



inhoud

- 10 Adem en yoga

- 13 Yang yoga (ochtend)
- 16 Voorbereiding
- 26 Zonnegroet A (kort) optie 1
- 34 Zonnegroet A (kort) optie 2 (iets intenser)
- 42 Zonnegroet B (lang) optie 1
- 56 Zonnegroet B (lang) optie 2 (iets intenser)

- 77 Yin yoga (avond)
- 99 Na de oefeningen

OPMERKING:

Wanneer een oefening in dit boek doorloopt op de volgende bladzijde wordt dat aangegeven d.m.v een pijltje:



Als de oefening klaar is wordt dat aangegeven d.m.v. dit sluitteken:



Adem en yoga

Het doen van ademhalingsoefeningen zorgt ervoor dat je rustiger wordt, je beter kunt ontspannen en helder kunt nadenken. Het zenuwstelsel komt tot rust, waardoor je je minder gehaast voelt. Tijdens de yogasessies koppel je adem aan beweging. Je doet specifieke ademhalingsoefeningen (pranayama) en wordt uitgenodigd om tijdens de lang aangehouden yogaposes diep in en uit te ademen.

Bij yoga staan eenheid en verbinding centraal. Verbinding van het fysieke (je lichaam en de adem) met het mentale (je gedachten) brengt je in contact met alles om je heen. Yoga beoefenen zonder het bewust gebruiken van de ademhaling staat gelijk aan het doen van fitnessoefeningen. Misschien is dat heel prettig voor je lijf maar uiteindelijk blijft het daarbij. Wanneer je de adem koppelt aan de beweging ontstaat er verbinding met je ervaring van de pose en de verschillende sensaties in je lichaam. Je wordt je meer bewust en je geest kan tot rust komen.

De yoga-oefeningen in dit boek bestaan uit een actieve yang-ochtendsessie met pranayama (ademhalingsoefeningen), kriya's (reinigingsoefeningen) en actieve houdingen (zonnegroeten) die het lichaam op gang brengen. De yin-avondsessie is rustig en passief.

Tijdens de yin-avondsessie blijf je gemiddeld vier minuten in elke houding en maak je gebruik van kussens en dekens om je lichaam te ondersteunen. De yogasessies zijn voor alle niveaus. Dus je kunt de oefeningen ook doen als je nog nooit eerder yoga hebt gedaan.





RECEPT

Eet iets lichts voordat je met de oefeningen begint, of drink bijvoorbeeld deze verfrissende smoothie.

1 handje blauwe bessen
250 ml amandelmelk, ongezoet
10 druppels vanille-extract, biologisch
1 theelepel rauwe honing
1 eetlepel amandelpasta

Mix de bessen, amandelmelk en vanille in een blender tot een romige smoothie ontstaat. Meng honing met amandelpasta en schep dit in een glas. Schenk de smoothie eroverheen.



Yang yoga

(ochtend)

YANG staat voor activiteit, kracht en warmte. Deze oefeningen zijn krachtiger en dynamischer dan die van de YIN-yogasessie die je 's avonds doet (zie blz. 77). Tijdens de ochtend voer je de oefeningen in een vloeiende beweging uit waarbij je over het algemeen maar één tot vijf ademhalingen in één houding blijft. Zo ontstaat er een ritmische flow waarbij adem en beweging aan elkaar gelinkt worden. Probeer je te concentreren op je ademhaling.

Als je het gevoel hebt dat je je adem inhoudt of de adem oppervlakkig wordt, neem dan even pauze in *balasana* (zie blz. 80) en ga verder wanneer de adem weer diep en regelmatig is. Laat de adem de leidraad van je *practice* zijn.

‘Be here now’

(Ram Dass, Oasis, George Harrison)

Vorbereiding

Voordat je begint met de dynamische oefeningen (zie blz. 26) ga je een paar voorbereidingsoefeningen doen.

Ga comfortabel zitten, plaats de polsen op je knieën en sluit even je ogen om de aandacht naar binnen te richten.

Adem een paar keer diep in en uit.

Breng je handen tegen elkaar aan voor je borst en plaats een intentie of wens voor je oefeningen van vandaag.



Stirring the pot

Herhaal deze roterende beweging.
Versnel een paar rondes. Vertraag dan weer
en kom tot stilstand in het midden.
Houd je ogen even gesloten terwijl je diep
in- en uitademt en je bewust wordt van alle
sensaties in je lichaam. Wissel van kant.
Doe elke kant ongeveer een minuut.



Ga comfortabel zitten.

