

JOHAN NOORLOOS

Hoe yoga je leven kan veranderen

Met een voorwoord van Daphne Bunskoek



2009

Thomas Rap Amsterdam

De praktijk

Ik ben geen heel wijze meneer met een lange, grijze baard, maar gewoon een Friese jongen die zijn leven zin probeert te geven. Yoga en meditatie hebben daarbij een grote rol gespeeld en ik voel me gedreven om deze oosterse technieken van hun stoffige en zweverige imago af te helpen. Ik wil vooral graag laten zien dat het bruikbaar gereedschap is in plaats van een strenge filosofie. Hoe het werkt in de praktijk. Je hoeft niet perse naar Azië om daar boven op een berg te gaan zitten mediteren. Dat kan ook gewoon op je eigen keukenvloer bijvoorbeeld. Je hoeft je leven niet radicaal om te gooien om toch te kunnen profiteren van de technieken in dit boek. Het is nadrukkelijk juist bedoeld voor mensen die midden in het jachtige westerse leven staan, maar die wel wat houvast kunnen gebruiken. Ik heb een stappenplan ontwikkeld waarbij ik jou in drie weken de basistechnieken en de meest doeltreffende houdingen aanleer die op dynamische wijze met elkaar verbonden worden. Vervolgens maak ik een vertaalslag naar het dagelijks leven. Ik zal je uitleggen op welke manier je de beoefening van yoga en meditatie in je leven kunt integreren.

Vragen en opmerkingen die ik om mij heen hoor over yoga komen vaak op hetzelfde neer: 'Het is voor mij vast veel te zweverig.' 'Ik ben niet lenig genoeg.' 'Wat levert het me eigenlijk op?' Yoga wordt vaak omschreven als

de vereniging van lichaam, geest en ziel. Leuke omschrijving, maar wat moet je ermee? In de praktijk komt yoga neer op een combinatie van rekken, strekken, kracht opbouwen, ademhalen, balanceren en concentreren.

Ik heb jarenlang allerlei sporten beoefend, en in yoga kom ik alle facetten van sport tegen. En meer. Het is fysiek zeer uitdagend, daar is niks vaags of zweverigs aan. De houdingen zijn gericht op kracht, flexibiliteit, groei, innerlijke reiniging en innerlijke rust. Daarnaast is yoga een levensfilosofie (en dus geen religie). Yoga gaat de strijd niet aan met andere geloofsvormen en sluit deze ook niet uit. Tijdens mijn jaren van studie heb ik mensen ontmoet die zichzelf als praktiserend christen, jood, moslim, boeddhist en hindoe omschreven en tegelijkertijd yoga beoefenden. Door de beoefening van yoga word je soepel, lenig. Deze lenigheid is een gevolg – een prettig gevolg weliswaar, maar het is nooit een doel op zich. Dus ook met een stijf lichaam kun je prima yoga beoefenen. Je lichaam wordt echter sneller flexibel dan je denkt.

Zodra je yoga een kans geeft, zul je snel merken wat het je nog meer oplevert: je bent minder snel moe, je hebt meer energie, je voelt je alerter en vitaler. Je lichaam wordt krachtig en soepel. Michelangelo was van mening dat zijn beelden al aanwezig waren

in ieder stuk steen waar hij aan begon te werken. Het was zijn taak om al het overtollige materiaal weg te pikken, opdat zijn David tevoorschijn kon komen. Door yoga bevrijd je je lichaam en je geest van wat je in de weg zit: spanning, stress of overgewicht, noem maar op. Daarnaast worden je uithoudingsvermogen, evenwichtsorgaan en vooral je wilskracht getraind. Yoga heeft een zeer gunstige invloed op je zenuwstelsel, hormoonhuishouding, bloedsomloop en spijsvertering.

De beoefening van yoga geeft je een instrument in handen om groei te bewerkstelligen op alle gebieden van je leven. In iedere houding is er de mogelijkheid om je fysieke grenzen op te zoeken. Yoga leert je je grenzen te verleggen. Vaak zal er de verleiding zijn om op te geven of toe te geven aan frustratie en weerstand. Juist deze momenten zijn erg waardevol. Yoga leert je je fysieke sensaties los te laten in plaats van alleen in de automatische piloot te reageren op wat je denkt en voelt. Gewaarwordingen veranderen. Het rekken van je spieren kan prettig, maar ook ongemakkelijk of pijnlijk aanvoelen. Gehechtheid aan datgene wat prettig voelt en afkeer van vervelende sensaties worden door yoga minder bepalend voor je gedrag. Yoga wordt daarom ook wel 'meditatie door beweging' genoemd.

