

Op weg naar yoga: je natuurlijke staat



Suzanne Reynaert

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wat is yoga?	6
Soetra 1 Atha Yogānusasanam - Yoga is nu	9
Soetra 12. Abhyāsa vairāgyabhyam tannirodhah	10
Soetra 2 Yogas Citta Vrtti Nirodhah - Yoga stopt de wervelingen van de geest	11
1 Achtvoudige Pad: Yama's	14
2 Achtvoudige Pad: Niyama's	14
3 Achtvoudige Pad: Asana's	15
4 Achtvoudige Pad: Pranayama	49
5 Achtvoudige Pad: Pratyahara	50
6 Achtvoudige Pad: Dharana	50
7 Achtvoudige Pad: Dhyana	50
8 Achtvoudige Pad: Samadhi	51
Bronvermelding	52

Inleiding

Kijk op een willekeurig Instagram-account van een yogi of yogini (om maar gelijk een populaire benaming te nemen) en je ziet prachtige, soms bijna naakte lichamen in houdingen-die-je-niet-voor-mogelijk-houdt-maar-blijkbaar-toch-kunnen.

Yoga is enorm populair en op bijna elke hoek van de straat kun je wel een studio vinden of een yogadocent die zijn of haar diensten aanbiedt vanuit de huiskamer. En dat is natuurlijk niet voor niks.

De snelle maatschappij waarin we leven, levert voor veel mensen een enorme druk; multitasken lijkt een vereiste, de keuzes zijn enorm. Kijk bijvoorbeeld in de supermarkten naar het aanbod, de verschillende studies en opleidingen. En we willen niet kiezen maar alles hebben: die ene baan, kleding, auto, huis en vakantie. Het is dan ook niet vreemd dat het aantal mensen met burnout, hart-en vaatziekten, diabetici en kanker enorm hoog is.

De honger naar verstillings, zingeving, verdieping en spiritualiteit is dan ook groot en mensen weten de weg steeds beter te vinden naar een psycholoog, therapeut, coach en yogastudio.



Omdat we in een prestatie maatschappij leven, het beste uit onszelf willen halen (het kan altijd beter), kunnen we hier ook in doorschieten.

Zelf ben ik 15 jaar geleden begonnen met Bikram-yoga, een vorm van yoga die de moderne spirituele zoeker aanspreekt. De sfeer is heel streng; je mag bijvoorbeeld niet praten en tijdens de lessen in een ruimte van 40 graden geen slokje water nemen. Als ik 'goedemiddag' zei in de kleedkamer kreeg ik geen respons.

Ik moet eerlijk toegeven, afgezien van dat alles vond ik het zweten en hard werken heerlijk. Totdat ik na 2 jaar door een vriend naar een andere yogastudio werd gestuurd: "Voor echte yoga, moet je naar Svaha Yoga gaan."

Ik kwam hier terecht in een community en voelde me gezien. Mijn



Diploma-uitreiking Svaha Yoga 2014

leraren, de oprichters van Svaha Yoga Patrick en Gösta, leerden mij dat yoga meer is dan alleen de fysieke practice en dat er een prachtige filosofie van duizenden jaren oud achter zit. Muziek is een belangrijk aspect in hun lessen; van het zingen van mantra's tot het afspelen van Daft Punk. En dit alles met een vleugje humor.

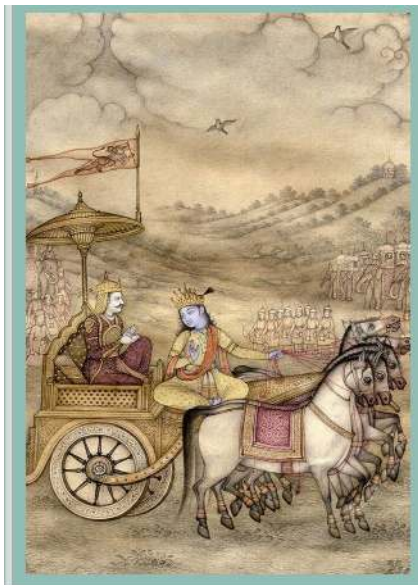
Een veelzeggende quote die ik daar ooit in de les oppikte geeft het treffend weer: "Be serious in your practice, but don't take yourself too seriously".

In 2009 begon ik mijn eigen bedrijf Studio Reyn, dat uiteindelijk is uitgegroeid tot een kleinschalige studio voor yoga, massages en coaching. En hopelijk een omgeving waarin je je welkom voelt, waar je mag zijn wie je bent en zo een bijdrage kan leveren aan jouw groei.

Dit e-book is ontstaan uit de Yoga Basics Course, een cursus die een basis legt voor beoefenaars van yoga van alle niveaus. Bij de cursus, die o.a. bestaat uit 4 livelessen, krijg je ook video's. Dit zijn korte lessen waarin de basishoudingen, de asana's, voorkomen. Deze vind je terug op de foto's.



De yoga-filosofie is omvangrijk en eeuwenoud. De Soetra's van Patanjali (5000 - VC - 300 NC), de Bhagavad Gita (200 VC), de Hatha Yoga Pradipika (6e - 15e eeuw) en de Upanisads (800 - 400 VC). Ik heb voor dit e-book slechts enkele punten uitgelicht die ik belangrijk vind om te vermelden. Maar er is nog zoveel te vertellen! Heb je hier interesse in, dan zijn er vele vertalingen hiervan die je kunt lezen. Die van Sri Swami Satchidananda zijn heel toegankelijk.



Hopelijk is dit een goed startpunt voor het pad dat je gaat bewandelen. Het moment dat je je eigen pad gaat volgen, is het moment dat je de held wordt van je eigen leven!

Wat is yoga?

Maar wat is yoga nou eigenlijk? Yoga komt van het woord 'yuk' wat staat voor 'verenigen'. Een yuk is ook een houten balk die bijvoorbeeld twee ossen verbindt die een kar trekken of spullen vervoeren. Een yuk verbindt dus en houdt balans. En dit gaat verder dan het verenigen van lichaam en geest. Yoga is bedoeld om verlichting te bereiken. En wat is verlichting dan?



In de Westerse samenleving waarin we geleid worden door onze drukke agenda's en de technische en economische ontwikkelingen sneller gaan dan de ontwikkeling van ons brein, zitten we meer in ons hoofd dan in ons lichaam. Onze gedachten nemen ons over en we vereenzelvigen ons daarmee. We meten ons rollen aan en identificeren ons daar mee.

Rollen veranderen voortdurend. Eerst ben je kind, dan volwassene, misschien word je ouder of grootouder. Je bent scholier, dan word je wellicht werknemer of ondernemer, of 'iemand in de bijstand'. Je bent een patiënt, partner of pandjesbezitter en ga zo maar door. We houden ons graag vast aan zaken die ons plezier geven. Maar wat als we die rol verliezen? Of die spullen? Je huis? Je baan? Je relatie? Wat blijft er dan over?

We zijn voornamelijk bezig met dit soort zaken die buiten ons staan. Dingen die we niet ons hele leven vast kunnen blijven houden. Maar daarachter zit iets onveranderlijks. In de yogafilosofie wordt gesproken over 'de getuige', 'de observeerder' of 'Hoger Bewustzijn'. Als je bedenkt dat achter jouw gedachten, overtuigingen en emoties een observeerder zit, kun je je misschien voorstellen dat ieder ander dat ook heeft. En dat jouw observeerder niet anders is dan dat van de ander. En al die observeerders maken deel uit van een Hoger Bewustzijn, het Zelf, het Al of hoe je het ook noemen wilt. Maar meestal zijn we dat vergeten, weten we dat niet meer en zijn we Onwetend.

AUM

Alles is energie. En energie is trilling, vibratie, geluid. Jij bent energie. Ik ben energie. Zelfs dit e-book dat je leest is energie. Onze gedachten en emoties produceren energie, trilling.

Dit is ook de reden dat yogalessen vaak beginnen en eindigen met het zingen of chanten van OM of AUM. Om zo onze trilling, frequentie op elkaar af te stemmen en te synchroniseren met het universele geluid AUM. Alle geluiden en woorden komen hieruit voort; A is het begin van al het geluid, het begin van elke taal. Dit geluid wordt ook geproduceerd achter op de tong. U klinkt als OE en klinkt in het midden van de mond; het staat voor behoud. M ontstaat door de mond te sluiten en is het hoogtepunt. In de yoga wordt gesproken over Anahata, dat is het geluid, de trilling die altijd naklinkt. Het is de basistrilling waaruit geluid zich kan manifesteren of niet.



