

300 YOGAHOUDINGEN

voor beginners en gevorderden

300 YOGAHOUDINGEN

VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN

Tekst en fotografie: Maja Miklič

Redactie: Sandra Di Bortolo
www.hetzusje.nl

Fotomodellen: Daryl Raphael Grootfaam, Vid Lenassi, Valery Martina, Nina Miklič,
Maja Miklič, Beatriz da Graca Andrade Nascimento & Martijn van Stam

Illustratie: 123RF, Shutterstock

Uitgeverij: Mayaco
www.mayaco.nl

Distributie: Brave New Books
www.bravenewbooks.nl

ISBN/EAN: 9789402146134

Alle rechten voorbehouden

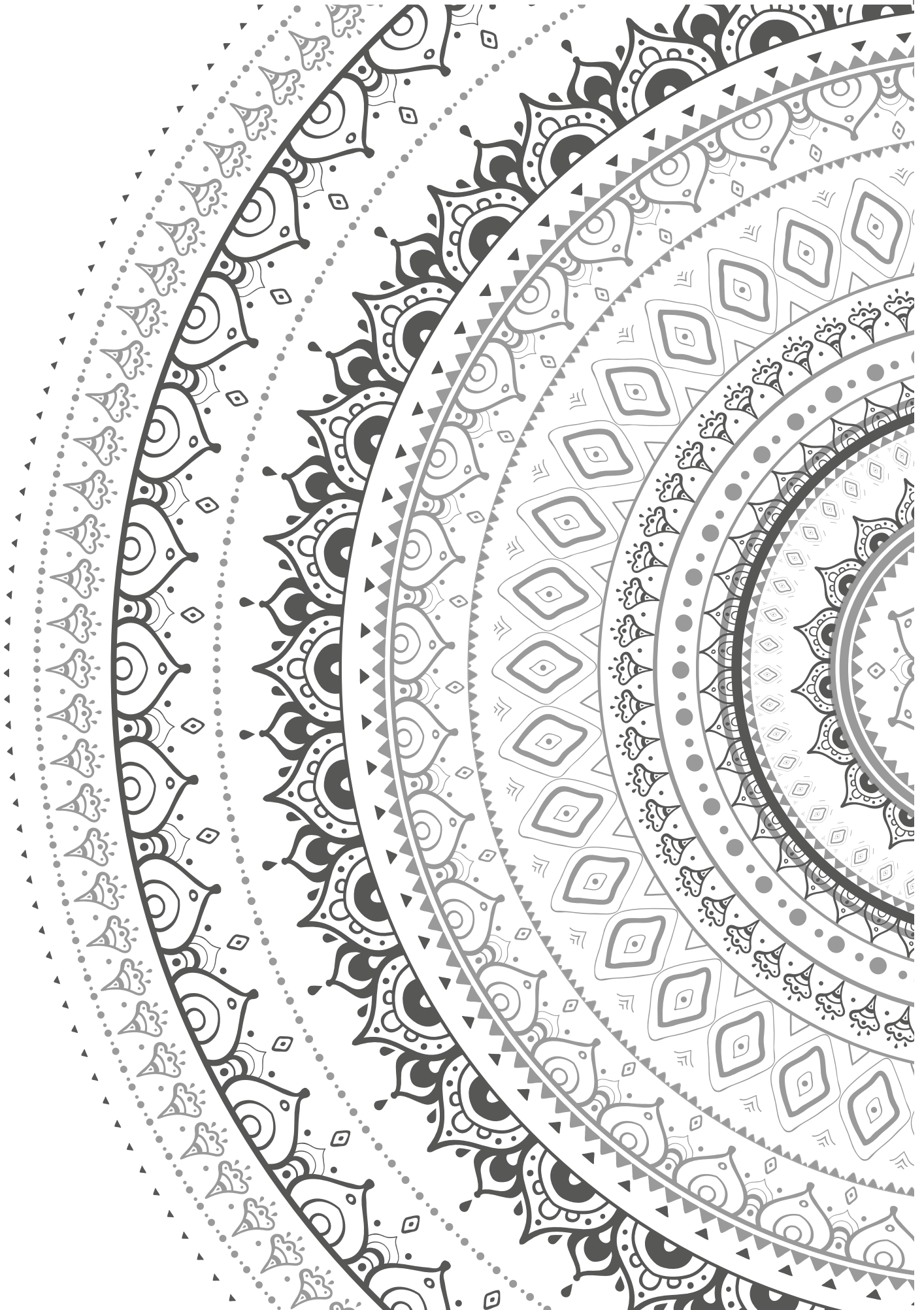
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere manier ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij. ©Uitgeverij Mayaco, Rotterdam 2015