Dagelijks ontmoet ik mensen die op zoek zijn naar mogelijkheden om zich beter te kunnen ontladen van spanning en stress, die behoefte hebben aan meer innerlijke rust. Welke reden heb jij om jezelf dagelijks voorbij te rennen, jezelf te moeten bewijzen, het iedereen om je heen naar de zin te maken, je schuldig te voelen en niet goed genoeg voor jezelf te zorgen? Zet vandaag de eerste stap in de richting van een vitaler, gezonder en bewuster leven. Er zullen talloze excuses te verzinnen zijn om niet vandaag te beginnen. Het ideale moment om te beginnen komt nooit, dus doe het gewoon nu. De eerste stap is vaak de moeilijkste.

Het volgende deel van dit boek zal erop gericht zijn je in een tijdsbestek van drie weken, 21 dagen, een volwaardige *yoga-practice* te laten opbouwen die je zelf in je eigen omgeving kunt beoefenen.

In de eerste zes dagen komen veel houdingen aan de orde die een reinigend effect op je lichaam hebben. Afvalstoffen worden sneller afgevoerd, bijvoorbeeld door de ongebruikelijke draaiingen die je bovenlichaam maakt. Elke dag komt er een nieuwe houding bij de serie houdingen waar elke practice mee begint, en die ik je op de eerste dag laat zien: de zonnegroet. Elke volgende dag herhaal je alle voorgaande

houdingen, de reeks wordt dus steeds langer. Per dag zal de serie je niet meer dan een halfuurtje kosten.

De tweede week zal in het teken staan van balans, een evenwichtige verhouding tussen je lichaam en je geest.

In de derde week ontstaat de totale work-out waar we op uit zijn. Als je alle houdingen die aan de orde komen achter elkaar uitvoert, en je rijgt ze aaneen door middel van zogenaamde *vinyasa's* (verbindende houdingen), dan is je practice in feit één lange vloe-

ende meditatie door beweging. In deze week staat de verdieping centraal. Ademhaling, energiepunten, het richtpunt van je ogen en een paar voedingstips maken het plaatje compleet. Een hele practice zal uiteindelijk ongeveer drie kwartier in beslag nemen.

Op dag 7 en 14, twee rustdagen, zal ik een tweetal eenvoudige, maar zeer doeltreffende meditatietechnieken uitleggen. Die kunnen je yoga nog intensiveren doordat ze je geest kalmeren.

De enige reden om op je yogamat te staan is om er weer van af te komen. Yoga en meditatie zijn nooit een doel op zich, maar bieden je het gereedschap voor een bewuster en bevredigender leven. Als je de komende 21 dagen elke dag een uurtje vrijmaakt voor je oefeningen, zullen de resultaten al duidelijk merkbaar zijn. Door de herhalingen die in het 21-daagse programma zijn ingebouwd, ben je in staat om na drie weken geheel zelfstandig een uitgebalanceerde yogawork-out uit te voeren. Gewoon de bank aan de kant, of op kantoor de bureaustoel. Een yogamat is handig, maar niet noodzakelijk. Het voordeel van een yogamat is de grip die je erdoor krijgt. Mocht je nog niet in het bezit zijn van zo'n mat, zorg dan dat je een ondergrond uitkiest waarop je niet kunt uitglijden. Het is belangrijk om niet met een volle maag te oefenen, zo'n twee uur na een maaltijd is prima. En ik raad je af om je vlak voordat je gaat slapen intensief in te spannen.