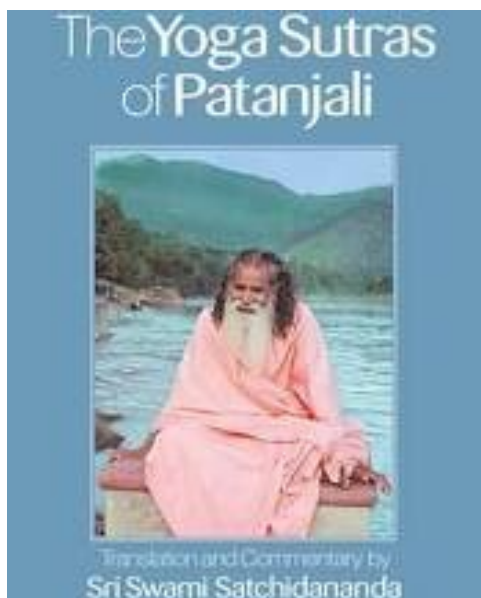
AUM staat voor creatie. De een noemt dit de Bron, de ander het Universum of God.

AUM lijkt niet voor niets op Amen en Ameen en is dan ook universeel.

De Upanisads, het fundament van de heilige Hindoeïstische geschriften, zeggen dan ook "Waarheid is één, echter de wijzen uitendit op verschillende manieren".

Yoga verenigt het individuele bewustzijn met het hogere bewustzijn.

Door onze gedachten te stillen of te controleren, keren we naar binnen. En dat is de enige plek om je authentieke zelf te vinden. Noem het rust, of vrede. En daarom staat yoga voor de wetenschap van de geest, de wetenschap van de gedachten.



Zo'n 500 voor Christus zette Patanjali diverse ideeën en oefeningen in een systeem, het Achtvoudige Pad, ook wel Astanga Yoga of Raja Yoga. Dit systeem leidt naar verlichting, of het vinden van je authentieke Zelf. Hij schreef de Yoga Soetra's, een boekwerk bestaande uit bijna 200 regels of soetra's. Door dit als fundament neer te zetten voor de hedendaagse yoga, wordt hij ook wel de 'Vader van de Yoga' genoemd.

Soetra 1 Atha Yogānusasanam - Yoga is nu

"Life is too fast...slow down and practice yoga"

Je komt binnen in de studio na een lange werkdag met veel meetings. En net als de laatste call is afgelopen race je naar de yogastudio en bent nipt op tijd. Je kunt nog net een plekje vinden tussen de mensen, je rolt je matje uit en bent klaar voor yoga! Ik denk dat iedereen die op de mat is gestapt, zich er wel eens schuldig aan heeft gemaakt.

De misvatting is dat je, zodra je op je mat stapt, je aan yoga begint en "je yoga gaat doen".

"You don't do yoga, yoga happens when the mind is still."

Ik geef toe dat ik het ook wel eens zeg: "Ik doe yoga". Maar je beoefent yoga, en yoga gebeurt zodra de geest stil is.

Yoga begint dus niet op het moment dat je op je matje stapt. Sterker nog, yoga begint pas zodra je van je mat komt en deelneemt aan het dagelijkse leven. Je kunt nog zulke mooie houdingen in de les doen, maar zodra je naar buiten stapt en je begint je te irriteren aan bijvoorbeeld het verkeer....dan schiet het zijn doel voorbij.



Met 'yoga is nu' wordt ook bedoeld dat yoga je in het moment brengt. Als je in die prachtige hoofdstand staat om te fotograferen voor je Instagram-account en je bent bezig met hoe het eruit ziet, dan is dat geen yoga.

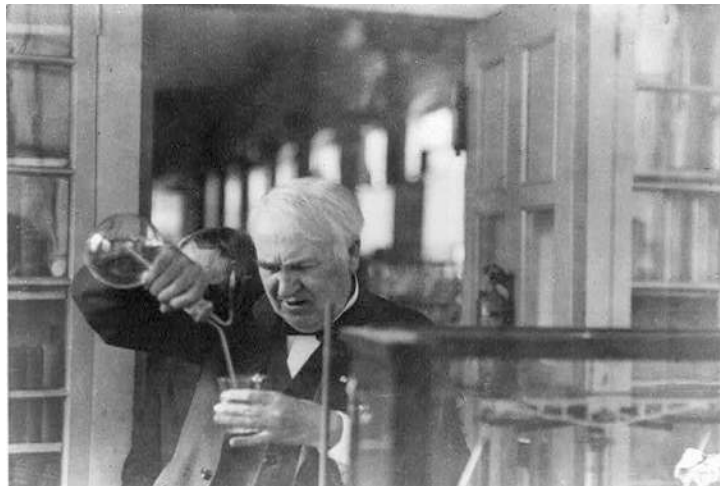
Soetra 12. Abhyāsa vairāgyabhyam tannirodhah

Al deze gedachten houd je onder controle door middel van *abyāsa* (oefenen) en *vairāgya* (onthechting).

'Through repetition, the magic is forced to arise.'

Door continu te blijven oefenen, heb je de grootste kans van slagen. Als ik in de les naar een hoofdstand ga, hoor ik vaak "dat kan ik nooit." Om bepaalde houdingen te kunnen, is het vaak nodig te blijven oefenen (abyāsa). En dit gaat met vallen en opstaan. Wat is jouw beperkende gedachte?

'I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work.'
- Thomas Edison

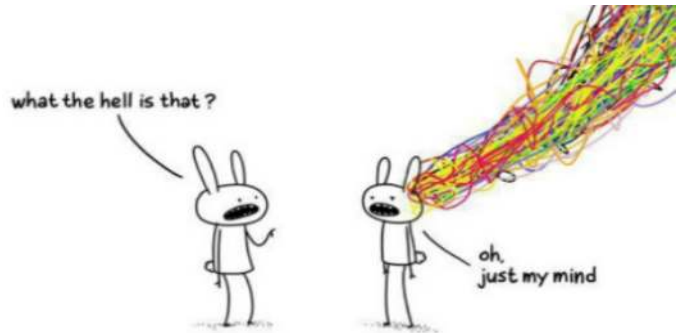


Soetra 2 Yogas Citta Vrtti Nirodhah - Yoga stopt de wervelingen van de geest

Op het moment dat je gedachten onder controle of zelfs stil zijn, ontstaat yoga.

We hebben de neiging om onze gedachten te geloven. Op basis van onze zintuigelijke waarnemingen vormen we onze realiteit. We hebben een oordeel, we vergelijken onszelf met anderen, of met onszelf toen we jonger waren, of hoe het zou moeten zijn (toekomst).

Dit maakt dat we continu gedachten hebben. Wist je dat we zo'n 70.000 gedachten per dag hebben? En ze zijn niet allemaal van onszelf! Heb je ook weleens gehad dat je tegelijkertijd met iemand aan hetzelfde denkt? Zou het kunnen dat je een gedachte van een ander opving? Geloof dus niet alles wat je denkt!



Oefening: Ga ontspannen

zitten of liggen. Observeer je gedachten. Laat ze komen, maar laat ze ook gaan. Zodra je bij een gedachte blijft hangen, laat dit dan ook los. Er komt zeker weer een andere gedachte voor in de plaats. Zie ze als wolkjes in de lucht die voorbij drijven. Je kijkt naar de vorm, kleur, beweging, en laat ze weer uit je beeld verdwijnen. Tot de volgende wolk komt.

En uiteindelijk gaat het niet om de perfecte houding of het perfecte lichaam, maar wat gebeurt er onderweg? Loop je jezelf te vervloeken, te pushen, of haak je af? Kijk, dat is interessant! Door je gedachten te observeren, je geest te onderzoeken, ben je yoga aan het beoefenen.

En dan heb je die hoofdstand eindelijk onder de knie. En de les daarop verwacht je dat je er weer inkomt. Of je denkt, wanneer de leraar de aanzet geeft tot hoofdstad "o nee, daar heb ik dus helemaal geen zin in". Dan ben je wellicht gehecht aan je lichaam of de houdingen.