Maja Miklič



300 YOGAHOUDINGEN

voor beginners en gevorderden



INHOUD

INLEIDING	7
------------------	---

I. YOGA	9
----------------	---

Vijf yogapaden	10
----------------	----

Yogabeoefening	12
----------------	----

Yoga als leefstijl	13
--------------------	----

Voordelen van yoga	15
--------------------	----

Sanskriet	16
-----------	----

Parels van wijsheid	17
---------------------	----

Gereedschappen voor elke situatie	19
-----------------------------------	----

II. YOGAHOUDINGEN	21
--------------------------	----

Asana	22
-------	----

In en uit de houding	22
----------------------	----

Navoelen	24
----------	----

Adem	24
------	----

300 houdingen	26
---------------	----

III. YOGA VOOR VERSCHILLENDE NIVEAUS	119
---	-----

Niveau 1	120
----------	-----

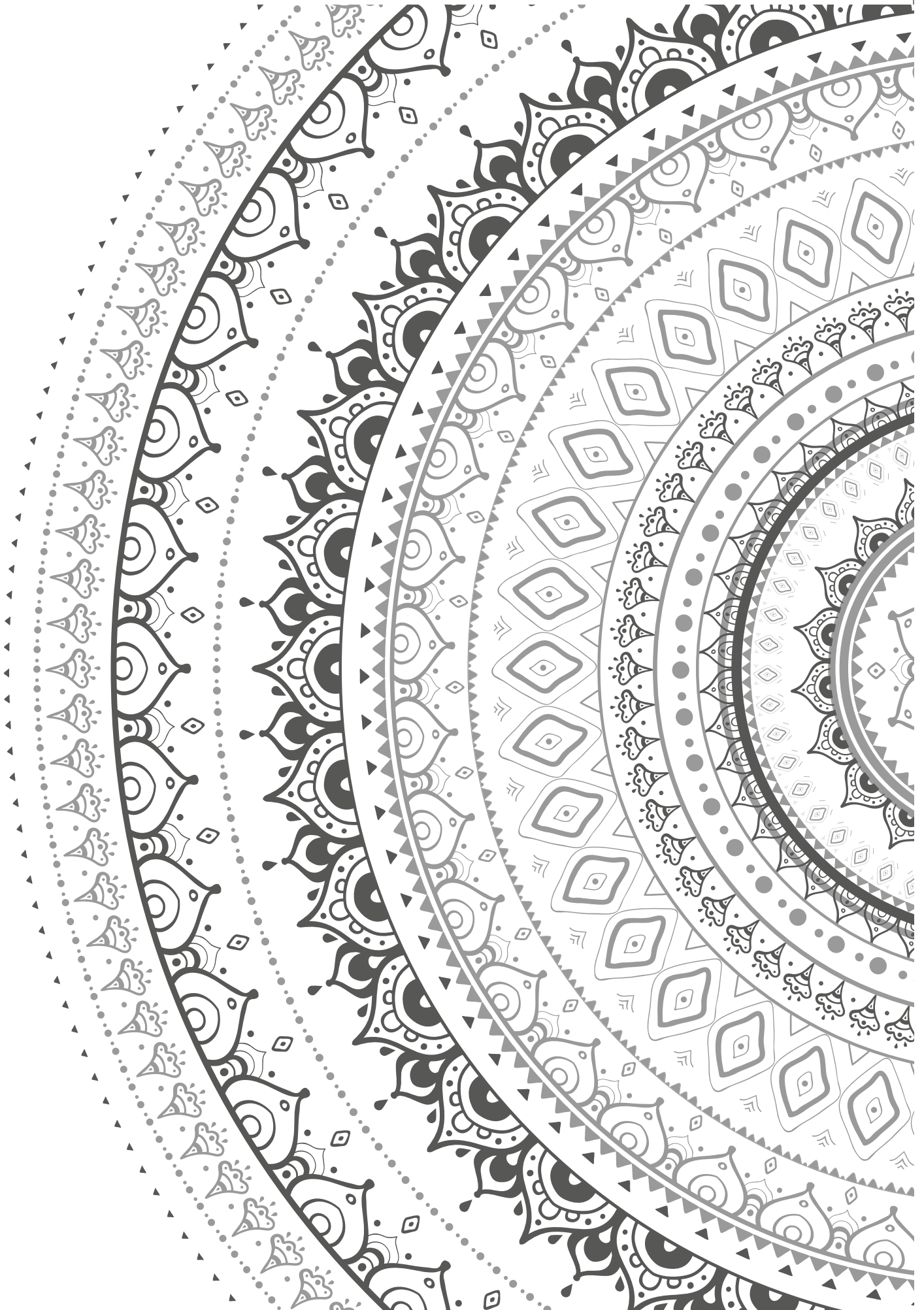
Niveau 2	126
----------	-----

Niveau 3	132
----------	-----

Niveau 4	140
----------	-----

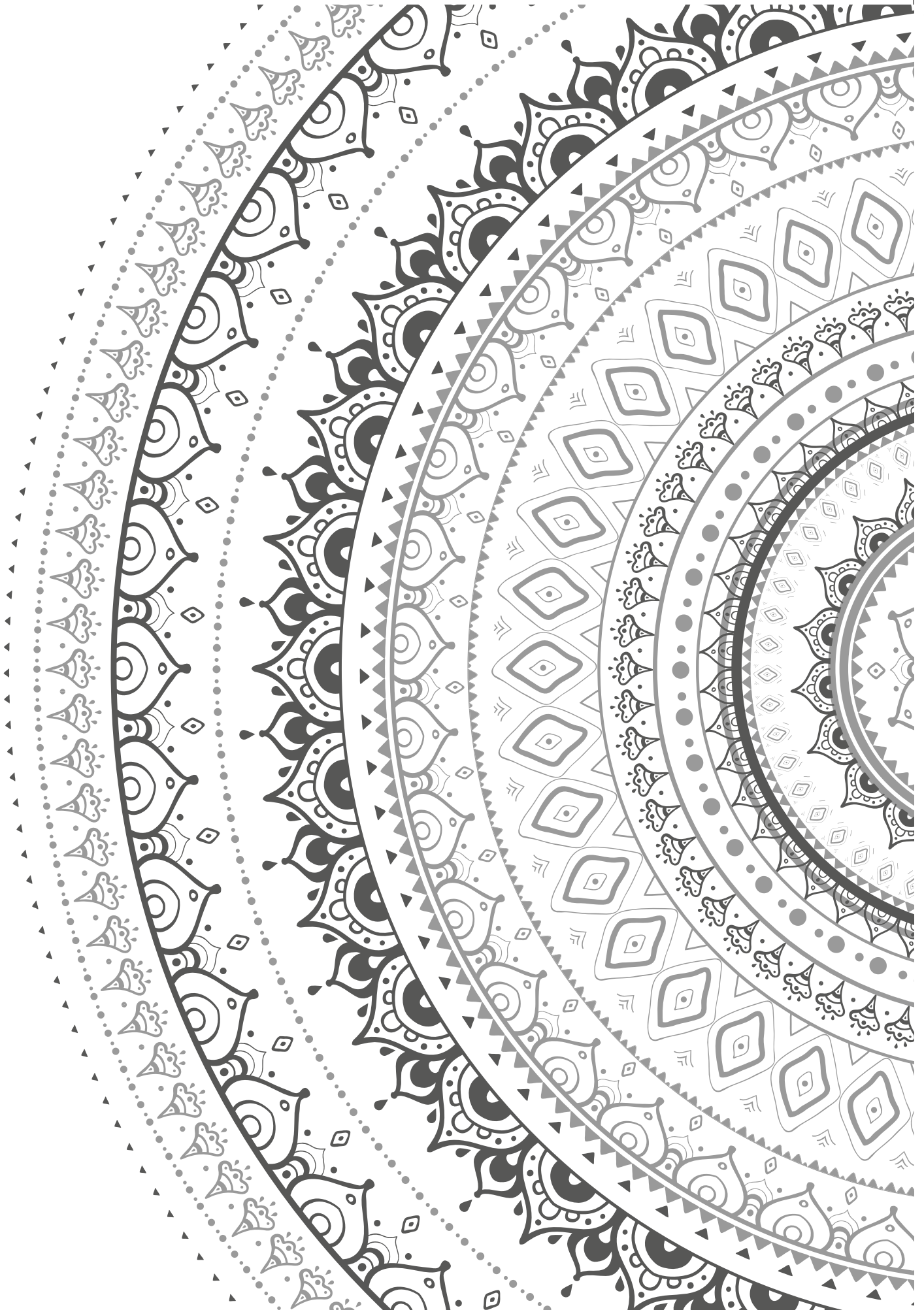
Niveau 5	147
----------	-----

BIJLAGE	155
----------------	-----



INLEIDING