De eerste week: Reiniging



Balasana (Rusthouding)

Voordat we beginnen is het belangrijk dat je eerst de goede houding leert om in te rusten, te pauzeren als het even te zwaar wordt. Je zult aan den lijve ondervinden dat het beoefenen van yoga behoorlijk intensief is. De houdingen zijn fysiek inspannend. Deze eerste houding is een rusthouding die

je lichaam laat ontspannen, zodat het zich kan herstellen. Beginners in mijn yogalessen komen herhaaldelijk terug naar deze houding en dat is prima. Luister goed naar je lichaam. Als je moet uitrusten, doe het dan. Je hebt geen haast. Je zult echter zien hoe snel je de resultaten van de yoga begint te ervaren en ook je uithoudingsvermogen zult versterken.

Plaats je handen en knieën op de vloer; je knieën iets wijder dan de breedte van je heupen. Plaats de wreeven van je voeten op de vloer en je grote tenen tegen elkaar. Laat je billen op je hielen rusten. Strek je armen voor je uit en plaats je handpalmen en je voorhoofd op de grond. Concentreer je op je ademhaling.

Zonnegroet A

Een goede practice begint met een reeks zonnegroeten. De zonnegroet komt voort uit een oud ritueel waarmee yogi's in India letterlijk de zon begroetten aan het begin van een nieuwe dag. Wij gebruiken de zonnegroeten als een intense opwarming van het lichaam.

De zonnegroet genereert veel lichaamswarmte doordat de houdingen die hieronder beschreven staan een dynamisch geheel vormen. Elke beweging of houding is gekoppeld aan een in- of een uitademing. De geoefende yogi beweegt op het ritme van zijn adem.

In dit boek behandel ik twee enigszins verschillende zonnegroeten. De eerste bestaat uit elf opeenvolgende houdingen.



Samasthiti
(Staande houding)

Plaats beide voeten stevig op de vloer. Je grote tenen raken elkaar, je hielen staan iets uit elkaar. Span de spieren in je bovenbenen aan. Til je borstbeen iets omhoog, je verlengt als het ware je wervelkolom. Trek je schouders een klein beetje naar achteren en laat ze ontspannen zakken. Beide armen houd je langs je lichaam, de handpalmen naar binnen. Je kijkt rustig naar een vast punt vóór je.



(Adem in)

Terwijl je inademt, draai je je handpalmen naar buiten, hef je je kin op en zwaai je beide armen zijwaarts omhoog boven je hoofd. Probeer je armen zoveel mogelijk te strekken, plaats je handpalmen tegen elkaar en kijk omhoog, naar je duimen. Plant beide voeten stevig op de vloer en reik zo hoog mogelijk met je vingertoppen. Wanneer de wervelkolom op deze wijze wordt opgerekt, krijgen beknelde zenuwen weer ruimte. In deze houding creëer je lengte en ruimte in je lichaam.



Uttanasana
(Staande vooroverbuiging)

(Adem uit)

Op een uitademing buig je met een vanuit je heupen gestrekte rug naar voren. Je armen zwaai je zijwaarts mee naar de vloer. Plaats je handen naast je voeten. Als dat niet lukt, buig je je knieën een beetje. Je hoofd laat je naar beneden hangen, je nek is ontspannen en je kijkt naar je scheenbenen. Deze voorwaartse buiging strekt de hamstrings (de spieren aan de achterkant van je bovenbenen). De houding stimuleert de werking van je darmen en activeert zo de stofwisseling.



(Adem in)

Til je handpalmen op, laat de toppen van je vingers naast je tenen staan en breng je borst naar voren en omhoog. Maak je rug lang en kijk naar voren.



(Adem uit)

spieren in je bovenarmen, schouders,
borst en buik aangesproken.

Buig je knieën, plaats je handen plat op de vloer en stap met je voeten naar achteren. Breng je schouders precies boven je handen. Je voeten staan op de breedte van je heupen. Je hielen, heupen en schouders vormen een rechte lijn. Voorkom dat je met je bekken naar beneden hangt. Span je buikspieren aan. In deze houding worden de



Chaturanga Dandasana (Lage plank)

Op dezelfde uitademing laat je, in één moeite door, je lichaam gecontroleerd naar de vloer zakken. Plaats eerst beide knieën op de vloer, vervolgens je borst en ga op je buik liggen.

Als je kunt blijf je met je hele lijf een paar centimeter boven de vloer. Je ellebogen klem je tegen je zij, ze zijn recht boven je polsen. Je onderarmen vormen een rechte hoek met de vloer. Blijf je buikspieren en bovenbeenspieren aanspannen en kijk naar de vloer. Dit is een zware houding, die in het begin misschien te moeilijk is.