Nu beperk ik mij tot de practice op de mat, maar dit geldt ook, of juist, voor alles daarbuiten. We hebben onze persoonlijke voorkeuren en weerzin. Als we ons hieraan vastklampen, denk aan gedachten, spullen, personen, overtuigingen enz., ontstaat het volgende probleem: Wat als je dit kwijtraakt? Door ons te onthechten, worden we niet snel geraakt.



Patañjali geeft het achtvoudige pad, ook wel Astānga Yoga, dat leidt naar wijsheid en verlichting.

1. Yama

2. Niyama

3. Asana

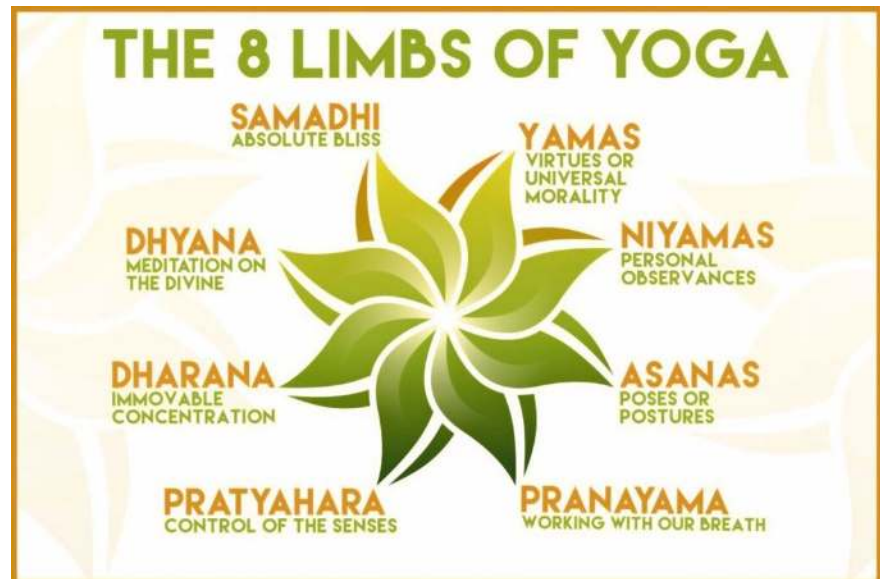
4. Prānāyāma

5. Pratyāhāra

6. Dhāranā

7. Dhyāna

8. Samādhi



1 Achtvoudige Pad: Yama's

De yama's zijn onthoudingen, regels die we doen ten aanzien van anderen.

- **Ahimsā**; elkaar geen pijn bezorgen. Dit is niet alleen op fysiek niveau, maar ook in woorden en gedachten.
- **Satya**; waarheid. Het gaat hier om eerlijkheid.
- **Asteya**; niet stelen.
- **Brahmacarya**; zelfbeheersing of celibatair leven.
- **Aparigrahā**; niet verzamelen en niet hebberig zijn.

2 Achtvoudige Pad: Niyama's

De niyama's zijn inachtnemingen, trainingen ten aanzien van jezelf.

- **Sauca**; puurheid.
- **Samtosa**; tevredenheid.
- **Tapah**; het accepteren van pijn.
- **Svādhyāya**; het bestuderen van spirituele boeken of zelfonderzoek.
- **Isvara**; God
- **Pranidhānā**; aanbidding, overgave

De yama's en niyama's lijken niet voor niets op de 10 geboden uit het Christendom of de 10 voorschriften uit het Boeddhisme. Deze ethische codes overstijgen elke religie of welk geloof dan ook, zijn universeel, niet beperkt door klasse, plaats, tijd of omstandigheid.

3 Achtvoudige Pad: Asana's

II-46 Sthira sukhamāsanam - Asana is een stabiele, comfortabele houding.

Asana of houding betekent de houding die comfort en tegelijkertijd stabiliteit biedt. De eigenschappen van staal is wat we zoeken: sterk en buigzaam tegelijkertijd.

Dit is het fysieke gedeelte dat we kennen als yoga. Echter yoga is meer dan dat. Deze houdingen doen we ter voorbereiding voor meditatie. Als we zouden mediteren zonder enige fysieke oefening vooraf, zouden we waarschijnlijk heel rusteloos zijn.

Daarom doen we een serie van lichaamshoudingen om afvalstoffen en spanningen kwijt te raken en zodoende makkelijker in een meditatieve houding kunnen zitten.

Je neemt de houdingen van een boog of een boot; planten zoals bomen en de lotusbloem; reptielen, vis, foetushouding, heiligen en goden. Dit om jezelf te verbinden met de natuur of bewustzijn.



De volgende foto's komen uit de videoserie van de Yoga Basics Course; korte lessen met de fysieke houdingen. Sommige houdingen komen daardoor meerdere keren voor in het boek.

Yoga Basics | Les 1

Adho Mukha Svanasana, Downward Facing Dog of de Hond is een houding die in de hatha yoga steeds weer terugkeert in de zonnegroeten. De hele achterkant van het lichaam wordt gestrekt. In het begin kun je dit ervaren als een moeilijke houding. Naarmate je vaker yoga beoefent, zal dit uiteindelijk een rusthouding worden (echt waar!).



Bhujangasana of **Cobra** is een achteroverbuiging waarbij het lichaam vanuit de romp wordt opgetild, zoals een slang die op het punt staat te bijten. De voorkant van het lichaam wordt geopend; de voorkant van de benen, heupen, buik en borst worden gestretcht. Hierdoor krijgen de longen, buikorganen en bijniereen een diepe massage. Van de wreeven van de voeten tot het schaambeent wordt het onderlichaam in de vloer gedrukt. Houd de knieën van de grond.



Ashta Chandrasana , Crescent High Lunge of Hoge Lunge* is een houding die in de zonnegroeten wordt gebruikt als voorbereiding voor de Warrior-houdingen. Met deze houding wordt de voorkant van het lichaam geopend; de quadriceps of voorkant van je dij, de heupen en de psoas-spier die het bovenlichaam verbindt met het onderlichaam. Deze spier wordt ook wel de spier van de ziel genoemd; deze loopt langs je nieren en bijnieren. De laatste produceren adrenaline en cortisol (stresshormoon), dus als deze spier gespannen is, kan dat invloed hebben op je stressniveau.



Zorg ervoor dat je schouders en heupen op één lijn staan en breng de hamstring van je achterste been richting plafond. Je voorste knie is boven je enkel en mag niet naar binnen vallen.

**Tijdens het maken van het boek kwam ik erachter dat ik deze houding heb geleerd als Anjaneyasana, echter dat is de lage lunge. Dus met de knie op de grond. In de videoserie wordt Anjaneyasana nog geduid als hoge lunge.*

'Leef alsof je morgen zou sterven. Leer of je voor eeuwig zou leven.'
- Gandhi

Tadasana, Samasthiti, mountain pose of **berghouding** zorgt voor stabiliteit. Je staat stevig met beide voeten op de grond met gespreide tenen. Gebruik het gehele oppervlak van je voeten om het gewicht over te verdelen. De benen zijn aangespannen maar de achterkant van de knieën zijn zacht. De dijën zijn naar binnen gedraaid, zodat er ruimte in het sacrum-gebied en de onderrug komt. Als je een blok tussen je benen plaatst (ongeveer een derde onder je schaambeen en tweederde van je knieën af), duw dat naar achteren. Zo voel je de binnenrotatie van de dijbeenspieren.



Hoe vaak staat we niet verkeerd, of leunen we op één been of één heup? En creëren we hiermee disbalans en vermoeidheid? Het is daarom van grote waarde om de kunst van het staan te beheersen.

Parsvottanasana of **Pyramidehouding** is een vooroverbuiging waarbij de rug, heupen en hamstrings worden gestretcht. De voeten staan gemiddeld een meter van elkaar af. De hielen staan op één lijn en de achterste voet staat diagonaal. De schouders en heupen staan parallel met de voorkant van de mat. De rug is recht en de buiging komt vanuit de heupen. Steun op twee blokken als je niet bij de grond komt.



Balāsana of **Bhēki** staat ook wel bekend als **Child's Pose** of de **Kindhouding**. Deze houding beeldt het embryo in de baarmoeder uit.