Bij yoga gaat het vooral om bewustwording. Het gaat niet alleen om het lichaam, maar ook om de adem, de geest en emoties. In een yogahouding word je je bewust van het huidige moment, van je lichaam en adem. Doordat je de beweging en adem met elkaar verbindt, heb je je geest onder controle. De aandacht is naar binnen gericht. Je accepteert de conditie en lenigheid van het lichaam op dat moment. Het ultieme doel van yoga is samadhi, bevrijding en verlichting. Om verder in yoga te komen is een strenge discipline vereist. Als yogi gaat het je niet om het resultaat. Het beoefenen van yoga is een doel op zich. Samadhi kun je niet forceren, het wordt je wel of niet gegeven. Dit boek gaat over yogahoudingen voor iedereen. Ook worden er yogahoudingen voor verschillende niveaus apart beschreven. Wanneer iemand een lenig en sterk lichaam heeft, betekent dat nog niet dat hij/zij gevorderd is in yoga. Innerlijke rust, bewustwording, meditatie, devotie en morele principes zijn niet meetbaar. Alleen de houdingen zijn zichtbaar en dus ook meetbaar. Velen denken dat yoga alleen voor lenige mensen bedoeld is. Niets is minder waar. Het voordeel van yoga is dat je het op je eigen niveau kunt beoefenen. Yoga is voor iedereen, zowel voor sportieve, jonge mensen als ook voor niet sportieve, oudere mensen. Je bepaalt je eigen tijd en tempo. Dit boek inspireert jou om met yoga te beginnen en om ermee door te gaan. Yoga is een weg naar een gezond en gelukkig leven.