Urdhva Mukha Svanasana
(Opwaartse hond)

(Adem in)

Op de inademing strek je je armen en duw je je bovenlichaam van de grond af. Je lichaam steunt alleen op je handen en de wreeven van je voeten. Strek je tenen zoveel mogelijk naar de achterkant van je mat. Duw je schou-

ders naar achteren en je borst omhoog. Kijk naar voren. Je schouders, ellebogen en polsen zijn recht boven elkaar. Span je beenspieren aan, zodat je knieën loskomen van de vloer.

Als je op je buik was gaan liggen, plaats je je handen naast je borst en duw je je onderarmen stevig tegen je bovenlichaam aan. Op de inademing til je alleen je borst een paar centi-

meter van de grond, en probeer je de afstand tussen je schouders en oren zo groot mogelijk te maken. Je onderlichaam blijft gewoon op de grond. In beide variaties is het van belang om je navel in te trekken. Deze houding verlengt je wervelkolom en opent je borst. Ook versterkt ze de spieren in je bovenbenen, armen, schouders en rug.



Adho Mukha Svanasana
(Neerwaartse hond)

(Adem uit)

Terwijl je uitademt, zet je je tenen op de vloer en duw je je billen omhoog en daarna naar achteren. Als je onderlichaam nog op de mat ligt, ga je eerst op handen en knieën zitten en druk je je van daaruit in de Neerwaartse

hond. Dit is een belangrijke houding, gevorderde yogi's gebruiken haar als rusthouding. Je armen en benen zijn zoveel mogelijk gestrekt, zodat je in een omgekeerde V-houding staat. De spieren in je bovenbenen zijn aangespannen. Je handen staan op de breedte van je schouders. Je handpalmen druk je plat tegen de vloer en je vingers zijn gespreid. Je voeten staan op de breedte van je heupen, evenwijdig

aan elkaar. Je duwt beide hielen zoveel mogelijk naar de mat. Het belangrijkste is dat je wervelkolom gestrekt is; als dat lastig is, buig je je knieën een beetje. Duw je schouders weg van je oren en kijk tussen je benen door, of naar je navel.

Naast het feit dat deze houding je hamstrings verlengt, de wreef van je voeten strekt en je schouders opent,

brengt ze je zenuwstelsel tot rust en creëer je er een krachtig lichaam mee.

Blijf vijf ademhalingen lang in deze houding staan.

Aan het eind van de vijfde uitademing buig je je knieën en kijk je tussen je handen naar de mat.



(Adem in)

Op de inademing stap je met beide voeten tussen je handen, plaats je je vingertoppen aan weerszijden van je tenen, breng je je borst omhoog, kijk je naar voren en strek je je benen zoveel mogelijk. Als je gevorderd bent zul je niet meer stappen, maar springen.



(Adem uit)

Buig naar voren met een vanuit je heupen gestrekte rug. Plaats je handen op de mat en breng je neus naar je knieën. Als het nodig is buig je je knieën. (Uttanasana)



(Adem in)

Breng je armen zijwaarts omhoog. Plaats je handpalmen tegen elkaar en kijk omhoog naar je duimen. Reik met je vingertoppen naar boven en plant je voeten stevig op de grond.



(Adem uit)

Breng terwijl je uitademt je armen zijwaarts omlaag en laat ze langs je lichaam hangen. (Samasthiti)



Savasana
(Ontspanningshouding)

Na elke keer dat je yoga beoefent is het belangrijk om een aantal minuten languit op je rug te gaan liggen. Dwing jezelf om echt even te ontspannen. In deze houding, die officieel onderdeel uitmaakt van de practice, geef je de energie de gelegenheid om voluit door je hele lichaam te stromen.

Laat je voeten ontspannen uit elkaar vallen. Leg je armen langs je lichaam met de handpalmen naar boven. Sluit je ogen.