Er zijn verschillende variaties zoals met de knieën bij elkaar of zo breed als de mat met het voorhoofd op de vloer of een kussen.

De heupen, dijnen en enkels worden gestretcht. Deze houding is een herstellende en kalmerende houding en helpt bij het loslaten van stress. Tijdens een yogales kun je altijd terugkeren naar deze houding. Door de voorkant af te sluiten, keer je naar binnen en heb je minder afleiding van buitenaf. Observeer wat er in je opkomt aan emoties en keer weer terug naar je ademhaling.

Variaties:

- Door je knieën breed uit elkaar te plaatsen met de grote tenen bij elkaar, kun je vrij door je buik ademen.
- Plaats desgewenst een blok of kussen onder je hoofd. Je kunt ook op één of twee vuisten leunen.
- Je kunt hier over een bolster of aantal dekens leunen.
- Als je je knieën bij elkaar hebt, zul je meer door je borst moeten ademen.
- Bij teveel spanning of druk bij je knieën kun je iets tussen je hamstrings (achterkant van je dijnen) en enkels plaatsen zoals een opgerolde deken of bolster (groot, rond kussen).

Yoga Basics | Les 2

Ardha Dhanurasana, **Half Bow Pose** of de **Halve Boog** is een achteroverbuiging, twist en balanshouding ineen. Kom op handen en



knieën staan. All fours (en niet All force wat ik jaren heb gedacht ;)). Til een been op en de tegenovergestelde arm. Zorg ervoor dat je heupen op één lijn staan. Je knie op de grond staat onder de heup erboven en valt niet daarbuiten. Als warming-up kun je dit

afwisselen en je kunt ook crunches maken. Je trekt dan een knie en de tegenovergestelde elleboog naar je borst en maakt je rug rond. Om in de houding te komen buig je je knie, flex je voet en houd met de tegengestelde hand je enkel achterlangs vast. Kijk over de schouder van je standbeen naar achteren.

Parvrtta Parsvakonasana, Rotated Side Angle Stretch of **Gedraaide Gestrekte Hoekhouding** is een twist die zorgt voor een opening van de schouders, borst, hartgebied en heupen en beïnvloedt daarom de maag, galblaas, lever, milt en alvleesklier. Verder wordt de psoas-spier gestretcht.



Uttanasana, Pada Hastasana of **Vooroverbuiging** en in deze variant **Uttanasana C** met de handen achter de rug in elkaar gestrengeld, strekt de hele achterkant van het lichaam; de benen en de rug. Door de vingers achter de rug te strengelen met de armen over het hoofd en de handen richting de vloer, worden de schouders en borstkas geopend. Heb je moeite hiermee, laat dan je handen los en leun desgewenst op twee blokken. Belangrijker is om de rug recht te houden, dan de benen te strekken.



Prasarita Padotanasana of **Gespreide Vooroverbuiging** strekt de achterkant van het lichaam en opent de heupen. Uitgangspositie is met de voeten zó wijd uit elkaar staan, dat er ongeveer een



beenlengte tussen past. Als je je armen spreidt, zouden de enkels zo'n beetje onder de polsen moeten staan. Dit is een intentie. Zo is het ook een intentie om de kruin van het hoofd naar de vloer te brengen. Wat hierbij belangrijker is, is dat de rug recht is.

Is het daarom nodig om ergens op te leunen, gebruik dan bijvoorbeeld een blok. Zorg ervoor dat de buitenkant van je voeten parallel staan met de zijkanten van de mat. Als variatie kun je je handen op je heupen houden of ook hier je vingers achter je rug in elkaar strengelen zoals in Uttanasana C.

In deze houding stroomt zuurstofrijk bloed naar de hersenen, wat vermoeidheid kan tegengaan.

Ardha Matsyendrasana, Half Fish Pose of Halve Meester van de Vissen is een twist die de schouders, borst en heupen opent en activeert de buikspieren. De wervelkolom wordt gestimuleerd en daarom is dit een houding die je als warming-up kunt gebruiken of als neutraliserende houding na vooroverbuigingen of achteroverbuigingen.



Paschimottasana, Seated Forward Bend, Zittende Vooroverbuiging of Tang is letterlijk vertaald als 'intense strekking van het Westen'. Het Westen in het lichaam is de achterkant van het lichaam. De hele achterkant van het lichaam wordt gestrekt; de kuiten, hamstrings, bilspieren en rugspieren.



Ardha Purvottanasana, Reverse Tabletop of Opwaartse Tafel is een stretch aan de voorkant van het lichaam die vaak wordt gebruikt na een serie van vooroverbuigingen. Alleen als je je knieën niet kunt zien en het voelt goed voor je nek, kijk je naar achteren. Anders houd je je kin bij je borst. Vermijd deze houding bij last van de polsen.



Salabhasana, Locust Pose of de **Sprinkhaan** is een lichte achteroverbuiging waarbij de grote tenen bij elkaar zijn gebracht, de wreeven in de grond gedrukt en de borstkas en knieën van de mat zijn



getild. De armen zijn naar achteren gestrekt met de handpalmen tegen de zijkanten van de bovenbenen. Als je een stapje verder wilt gaan, til je de benen op met de tenen gespreid. Breng hierbij de grote tenen bij elkaar.

Salabhasana C is de variatie waarbij we de vingers achter de rug in elkaar strengelen. Hierbij draaien we de triceps naar buiten waardoor we de schouders meer open draaien; het borst - en hartgebied worden meer geopend.



Dhanurasana, Bow Pose of de **Boog**

wordt in gymles ook wel aangeduid als vogelnestje, waarbij de handen de enkels vasthouden. Als je dit niet tegelijkertijd kunt, begin niet altijd met het vasthouden van dezelfde kant, maar begin ook eens aan de andere kant. Houd de voeten geflexd en knieën op heupbreedte. Til het borstbeen omhoog en houd de nek lang.



Setu Bandha Sarvangasana of de **Brug** is een achteroverbuiging waarbij je op je schouders en voeten staat. Zorg ervoor dat de voeten op heupbreedte staan met de tenen naar binnen gedraaid en de hielen naar buiten, zodat er meer ruimte komt in het sacrum-gebied en de onderrug. In deze variatie zijn de onderarmen van de mat getild en worden de bovenarmen en ellebogen in de vloer geduwd. Til de heupen zo hoog mogelijk van de vloer zonder de buik uit te zetten en verleng je onderrug.



Yoga Basics | Les 3

Paripurna Navasana, **Boat Pose** of **Boothouding** is een pittige houding waarbij de core wordt getraind door de buik - en rugspieren te activeren.

Door de benen en rug van de grond te tillen en op de zitbotten te balanceren, is het noodzakelijk om de voorkant aan te spannen.

Zorg ervoor dat je niet in je onderrug gaat hangen en houd je nek in een rechte lijn.



De borst wordt naar de voorkant van de dijen gebracht en de schouders geopend.

Ga je toch in je onderrug hangen, houd dan de benen gebogen en/of houd de achterkant van de dijen vast. En vergeet niet te ademen!

Adho Mukha Svanasana, Downward Facing Dog, of Neerwaartse Hond met een riem net boven de ellebogen. De riem wordt zo gespannen dat het de armen op schouderbreedte houdt. Als je van hieruit van Hoge Plank naar een Lage Plank gaat, kun je met je bovenlichaam leunen op de riem, waardoor de Lage Plank makkelijker uit te voeren is en de houding geperfectioneerd kan worden.



Zoals eerder gezegd kan Downward Facing Dog best zwaar zijn als je net bent begonnen met yoga, maar naarmate je deze vaker doet, kan dit je rusthouding worden en zelfs energie geven!

Je ontwikkelt hier sterke benen en buikspieren mee, gaat stijfheid in de schouders tegen en vertraagt je hartslag.

Phalakasana, High Plank of Hoge Plank is een onderdeel van de bekende Vinyasa. Een vinyasa is een serie van houdingen achter elkaar, dus dat kan van alles zijn, maar deze serie is de meest



bekende. Deze houding versterkt je schouders, armen, core, buik, borst- en rugspieren. Het vergroot je doorzettingsvermogen en stimuleert je zenuwstelsel. Deze houding gaat vooraf aan de lage plank.