I. YOGA

Vijf yogapaden

Yogabeoefening

Yoga als leefstijl

Voordelen van yoga

Sanskriet

Parels van wijsheid

Gereedschappen voor elke situatie

YOGA

VIJF YOGAPADEN

‘Yoga’ betekent verbinding, eenheid tussen het lichaam, de geest en de ziel. Velen denken dat yoga alleen voor flexibiliteit en ontspanning bedoeld is. Yoga is veel meer dan dat. De yogische kennis is uniek en geschikt voor iedereen, ongeacht je religie. Yoga is een weg naar een gezond en gelukkig leven. Yoga is niet iets wat je kunt bereiken. De effecten van yoga zijn niet in woorden te omschrijven. Het is een persoonlijke ervaring; iets wat je van binnenuit beleeft en ervaart. Er zijn vijf belangrijke yogapaden. Dat zijn: bhakti yoga, karma yoga, gnana yoga, ashtanga yoga en hatha yoga.

Bhakti yoga

Bhakti yoga is het pad van devotie. Het is de verbinding die je voelt voor het goddelijke of voor een Guru, een spiritueel leraar. Verlangens, wensen, gedachten, zorgen en plannen draag je over aan het hogere. Zo word je getransformeerd. Bhakti yoga is yoga van het hart. Het is onbaatzuchtig, hartelijk en zacht.