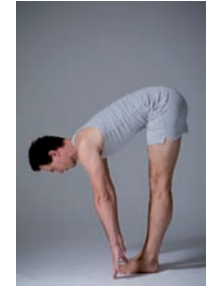
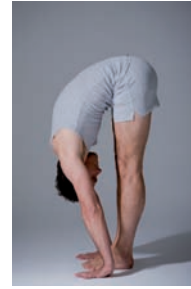
Over de adem

Tijdens de oefeningen adem je zo diep en krachtig mogelijk in en uit. Hoe lastiger de houding voor je is, hoe belangrijker het is om goed door te ademen. Probeer de lengte van je in- en uitademingen aan elkaar gelijk te laten zijn. De houdingen waarmee je jezelf uitrekt, jezelf groot en lang maakt, worden meestal op een inademing uitgevoerd. Die waarmee je jezelf kleiner maakt of waarmee je dichterbij de grond komt, horen bij een uitademing.

Dag 2

De zonnegroet die we op dag 1 hebben doorgenomen, vormt de opening van elke yogapractice, maar in een reeks herhalingen. Voer hem vandaag twee keer uit voordat je met de hiernaast afgebeelde oefeningen begint.

Voer daarna eerst nog eens de eerste helft van de zonnegroet van dag 1 uit.



(Adem in)

(Adem uit)

(Adem in)



(Adem in)

(Adem uit)



(Adem uit)



Anjaneyasana
(Maansikkel)

(Adem in)

Stap vanuit de Neerwaartse hond met je rechtervoet tussen je handen. Help je voet desnoods een beetje met je rechterhand. Laat je rechterknie niet naar binnen buigen, maar houd hem recht boven je enkel.

(Adem uit)

Je linkerbeen is krachtig en zoveel mogelijk gestrekt. Je staat op de bal van je linkervoet. Duw je linkerhiel zoveel mogelijk naar de mat.

(Adem in)

Breng je armen zijwaarts omhoog tot boven je hoofd. Ontspan je schouders, breng je borstbeen omhoog en strek je vingers. Door je navel een klein beetje in te trekken, span je je lage buikspieren aan. Trek je rechterheup een beetje naar achteren en duw je linkerheup naar voren. Kijk naar een punt vóór je, of kijk tussen je handen door omhoog.

(Vijf ademhalingen)

(Adem uit)



Terwijl je voor de vijfde keer uitademt, plaats je je handen aan weerskanten van je rechtervoet op de vloer.

Parivrtta Anjaneyasana
(Maansikkel met gedraaide torso)

(Adem in)

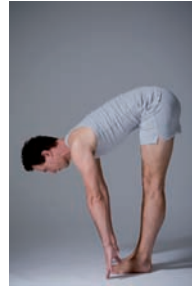
Strek je rechterarm naar het plafond. Je linkerhand blijft naast je rechtervoet, aan de binnenkant daarvan. Zorg dat je armen zoveel mogelijk één lijn vormen. Kijk naar je rechterhand. Je opent je borst door die in de richting van het plafond te draaien. Daardoor strek je de kleine borstspieren en wring je als het ware je organen uit, die zich daarna weer vol kunnen laten stromen met zuurstofrijk bloed. Zo reinig je jezelf van allerlei oude afvalstoffen en vloeien spanningen weg.

(Vijf ademhalingen)

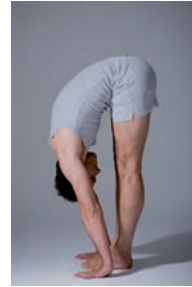
(Adem uit)



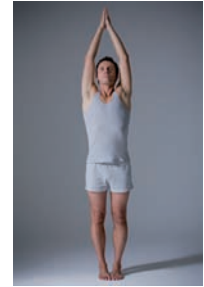
(Adem uit)



(Adem in)



(Adem uit)



(Adem in)

Op de vijfde uitademing plaats je je rechterhand weer op de mat naast je rechtervoet en stap je met je rechtervoet naar achteren. Duw je billen omhoog en naar achteren. Strek je armen en je benen en spreid je vingers. Je staat nu in de Neerwaartse hond.

Houd dit een aantal ademhalingen vol. Op een inademing stap je met je linkervoet tussen je handen. Herhaal de Maansikkel en de Maansikkel met gedraaide torso voor de andere kant van je lichaam.

Deze serie sluit je af met de laatste houdingen van de zonnegroet van dag 1.



(Adem uit)