Chaturanga Dandasana, Four Limbed Staff, Vierledige Staf of Lage Plank volgt na de hoge plank en is een onderdeel van de bekende vinyasa. Ook wordt er in de vinyasa-yoga naar achteren gesprongen in de lage plank; de armen zijn gebogen om de sprong op te vangen. Als dat niet zo is, moet de rug de schok absorberen en dat kan blessures aan de rug opleveren. Houd de ellebogen dicht bij het lichaam en duw de hielen naar achteren.



Urdvha Mukha Svanasana, Upward Facing Dog of Omhoogkijkende Hond



is een achteroverbuiging die in de vinyasa volgt na de Lage Plank. Je leunt alleen op je handen en tenen; de heupen en knieën zijn van de grond. Breng je sternum, je borstbeen naar voren. Door het openen van je ribbenkast neemt je ademcapaciteit toe.

Strek de armen. De schouders zijn boven de polsen. Zorg dat ze geopend zijn. Open het borst-en hartgebied in plaats van het halsgebied. Zorg ervoor dat je nek is opgestrekt; er zit dus geen knik in. Deze houding versterkt de rugspieren en maakt de longen elastischer.

Utkatasana, Chair Pose of de **Stoel** is een krachtige en versterkende houding waarbij je zit op een denkbeeldige stoel. Utkata betekent krachtig, hevig, ongelijkmatig. Deze houding lijkt eenvoudig, maar kan als verdomd zwaar worden ervaren. Je traint de beenspieren en opent je borstkas en schouders door je borstbeen en armen op te tillen. Buig dus niet voorover, maar houd de borstkas zover als mogelijk naar



achteren en adem normaal. De grote tenen zijn bij elkaar, de hielen niet persé; deze staan wat uit elkaar. De benen zijn gebogen met de heupen naar achteren. Er zit geen knik in je onderrug. Om dit te voorkomen, trek je je staartbeen onder je, span je je

buikspieren aan en verleng je je onderrug. Zorg er voor dat je je tenen kunt blijven zien. Duw je knieën tegen elkaar aan en til de armen en het borstbeen omhoog. Zorg ervoor dat je je schouders niet optrekt en trek ze naar beneden naar je bekken toe. Gebruik hiervoor je brede rugspieren. Is dit te intens, plaats dan je handen voor je hart in Namaste.

Met deze houding krijgen de buikorganen en rug hun oorspronkelijke spankracht terug.

Spread je tenen en verdeel je gewicht over je hele voeten.

Maak deze houding als je kunt, stabiel en comfortabel tegelijk, of in Sanskriet: **Sthira Sukham Asanam**.

Yoga Basics | Lesson 4

Eka Pada Raja Kapotasana, Single Legged King Pigeon Pose of de

Duif is een vooroverbuiging en heupopener. Zorg ervoor dat je knie aan de buitenkant van je heup en pols wordt geplaatst.

Kijk naar achteren of je gestrekte been achter je heup ligt en niet daarbuiten. Je kunt de heup aan de kant van het

gebogen been ondersteunen

met een blok of deken. Misschien kun je je bovenlichaam niet naar voren brengen zoals op de foto. Als je bovenlichaam rechtop blijft, is het ook prima. Belangrijk is om de rug recht te houden. Voel goed hoe ver je kunt komen. Leun desgewenst op je ellebogen, vuisten of misschien zelfs helemaal op de grond.



Janu Sirsasana, Head-to-Knee Pose of **Hoofd-naar-Kniehouding** is

eigenlijk niet zo'n goede benaming, want als je je hoofd naar je knie brengt, moet bijna iedereen het bovenlichaam buigen.

En we willen juist de rug en buik opstrekken. Je brengt je borstbeen naar voren en als je je voet niet vast kunt pakken, gebruik dan een riem. Zorg ervoor

dat je heupen op één lijn zitten, je gestrekte been voor je heup staat en je rug recht is. Zijn je hamstrings te strak, ga dan op een deken zitten of rol je mat op. Hierdoor kantel je je bekken voorover en strek je de achterkant van je benen beter.



Baddha Konasana of **Gebonden Hoekhouding** is een vooroverbuiging waarbij de voeten zo dicht mogelijk bij het schaambot worden geplaatst en tegen elkaar worden geduwd. Baddha betekent gevangen, beteugeld. Kona betekent hoek. De knieën zijn gebogen en naar buiten gericht. Strengel je vingers om je voeten en duw met je ellebogen je



dijen richting de vloer. Hierdoor openen we de liezen en heupen en door ons borstbeen naar voren te bewegen, strekken we de rug op. Let op dat je hierbij je bovenrug recht houdt en niet buigt. Tevens is je onderrug niet te hol dus zorg voor een sterke core.

Mensen met een holle onderrug (lordose) trekken de onderste ribben naar binnen zodat er ruimte komt in de midden- en onderrug. Zorg ervoor dat je je hoofd niet laat hangen, maar houd je nek in het verlengde van de rest van je wervelkolom.

Upavistha Konasana of **Gespreide Vooroverbuiging** is een heupopener waarbij de liezen en achterkant van de benen worden gestretcht. Belangrijk is dat de knieën en tenen omhoog blijven wijzen en de benen zijn aangespannen. Dit doe je

door de voeten te flexen (tenen wijzen omhoog) en de dijspieren zijn aangespannen. Je brengt je borstbeen naar voren zodat je rug recht blijft. De buiging komt dus niet vanuit je bovenrug, maar vanuit je heupen. Plaats desgewenst iets



onder je hoofd zoals een blok of kussen. Je kunt ook leunen op je ellebogen of vuisten...of misschien wel met je buik op de grond!

Hij kwam al voor in les 2 en deze houding is dan ook een verplichte houding, **Paschimottasana**. Volgens het boek de Hatha Yoga Pradipika de beste van alle asana's, omdat de levensenergie of prana door sushumna, het middenkanaal of de wervelkolom stroomt. De wervelkolom, het centrale zenuwstelsel en organen worden opgestrekt. Hierdoor neemt het vuur van de spijsvertering toe, de buik wordt plat en de beoefenaar wordt vrij van ziekten. Aldus het boek. Voor een platte buik is meer nodig ;) Op de foto zie je de variatie met een riem om de voeten voor als je je voeten niet vast kunt pakken. Belangrijker dan dat is dat de rug recht is. Als het wel heel makkelijk gaat, kun je een blok achter je voeten plaatsen en dat vastpakken.



Yoga Basics | Lesson 5

Virabhadrasana I, Warrior I of **Krijger I** is een onderdeel van Surya Namaskara B of Zonnegroet B. Deze houding opent de schouders, borst, buik en heupen en versterkt arm,-rug,- en beenspieren. Traditioneel staat de voorste hiel in één lijn met het midden van de achterste voet, maar bij last van de heupen of als je brede heupen hebt, plaats je je voeten zo breed als de heupen. Het achterste been is gestrekt met de voet in een diagonale lijn. Duw de buitenkant van je voet in de vloer zodat je niet gaat hangen aan de binnenkant van je knie.



Virabhadrasana II, Warrior II of **Krijger II** is ook onderdeel van Surya B. De schouders en heupen zijn geopend, de armen en benen zijn



aangespannen en hiermee werk je aan kracht, uithoudingsvermogen en concentratie. De armen staan op één lijn, de voorste knie staat boven de voorste enkel en het achterste been is gestrekt. Het borstbeen is boven het schaambeen.

Utthita Trikonasana, Extended Triangle of de **Gestreckte Driehoek** is een twist waarbij de heupen, flanken en rug worden gestretcht. Door de torso naar boven te draaien wordt het een twist waarbij de ruggenwervels worden gestimuleerd en de borstkas geopend. De benen zijn aangespannen en de armen staan vertikaal boven elkaar. Je kijkt langs je bovenste arm omhoog met de kin bij de oksel. Plaats je lichaam zo in de ruimte alsof je tussen twee muren staat.



Deze houding maakt de beenspieren krachtiger, haalt stijfheid uit de benen en heupen en verlicht pijn in de rug. Tevens wordt de borstkas hiermee verruimd.

Utthita Parvakonasana, Extended Side Angle Stretch of de **Gestreckte**



Hoekhouding is een houding waarbij de gehele zijkant van het lichaam wordt gestrekt; van de achterste voet tot aan de bovenste hand. De schouders en heupen zijn open gedraaid en de voorste knie naar buiten gericht.