Karma yoga

‘Karma’ betekent actie. Alles wat we doen, heeft consequenties. Op elke actie volgt een reactie. Met karma yoga verrichten we onbaatzuchtig werk voor anderen. Voor onze goede daden verwachten we geen tegenprestaties. Het karma yogapad op zich is een doel. In Bhagavad Gita wordt karma yoga goed beschreven. Soms moet je iets doen omdat dit je ‘dharma’, je levensdoel is. Het doen is een doel op zich, de resultaten zijn minder belangrijk.

Gnana yoga

Gnana yoga is yoga van de spirituele kennis. Het gaat om de kennis over je ware zelf, de ziel. Je kunt veel over yoga lezen of horen, maar de yogische kennis gaat van hart tot hart. Het is niet in woorden uit te leggen. Gnana yoga leer je het beste van iemand die volgens de yogische kennis leeft en het dus ook goed beheerst.

Ashtanga yoga

Ashtanga yoga is yoga van acht stappen naar verlichting volgens Patanjali*. Het is een weg van mentale discipline. Alle stappen werken samen en versterken elkaar. Hatha yoga is onderdeel van ashtanga yoga. Deze acht stappen zijn:

1. **Yama's** zijn de sociale gedragscodes. Hier gaat het om de relatie met de buitenwereld. De vijf yama's zijn: geweldloosheid, waarachtigheid, eerlijkheid, kuisheid en hebzuchtloosheid.
2. **Niyama's** zijn gedragscodes van individuele discipline. Hier gaat het om de relatie met jezelf. De vijf niyama's zijn: zuiverheid, tevredenheid, discipline, zelfstudie en toewijding aan het goddelijke.
3. **Asana** is een yogahouding. Omdat de geest moeilijk tot rust kan komen als het lichaam niet ontspant, zijn de asana's het belangrijkste onderdeel van yoga tegenwoordig.
4. **Pranayama** is een adem oefening. Wanneer je de adem beheerst, leer je ook het instrument van de geest te bespelen.
5. **Pratyahara** betekent jezelf terugtrekken. Dat is wanneer je met je aandacht naar binnen gaat en je afsluit voor indrukken van buitenaf.
6. **Dharana** betekent concentratie. Het is een voorbereiding op meditatie.
7. **Dhyana** is meditatie. Het is het reinigingsproces. Met meditatie breng je de geest tot rust.
8. **Samadhi** is eenwording. Wanneer je de samadhi bereikt, ervaar je eenheid met alles en iedereen om je heen.

**Patanjali was de wijze ziener uit de tweede eeuw voor Christus.*

Hatha yoga

Hatha yoga zijn yogahoudingen, gecombineerd met adem oefeningen en meditatie. Hatha yoga is de basis van vele yogasoorten.

** In het boek 'Yoga voor een gelukkig en stressvrij leven' kun je over de verschillende yogasoorten lezen.*

YOGABEOEFENING

Met yoga kom je dicht bij jezelf. Yoga is niet prestatiegericht of competitief. Iedereen is uniek en dat komt ook in yoga tot uiting. Ieder mens beweegt anders. Eigenwijsheid trainen is dan ook iets wat bij yoga hoort. Tegenwoordig zijn veel mensen alleen op het lichaam gericht. Ze doen yoga om slank, fit en jong te blijven. Bij yoga gaat het om de balans tussen het lichaam, de adem en de geest. Wanneer je alleen met je lichaam bezig bent, mis je het doel van yoga. Yoga brengt je terug naar de oorspronkelijke staat van zijn. Als baby is iedereen puur, blij, zonder oordelen, zorgeloos en ontspannen.

Yoga leer je eerst onder begeleiding van een ervaren yogaleraar. Voordat je thuis yoga gaat beoefenen wil je zeker weten dat je de oefeningen correct uitvoert. Voor de yogabeoefening eet je ruim van tevoren, draag je comfortabele kleding en het liefst geen sieraden. Yogalessen zijn meestal tussen de 45-90 minuten lang. Bij yoga luister je goed naar je lichaam. Je blijft in de houding alleen zolang het comfortabel voelt. Als een bepaalde houding te lang duurt of te pijnlijk wordt, ga je eerder terug. Blijf bij jezelf en ga niet over je grenzen. Vergelijk jezelf niet met anderen. Tijdens yoga blijf je je bewust van het lichaam en de adem. Na een yogales volgt de eindontspanning. De ontspanning is een belangrijk onderdeel van de yogales. Het lichaam kan eindelijk helemaal tot rust komen. Stress, spanningen en negatieve energie gaan uit het systeem. Tijdens ontspanning adem je bewust diep in en uit. Op die manier worden de gedachten minder en wordt het stil in je hoofd.

