Sluit nu je ogen, of kijk door je wimpers naar de grond.' Er klinkt gemompel: 'Mijn ogen dicht? Dat voelt raar!' De yogalerares gaat verder: 'Breng je aandacht naar je adem. Leg je handen op je buik en voel hoe deze bol wordt tijdens een inademing en daalt tijdens een uitademing.'

Even later doen ze verschillende yogahoudingen. Eerst op handen en knieën. Daarna een plank waarbij je, met gestrekte benen en armen, op je tenen en handen staat, gevolgd door de neerwaartse hond. Bij die laatste houding sta je op handen en voeten, in een omgekeerde V-vorm. Er wordt gekreund en gezucht. 'Dit is best zwaar! Hoelang moeten we zo blijven staan?' vraagt een meisje. 'Mijn hielen raken de grond niet. Is dat normaal?' denkt een jongen.

Aan het eind van de les klinken opnieuw zuchten, maar nu vanwege ontspanning. 'Die liggende oefening is heerlijk!' vertelt een leerling. 'Ik kan dan zo in slaap vallen.'

Wat is yoga?

Yoga bestaat uit ademhalings- en lichaams oefeningen. Hoewel je soms flink kunt zweten van yoga, is het geen echte sport. Er is geen competitie en het gaat bij yoga niet alleen om bewegen. Iedereen kan aan yoga doen, of je nu lenig bent of heel stijf. Voor *yogi's*, mensen die vaak en met veel toewijding yoga beoefenen, is yoga eerder een levenswijze dan een sport of hobby. Het is een manier om je lichaam en je hoofd te ontspannen. Het woord yoga komt uit het Sanskriet, een Oudindische

taal. Yoga komt namelijk oorspronkelijk uit India. Yoga betekent letterlijk 'juk': een houten draagbalk op je schouders, waarmee mensen vroeger twee emmers water tilden. Een juk verbindt twee dingen en het zorgt voor evenwicht. En dat is wat yoga ook doet. Je lichaam en je geest raken met elkaar verbonden door yogahoudingen en adem- en concentratieoefeningen. Tijdens yoga let je heel aandachtig op je adem en hoe je lichaam aanvoelt tijdens de houdingen. Je leert daardoor beter te luisteren naar je lijf.



Bij yoga denk je misschien aan moeilijke acrobatische houdingen, zoals deze kopstand. Maar er zijn ook veel eenvoudige oefeningen, geschikt voor iedereen.

2 Een yogales

Iedere yogales bestaat uit verschillende onderdelen: **concentratie-oefeningen** en adem oefeningen, bewegen en ontspanning. Meestal begin je met even stilzitten, om de drukte van de dag los te laten. Je concentreert je dan op je ademhaling, **pranayama** in het Sanskriet. Prana betekent energie en yama betekent vergroten. Met verschillende ademtechnieken kun je energie door je lichaam laten stromen. Daarvan word je actiever of juist rustiger. Daarna volgen meestal de **asana's**. Dat zijn allerlei houdingen, van heel eenvoudig (rechttop staan) tot behoorlijk ingewikkeld (op je hoofd staan). Na een serie asana's eindigt de les met een ontspanningsoefening, meestal liggend. Deze **savasana** is bedoeld om helemaal tot rust te komen. De volgorde van onderdelen en de asana's in een yogales kunnen verschillen. Iedere les en iedere yogadocent is weer anders.

Yogalessen zijn vaak in een zaaltje van een yogaschool, of bij een sport-school. Maar bij mooi weer kun je ook buiten aan yoga doen: in tuinen, parken en op het strand. Veel yoga-beoefenaars vinden dat extra fijn, ze voelen zich dan verbonden met de natuur.

Kinder- en tiener yoga

Yogalessen zijn meestal voor volwassenen. Tijdens die lessen is het vaak stil, omdat je je goed moet concentreren. Tegenwoordig zijn er steeds meer kinderen en tieners die weleens yoga doen. Sigrid is docent kinder- en tiener yoga: 'Lessen voor jongeren zijn minder serieus dan volwassenen-yoga. Tussendoor wordt er ook gekletst en gegiecheld. De les heeft vaak een thema, zoals dieren of balans (evenwicht). Daar kies ik dan yogahoudingen bij uit. Die doen we korter dan bij volwassenen, want kinderen houden van afwisseling en vinden asana's soms lastig. Oudere tieners vinden de houdingen leuker, vooral de balans-



De yogadocent legt uit hoe je lastige houdingen moet doen. Zo voorkom je spierpijn, blessures of omvallen.

Vijf gouden yogaregels

1. Begin bij het begin. Is yoga nieuw voor je? Start dan met lessen voor beginners.
2. Luister naar je lichaam. Je lichaam weet het beste wat goed voor je is. Ga nooit over je grenzen. Een houding mag geen pijn doen.
3. Accepteer jezelf. Het is niet belangrijk om de mooiste houdingen te beheersen. Ieder lichaam is anders. Kijk naar jouw mogelijkheden.
4. Zoek evenwicht. Onderzoek waar jouw grens ligt in een houding, waarbij je nog kunt ontspannen. Ga nooit te ver, maar daag jezelf wel uit.
5. Zoek de yogasoort die bij jou past. Probeer verschillende docenten en yogavormen uit. Daarover lees je in hoofdstuk 7. Zo ontdek je wat je fijn vindt!

Yoga

Yoga, dat zijn toch moeilijke houdingen waar je super lenig voor moet zijn? Nee hoor! Yoga is geschikt voor iedereen: jong, oud, stijf of soepel. Het gaat erom dat je je aandacht naar binnen richt. Dat doe je met behulp van adem oefeningen en met yogahoudingen die met leuke namen zoals cobra of krijger. Wist je dat yoga al eeuwen bestaat? En dat het goed is voor je lichaam én je humeur? Ontdek in dit boek hoe (tiener)yoga jou kan helpen ontspannen.

Op www.docukit.nl vind je nog veel meer leuke boeken!