Variaties:

- Onderste elleboog op knie.
- Onderste hand aan binnenkant van voorste voet. Met de elleboog duw je de arm naar buiten. Je kunt hier leunen op een blok.
- Onderste hand aan buitenkant van voorste voet. Je duwt bij deze variant je knie tegen je arm aan.

Ardha Chandrasana, Half Moon Pose of **Halve Maanhouding** is een balanshouding waarbij de heupen, schouders, borstkas en longen worden geopend. Hierdoor wordt je ademhaling verdiept en heeft deze houding een stressverlagende werking. De voet van het standbeen is gegrond, beide benen zijn aangespannen en de armen staan vertikaal op elkaar.



Virabhadrasana III of **Warrior III** is een krachtige en versterkende balanshouding waarbij je je armen, benen, rug en core versterkt. Voor een goede uitvoering heb je doorzettingsvermogen en concentratie nodig. Zorg voor een goede gronding via je staande voet en span je



standbeen aan. Je andere been til je zo hoog als je heupen op, die je op één lijn houdt. De voet is geflext. Voor stabiliteit span je je buikspieren aan en je houdt je handen voor je hart. Als het lukt, strek dan je armen naar voren met je hoofd tussen je armen.

De schouders zijn weg bij je oren. Je kunt oefenen door ergens op of tegenaan te leunen zoals een stoel of een muur.

Verderop in het boek lees je over de mythe achter de Warrior-houdingen.

Yoga Basics | Lesson 6

Anjana is de moeder van Hanuman, de aapgod bekend uit het omvangrijke Indiase epos de Ramanyana. Door een vloek werd ze geboren als aap. Toen ze bad tot Shiva om een kind (handen in gebedshouding, Anjali Mudra) kreeg ze vruchtbare melkpudding in haar handen en werd ze zwanger van Hanuman.

Als Hanuman de zon Surya aanziet voor een sappige mango en deze op wil eten, vuurt Indra, de Koning der Goden, een bliksemschicht op hem af en breekt daarmee zijn kaak. Hanu is Sanskriet voor kaak en mana staat voor vervormd. Uiteindelijk brengt hij Hanuman weer tot leven en geeft hem superkrachten.



Utthita Ashwa Sanchalāsana ,
Anjaneyāsana of **Crescent Moon** staat bekend als de Lage Lunge. De achterste knie is op de vloer. Dit is een achteroverbuiging die de heupen, psoas-spier, schouders en borstkas opent. De buikorganen krijgen een stretch.

Als het goed voelt, krul je je achterste tenen op de mat en til je je knie van de grond. Strek je hiel naar achteren en richt je hamstring naar het plafond. Deze houding staat bekend als **Ashta Chandrasana**, **Crescent High Lunge** of **Hoge Lunge*** en is niet alleen een achteroverbuiging, maar ook een balanshouding. Span daarom je bekkenbodemspieren aan door te doen alsof je je plas ophoudt (mula bandha) voor stabiliteit.



Deze houding verbetert deademhaling, bloedcirculatie, balans, kracht, stabiliteit en spijsvertering.

** Zoals eerder gezegd in les 1 kwam ik erachter dat ik deze houding heb geleerd als Anjaneyāsana, echter dat is de lage lunge. Dus met de knie op de grond. In de videoserie wordt Anjaneyāsana nog geduid als hoge lunge.*

Parvrtta Parsvakonasana, Rotated Side Angle Stretch of **Gedraaide Gestrekte Hoekhouding** hebben we eerder in les 2 behandeld. Op de volgende foto's zie je de houdingen van de andere kant.



Salabhasana, Locust Pose of de **Sprinkhaan** is een lichte achteroverbuiging die vaak wordt gedaan aan het begin van een serie achteroverbuigingen. De rugspieren worden versterkt en de voorkant van het lichaam wordt geopend. Span de buikspieren lichtjes aan om de onderrug te beschermen.



Dhanurasana, Bow Pose, Opwaartse Wiel of **Opwaartse Boog** staat met gym ook wel bekend als vogelnestje. De voorkant wordt opgestrekt en de rugspieren worden aangespannen. Deze houding verbetert de bloedsomloop en is een goede voorbereiding voor diepere achteroverbuigingen.



Setu Bandha Sarvangasana of **Brughouding** is een voorbereidende houding op diepe achteroverbuigingen zoals het Wiel. De voorkant



wordt geopend, de borst krijgt ruimte en de rug - been - en bilspieren worden versterkt. Zorg ervoor dat je tenen naar binnen wijzen zodat er ruimte komt in je sacrum-gebied en onderrug en duw jezelf weg van de vloer met de binnenkant van je

voeten. Stuur je staartbeen naar de achterkant van je knieën voor een verlenging van je onderrug.

Variaties:

- Breng de onderarmen en handen richting plafond. Duw de bovenarmen en ellebogen in de vloer.
- Strengel je vingers onder je rug in elkaar, strek je ellebogen en rol je schouders onder je.

Urdvha Dhanurasana, Chakrasana, Full Wheel of **Opwaartse Boog** is ook

wel bekend als Bruggetje. Deze diepe achteroverbuiging strekt de hele wervelkolom en opent de hele voorkant van het lichaam; de bovenbenen, buik, borst, schouders en het hart. Vanuit Setu Bandha Sarvangasana plaats je je handen



naast je oren, onder je schouders met de vingers wijzend naar de hielen. Kom eerst met de kruin van je hoofd op de vloer om vervolgens je armen en benen te strekken en je heupen naar het plafond te brengen.

Yoga Basics | Les 7

Urdvha Prasarita Eka Padasana of **Standing Split** is een balanshouding en vooroverbuiging waarbij de benen worden gestretcht en versterkt. Zorg ervoor dat je staande voet goed in de grond geworteld is, strek je standbeen en span je dijbeen aan. Trek je knieschijf omhoog maar houd de achterkant van je knie zacht. Je andere been til je omhoog en je houdt je voet hierbij geflext; je tenen wijzen dus naar de grond. Let erop dat je je heupen op één lijn houdt. Doe alsof je je opgetilde voet in de muur achter je duwt en houd je nek lang.



Het verhaal achter Virabhadrasana I, II en III.

De bekendste houdingen uit de yoga zijn misschien wel de Warrior-houdingen of Krijgerhoudingen. Deze houdingen staan ook wel bekend als Virabhadra I, II en III.

In deze les vertel ik je het verhaal achter deze houdingen, in les 8 bekijken we Warrior I en II nader.

Shiva is de god voor iedereen, en ook van de demonen en kwaadaardige wezens. Niet de ideale schoonzoon dus. Als de vader van zijn geliefde Sati, koning Daksa, een groot offerfeest geeft met een heilig ritueel, nodigt hij Sati en Shiva niet uit.

Sati is zo ontzet hierover, en besluit om toch naar het feest te komen. Als ze daar genegeerd en vernederd wordt door haar vader, werpt ze zich uit woede in het vuur en sterft. Als Shiva dit hoort, wordt hij vreselijk kwaad, rukt een dreadlock uit zijn hoofd en gooit deze op de grond die de aarde doet trillen. En hieruit ontstaat een machtige held, de krijger Virabhadra, die met zijn zwaarden en leger naar het feest trekt.

Hij verschijnt in het vuur door deze met zijn twee zwaarden te doorklieven; **Virabhadra I**. Vandaar dat de handpalmen bij elkaar zijn in de Krijger-houding, door een smal oppervlak te creëren om door het vuur te kunnen breken.



De gevreesde krijger doodt de feestvierders, om vervolgens met zijn twee zwaarden het hoofd van de arrogante koning Daksa eraf te hakken. Dat staat voor het ego. En hieruit ontstaat **Virabhadra II**.



Lord Shiva staat voor het Hogere Zelf en Sati vertegenwoordigt het hart. Het Hogere Zelf vernietigt het ego in het belang van het hart.