Menstruatie

De eerste drie dagen van menstruatie doe je rustig aan. Vermijd krachtige, energieke oefeningen en doe geen omgekeerde houdingen zoals de schouderstand, ploeg, brug, kopstand en soortgelijke oefeningen. Concentreer je meer op de oefeningen voor de buik en het bekken. De menstruatie is een reinigingsproces en daarom zijn vooral rotaties aanbevolen. Doe liever meer zijwaartse buigingen en strekkingen en oefen op een ontspannen manier. Meditatie en ontspanningsoefeningen zijn ook tijdens menstruatie aan te raden.

Niet lekker in je vel

Iedereen heeft weleens een dag of twee minder energie of geen zin om iets te gaan doen. Misschien heeft je lichaam juist rust nodig. In dat geval doe je meer adem oefeningen, langere ontspanning en meditatie. Luister naar ontspannende muziek en vermijd te veel indrukken van buitenaf. Luister vooral goed naar je lichaam. Let ook op je voeding en pas je dieet aan als je denkt dat je te ongezond eet.

Ziekte

Yoga werkt preventief. Afhankelijk van de ziekte kun je beter eerst met de huisarts overleggen of yoga wel of niet geschikt is voor je. Bij ziekte kun je aangepaste yogaoefeningen doen.

YOGA ALS LEEFSTIJL

Een yogaleefstijl is niet iets wat je van de ene op de andere dag ontwikkelt. Het is een jarenlang transformatieproces. Sommigen hebben de 'yogasmaak' gelijk te pakken en bij anderen duurt het iets langer. Het lichaam werkt niet altijd mee. Soms is er nog te veel onrust in het hoofd. Te weinig tijd is ook een van de redenen waarom het niet lukt om je op yoga te focussen. Wanneer je door yoga het geluk van binnen ervaart, zoek je het niet meer in de buitenwereld. Het geluk vind je in het hart.

Sommige yogi's staan heel vroeg op en doen yoga en meditatie. Anderen beoefenen yoga wegens omstandigheden liever in de avond. Sommige yogi's geven yogales en zijn vergeten om zelf ook thuis yoga te beoefenen. Naast de yogabeoefening is het belangrijk om je te verdiepen in de ashtanga yoga, het achtvoudige pad naar de verlichting. Lees spirituele boeken en ga vaker naar een lezing over yoga, ayurveda en spiritualiteit. Satsang, gemeenschap van gelijkgestemden, is ook een belangrijk onderdeel van de yogaleefstijl. Met andere yogi's kun je kennis en ervaring uitwisselen. Ook bhakti en karma yoga zijn onmisbaar als je het yogapad bewandelt.

Eenvoud

Wanneer je je op het spirituele pad begeeft, ben je minder op het materiële gericht. Het leven wordt eenvoudiger en daardoor rustiger.

Kleding

Voor een yogabeoefening is het beter om kleding van natuurlijke materialen te dragen. Denk ook altijd even na over de manier waarop jouw kleding tot stand is gekomen. Ga hier bewust mee om.

Tijd voor jezelf

Neem vaker tijd voor jezelf. Zet alle apparatuur uit, ervaar de stilte en wees alleen met je eigen gedachten.

Voeding

Zonder gezonde voeding kun je ook niet verder komen in yoga. Voor een yogabeoefenaar is een vegetarisch dieet aanbevolen. Het vlees vermijd je omdat het doden van andere levende wezens niet overeenstemt met de principes van yoga. Ahimsa, een geweldloze houding tegenover anderen is een van de gedragscodes. Bovendien zijn onze darmen niet echt geschikt om vlees te verteren. Probeer meer op de verpakkingen van producten te letten en vermijd voedsel met E-nummers. Eet voornamelijk vers fruit en verse groente en zorg dat het vers gekookt is. Eten voor het slapen is slecht omdat het lichaam dan niet tot rust kan komen.