Shiva raapt het hoofd van koning Daksa op en plaatst het op een staak; **Virabhadrasana III**. Een gewelddadig verhaal wat je misschien niet direct zou associëren met yoga. Echter dit is een metafoor voor het ego, dat ons in de weg staat naar waar geluk. Uiteindelijk komt Shiva tot inzicht dat hij wel heel rigoureuus heeft gehandeld ten aanzien van zijn schoonvader. En hij besluit hem weer tot leven te wekken. Helaas is het hoofd niet meer in goede staat, waarop Shiva hem het hoofd van een geit geeft. Met zijn adem wekt Shiva Daska weer tot leven, die zijn vergissing inziet en nog een laatste feest geeft met Shiva en Sati als eregasten.



Sati incarneert als Umā, ook wel bekend als Parvati en wordt uiteindelijk weer zijn geliefde.



Namaskarasana of **Prayer Squat** is een heupopener waarbij je in hurkzit ervoor zorgt dat je knieën in dezelfde richting wijzen als je voeten. Met je handen voor je hart (Namaste, Namaskar of Anjali Mudra*) duw je je ellebogen tegen de binnenkant van je knieën. Zorg ervoor dat je rug recht blijft. Lukt het niet om je hielen op de grond te krijgen, plaats er dan iets onder zoals een deken. Van hieruit ga je naar **Bakasana**, **Crow Pose** of de **Kraai**. Plaats je handen voor je op de vloer en til je heupen



omhoog. Je probeert je knieën in je oksels of zo hoog mogelijk op je bovenarmen te plaatsen. Til van hieruit één voet tegelijk van de vloer. Als het lukt om twee voeten op te tillen, breng je je grote tenen bij



elkaar en strek je je ellebogen. Kijk naar een punt voor je op de vloer voor balans en span je buikspieren aan.

**Namaste of Namaskar is in India een manier om elkaar te groeten. Namaste komt van het Sanskriet woord Namah en betekent 'buigen'. 'Te' in Namaste betekent 'voor jou'. Namaste betekent dus "Ik buig voor jou" en is een manier om respect te tonen. Het wordt bedoeld als 'hallo' of als 'welkom' en dus niet bij het weggaan.*

Bhujapidasana of **Shoulder/Arm Pressure Posture** (links) is een

voorbereidende houding voor

Tittibhasana of **Firefly Pose** (rechts).

Beide houdingen zijn armbalans-



houdingen waarbij de heupen en hamstrings worden geopend. Plaats vanuit een squat je handen voor je op de vloer en til je heupen omhoog. Plaats achter je kuiten langs je handen aan de buitenkant van je voeten en probeer je schouders onder je knieholten te plaatsen. Plaats je gehele handen op de vloer en kom als het ware zitten op je bovenarmen. Til één voet tegelijk van de vloer en haak met de ene voet over de andere. Als je stabiel staat, strek je je benen en til je je heupen hoger. Houd je rug recht.



Halasana, Plow Pose of de **Ploeg** is een houding die door compressie op de buikorganen de spijsvertering bevordert en de bloedsomloop activeert. Door compressie op het halsgebied werkt deze stimulerend op de schildklier, versterkt het de schouders, buik en rug. Zorg ervoor

dat er altijd ruimte is onder je nek door het achterhoofd in de grond te duwen. Deze houding bereid je voor op de volgende houding.

Salamba Sarvangasana, Shoulderstand, Schouderstand of de **Kaars** is een omgekeerde houding waarbij het metabolisme wordt verbeterd door compressie op de schildklier in het halsgebied. De hartslag en



bloeddruk worden verlaagd, de terugkeer van aderlijk bloed uit de benen wordt bevorderd en het parasympatische zenuwstelsel wordt geactiveerd. Het parasympatische zenuwstelsel stelt ons in staat te herstellen (rest & digest) door bloed naar de spijsverteringsorganen te laten stromen.

Yoga Basics | Lesson 7 B

Vrksasana, Tree Posture of de **Boom** is een balanshouding waarbij de heupen, liezen, borst en schouders worden geopend. De benen worden versterkt en het concentratievermogen verhoogd. Zorg er hierbij voor dat je heupen op één lijn staan. Trek je navel naar binnen en span je buikspieren lichtjes aan voor een sterke core. Door je onderste ribben naar binnen te trekken creëer je ruimte in je midden - en onderrug. Streck je armen langs je oren en trek de schouderbladen naar je bekken toe. Gebruik hiervoor je brede rugspier.





Garudasana, Eagle Posture of de **Adelaar** is een balanshouding waarbij de heupen worden geopend, het gebied tussen de schouderbladen wordt gestretcht en de benen versterkt. Het is de bedoeling de benen ineem te strengelen met de voet van het ene been achter de kuit van het andere been. Als je je armen strengelt, breng je ellebogen zo hoog als je schouders en verbreed je schouders en sleutelbeenderen. Als je nog ruimte hebt, kun je naar voren buigen.

Yoga Basics | Lesson 8

Vasisthasana, Sideplank of **Zijwaartse Plank** is een balanshouding waarbij je op een hand steunt en de buitenkant van de voet aan dezelfde kant. Er zijn vele variaties, maar bij de traditionele zijwaartse plank plaats je de voeten op elkaar. De voeten zijn geflexeerd, de benen aangespannen en de armen vertikaal op elkaar. Rol je schouders open en naar buiten en als je in een stabiele houding staat, kijk langs je arm naar boven.



Prasarita Padottanasana C is een variatie op de eerder besproken **Prasartita Padottanasana (les 2)**, waarbij de vingers achter de rug in elkaar zijn gestrengeld met de armen over het hoofd heen. Hierdoor wordt het openen van het borstgebied gestimuleerd en de intentie is om de handen richting de vloer te brengen met een rechte rug.



Virabhadrasana I of **Warrior I** voor de

derde keer; een krachtige houding waarbij het borstbeen wordt opgetild. De rug, been - en armspieren worden versterkt, de



schouders, borst, buik en heupen worden

geopend. In principe is de voorste hiel

uitgelijnd met het midden van de achterste

voet, maar bij last van de heupen of bij brede

heupen stap je je voeten op heupbreedte. De

achterste voet staat diagonaal, het achterste

been is gestrekt en de buitenkant van de voet

wordt in de vloer gedrukt. Til de binnenboog

van je achterste voet omhoog; een sterke

fundering. De schouders worden naar de

voorkant van de mat gedraaid, waardoor je een draaiing of twist krijgt in de wervelkolom.

Virabhadrasana II of **Warrior II** volgt in de vinyasa yoga vaak op Warrior I door de armen, schouders en heupen te openen. De armen staan horizontaal en zijn sterk; als er iemand op of onder je armen zou duwen, dan zou er geen beweging in mogen zijn. Pas op dat de voorste knie niet naar binnen valt, laat deze naar buiten wijzen. Trek je kin in en kijk over je voorste middelvinger. Je staartbeen wijst naar beneden en je onderste ribben zijn ingetrokken.



Utthita Trikonasana
of **Extended Triangle**



bevat maar liefst drie driehoeken in de houding. Vanuit Warrior II wordt het voorste been gestrekt. Reik eerst naar voren, alvorens de voorste hand op het voorste been of een blok te plaatsen. Je andere arm staat vertikaal boven op je onderste arm. Draai je torso open naar boven en stel je voor dat er een licht uit je hart schijnt en je langs je arm omhoog een projectie van je hart wilt maken in de lucht.

Parsvakonasana is er in vele vormen; met de onderste elleboog op de voorste knie, met de elleboog aan de binnenkant van de knie zonder erop te leunen. Onderste hand aan de binnenkant of de buitenkant van de voorste voet. Deze volgt vaak na Trikonasana.



Ardha Chandrasana of **Half Moon Pose** volgt na Parsvakonasana door de onderste hand voor en buiten de voorste voet te plaatsen, de bovenste hand op de bovenste heup. Focus op één punt; dit is belangrijk om balans te creëren; kijk naar een punt voor je op de vloer en leun op je voorste voet. Bij een inademing strek en span je je standbeen aan en til je je bovenste arm en bovenste been omhoog. Je draait je heupen boven op elkaar en bij genoeg stabiliteit kijk je langs je arm omhoog.



Virabhadrasana I en **II** of **Warrior I** en **II**, **Trikonasana**, **Parsvakonasana** en **Ardha Chandrasana** zijn een onderdeel van Surya Namaskar B of de zonnegroeten met de Krijgerhoudingen.

Vinyasa wordt weleens vertaald als Flow Yoga, omdat een serie houdingen in een bepaalde sequence worden geplaatst. Hiermee is het in tegenstelling tot de Yoga Basics een dynamische vorm van yoga, waarbij de zonnegroeten zijn opgenomen.

Shavasana, Corpse Pose of **Lijkhouding** is volgens de Hatha Yoga Pradipika een tantrische oefening waarbij de sadhaka (spiritueel beoefenaar) 'sits on the corpse and practises his mantra'. (Mantra is produceren van geluid om zodoende energie vrij te laten en het bewustzijn te vergroten). Of je hieruit kunt concluderen dat men op een lichaam zat, weet ik niet. Ook kan het in verband worden gebracht met Boeddhistische monniken die op begraafplaatsen mediteren op de dood.

Dit is voor sommigen wel de moeilijkste houding van allemaal; het is de bedoeling dat je je lichaam ontspant en tegelijkertijd alert blijft. Na de fysieke practise is het belangrijk dat je je lichaam, ademhaling en geest tot rust brengt. Zeker bij een thuispractise wordt deze te kort gedaan. Probeer 10 minuten te blijven liggen.



Kom liggen op de grond met de armen iets van het lichaam af. Rol je schouderbladen onder je zodat je borstkas geopend is. De handpalmen wijzen omhoog. Maak het jezelf comfortabel en gebruik dekens en kussens om je lichaam te ondersteunen en warm te houden. Kijk of je alle spanningen in je lijf los kunt laten en merk op dat je ademhaling vanzelf gaat.



Yoga Basics | Les 9

Salamba Sirsasana of **Hoofdstand** is een houding die met alle focus en precisie moet worden uitgevoerd. Het beste is om dit onder supervisie van een ervaren docent te doen. Blessures gebeuren vaak omdat mensen niet gefocust zijn, de stappen niet goed uitvoeren of te graag in hoofdstand willen komen. Heb je deze houding niet eerder gedaan, doe dit dan onder supervisie van een docent. Voer anders deze houding uit tegen een muur met de bijbehorende video uit de Yoga Basics Course. Strengel de vingers in elkaar en plaats je handen op de vloer en tegen de muur. Houd je ellebogen op schouderbreedte. Dit check je door de buitenkant van je ellebogen vast te houden. Duw de pinkmuizen, onderarmen en ellebogen in de vloer. De kruin van het hoofd wordt voor de handen geplaatst.

Wat is de kruin van het hoofd? Als je de muis van je hand tegen je wenkbrauwen plaatst, komt je middelvinger op de kruin van je hoofd. Als je daar krabt, voel je welk punt op de vloer moet komen te staan. Plaats je kruin zo op de vloer dat de achterkant van je hoofd tegen je handpalmen komt. Krul dan je tenen op de mat en til je knieën van de mat. Loop je voeten naar je gezicht en blijf je onderarmen in de vloer drukken. Heel belangrijk! Je kunt nu beginnen met een been van de vloer te tillen, richting de muur te brengen en dan te wisselen van been. Vergeet niet om uit te rusten. Na veel oefening, concentratie, ontwikkeling van kracht, flexibiliteit en moed kun je beide benen tegen de muur krijgen.



4 Achtvoudige Pad: Pranayama

Yoga Basics | Les 10

Prana staat voor levensenergie en yama voor verlengen of controleren. Pranayama staat dus voor het verlengen van het leven of het controleren van de levensenergie. Er wordt gezegd dat het leven van een yoga practitioner wordt gemeten in aantal ademhalingen. Door



langzamer te ademen wordt het leven verlengd. In de yogafilosofie wordt pranayama gebruikt om hogere staten van bewustzijn te bereiken. In de moderne tijd worden ademhalingsoefeningen gebruikt om het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden. Er zijn hier diverse oefeningen voor, waarvan **Nadi Shodana, Anuloma Viloma, Alternate Nostril Breathing** of **Wisselende Neusgatademhaling**

een daarvan is. Deze oefening kan ten allen tijde worden ingezet en brengt balans aan. De neusgaten worden omstebeurt afgesloten en er wordt door het andere neusgat geademd. De inademing is evenlang als de uitademing. Voor begeleiding kun je de video **Wisselende Neusgatademhaling** kopen via de website of het **Yoga Ademhaling Maandprogramma** volgen.

Tijdens de asana's werk je met de ademhaling door je stembanden aan te spannen zodat je een fluisterend geluid achter in de keel produceert. Deze ademhaling heet **Ujjayi-ademhaling**, ook wel **Ocean-ademhaling** of **Overwinnelijke ademhaling**. Door je ademhaling te tellen, vier tellen in en vier tellen uit, breng je nog eens een extra focus aan.

5 Achtvoudige Pad: Pratyahara

Vanaf deze stap keren we naar binnen toe. Dit begint bij Pratyahara, het controleren van de zintuigen. We worden afgeleid door wat we zien, horen, ruiken, voelen en proeven. In de Bhagavad Gita is de strijdwagen van de oorlogskoning Arjuna een prachtige metafoor; het slagveld is de wereld, ons turbulente leven dat ons afleidt. De vijf paarden die de strijdwagen voorttrekken staan voor onze zintuigen die onze aandacht naar buiten leiden.

6 Achtvoudige Pad: Dharana



De volgende stap is concentratie door de aandacht op een plek, object of idee te richten.

7 Achtvoudige Pad: Dhyana

Dhyana wordt vertaald als meditatie. Vaak als men zegt dat hij of zij mediteert, bevindt diegene zich in de zesde stap. Na verloop van tijd en je niet meer beseft dat je mediteert, dan mediteer je! Begrijp je het verschil? Als je denkt dat je aan het mediteren bent, dan zijn er nog je gedachten, je individuele bewustzijn.



8 Achtvoudige Pad: Samadhi

Bij meditatie heb je drie dingen: de persoon die mediteert, de meditatie en het object waarop je mediteert. Bij samadhi of verlichting lopen die drie in elkaar over. Dit valt niet te leren of oefenen.

In de Hatha Yoga Pradipika wordt samadhi omschreven als: zodra de geest bewegingloos wordt als resultaat van diepe concentratie, dat is samadhi.

Wanneer de individuele ziel en cosmische ziel één worden en er geen behoeften of gedachten zijn, is er verlichting.



Bronvermelding

- The Yoga Sutras of Patanjali - Sri Swami Satchidananda
- Hatha Yoga Pradipika - Swami Muktibodhananda
- Yoga Dipika - B.K.S. Iyengar

Copyright 2021

Niets uit dit ebook mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van Studio Reyn.

Yoga Ademhaling Maandprogramma

Nu € 149 i.p.v. € 199

Last van stress? Wil je je focus, spijsvertering of slaap verbeteren? Door middel van het Yoga Ademhaling Maandprogramma leer je je zenuwstelsel te beïnvloeden.



Wat?

- Elke week een sessie van 30 minuten
- Dagelijks huiswerk
- Email-support

[Meer info](#)

Yoga Basics Course

Vond je het ebook interessant en wil je dit in de praktijk uitoefenen? Koop dan de praktische aanvullende [cursus](#) t.w.v. € 236,99.

Nu slechts € 129

Deze bestaat uit:

- Yoga Basics Course, bestaande uit 4 live-lessen online of indien mogelijk, in de studio (7 plekken). T.w.v. € 68
- 10 video's (Engels) t.w.v. € 99 die horen bij de lessen
- Online maandabonnement t.w.v. € 60

[Meer info](#)



Op weg naar yoga

Suzanne Reynaert is in 2009 begonnen met haar eigen bedrijf dat is uitgegroeid tot een boutique studio in Amsterdam-Oost waar ze yoga, massages, coaching en therapie geeft.

In de pandemie heeft ze een Yoga Basics Course opgezet, waar dit boek een afgeleide van is. Aanvankelijk was het de bedoeling de houdingen weer te geven. Maar het boek was volgens haar niet compleet zonder een deel van de yogafilosofie mee te geven.

Uiteindelijk is het een heel proces geworden dat heeft bijgedragen aan haar ontwikkeling en zo gaat het ook met het pad dat yoga heet.

“Er is geen verlies of falen op dit pad. Zelfs een klein beetje vooruitgang in spiritueel bewustzijn zal je tegen de grootste angsten beschermen (Bhagavad Gita hoofdstuk 2 vers 40).”