VOORDELEN VAN YOGA

Yoga heeft een positief effect op alle lagen van ons bestaan. Het werkt weldadig op het lichaam, de adem, de geest, emoties en de ziel.

Het lichaam

Met yoga worden de gewrichten soepeler en beweeglijker. De botten worden sterker en de lichaamshouding verbetert. De spieren worden elastischer en sterker. Met regelmatige yogabeoefening merk je dat je steeds dieper in de houding kunt komen. Je voelt je energiek, gezond en vitaal.

De adem

Tijdens yoga word je je meer bewust van de adem. Je leert om weer met de buik te ademen en daardoor ervaar je steeds meer rust in het hoofd. De adem is een verbindende schakel tussen het lichaam en de geest.

De geest

Je ervaart innerlijke rust en daardoor maak je je ook minder zorgen. Je leeft meer in het 'nu' en voelt beter wat goed of niet goed voor je is. Je voelt je blij en ontspannen. De concentratie wordt beter.

Emoties

Je hebt meer grip op je emoties, want je weet dat ze tijdelijk zijn. Emoties komen en gaan. Je hebt minder last van negatieve gedachten en depressies. Ook heb je meer zelfvertrouwen.

De ziel

Je laat steeds vaker je intuïtie spreken en ervaart steeds meer innerlijke rust en harmonie. Je lacht meer dan voorheen. Je bent positief ingesteld en hebt enthousiasme om iets nieuws te ondernemen.

SANSKRJET

Het woord Sanskriet betekent: volmaakte spraak. Het is de taal van de vedische hymnen, mantra's en yoga asana's van oud India. De klanken in het Sanskriet hebben een diepere werking op onze ziel. De klank 'aum' heeft een genezende werking, 'ra' verhoogt het innerlijke vuur, 'sham' werkt kalmerend op ons zenuwstelsel enzovoort.

Sanskriet-Nederlandse woordenlijst

adho = omlaag
 anahata = ongebroken
 ananda = zaligheid
 ardha = half
 asana = houding
 asht = acht
 bala = kind
 baddha = op slot
 bandha = blokkade
 bhadra = handig
 chakra = wiel
 chandra = maan
 danda = staf
 dhanu = boog
 eka = een
 hala = ploeg
 hasta = hand
 janu = knie
 kar = creatie
 kona = hoek

matsya = vis
 merudanda = wervelkolom
 mrta = dood
 mudra = symbool
 mukta = vrijheid
 namas = groeten
 namaskar = groet
 nava = boot
 pada = voet
 padma = lotus
 paripurna = perfect
 parivrtta = omdraaien
 sirsh = hoofd
 supra = liggend
 surya = zon
 urdhva = boven
 utkata = wild
 uttan = omhoog
 viparita = omgekeerd
 yoga = eenheid

PARELS VAN WIJSHEID

Geweldloosheid

Op een onbewust niveau zijn we allemaal verbonden met elkaar. Wat je anderen wenst, kan jou ook overkomen. Denk of spreek niet slecht over anderen.

Oordeel niet

Hoe meer je oordeelt, hoe minder innerlijke rust je hebt. Iedereen leeft en handelt vanuit zijn eigen morele principes, ideeën, overtuigingen en religie. Het is niet aan jou om ze te veroordelen of erover te roddelen.

Alles is tijdelijk

Alles in de zichtbare wereld verandert constant. Gedachten komen en gaan, mensen komen en gaan, bedrijven komen en gaan. Niets is blijvend. Ook wij zullen deze wereld verlaten. Het is alleen een kwestie van tijd. Wanneer je tot dat besef komt, maak je je minder druk om kleine dingen.

Schoonheid

Zorg voor schoonheid. Je lichaam is een tempel van de ziel en het moet rein zijn. Zowel van binnen als van buiten probeer je schoon te blijven. Ook je huis moet op orde zijn.

Tevredenheid en acceptatie

Wees tevreden met wat je hebt. Leer jezelf en anderen te waarderen. Accepteer wat het is en wees er tevreden mee.

Wees positief

Alles wat er is kun je van meerdere kanten bekijken. Probeer altijd uit te gaan van het positieve.