

YOGA

voor een gelukkig en stressvrij leven

YOGA VOOR EEN GELUKKIG EN STRESSVRIJ LEVEN

Introductie tot yoga en ayurveda

Met informatie over de verschillende yogastijlen, yogatermen, therapieën en adviezen voor meer harmonie, innerlijke rust en gezondheid.

Tekst

Maja Miklič, *www.yogasachi.com*

Redactie

Sandra Di Bortolo, *www.hetzusje.nl*

Fotografie

Michel Nieuwland, Miranda Senechal, Tadej Černe

Illustraties

Schutterstock, Pod Collective

Uitgeverij

Mayaco

Distributie

Het Centraal Boekhuis

.....
PREFIX: 97890823075

ISBN/EAN: 978-90-823075-1-1
.....

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

YOGA

voor een gelukkig en stressvrij leven



INHOUD

I. YOGA

1. Hoe begin ik met yoga?	10
2. Wat is yoga?	12
3. Yogastijlen	13
4. Ashtanga yoga	24
5. Yoga soetra's	26
6. Yoga oefeningen	28

II. AYURVEDA

1. Wat is ayurveda?	72
2. Triguna	73
3. Dosha's	74
4. Pancha kosha	75
5. Test je constitutie	76
6. Zes smaken volgens ayurveda	77
7. Recepten	79

III. MEDITATIE

1. Voordelen van meditatie	84
2. Meditatiehouding	86
3. Intentie	86
4. Aum	86

IV. PRANAYAMA

1. Adem	90
2. Pranayama	90
3. Volle adem	91
4. Nadi sodhana pranayama	92
5. Ujjayi	94
6. Vijf vayu's	95

V. CHAKRA'S

1. Energiecentrum	98
2. Zeven chakra's	98
3. Chakratest	101

VI. YOGATERMEN

1. Bandha	104
2. Drishti	104
3. Sushumna	104
4. Klesha	105
5. Kundalini	105
6. Mantra	106
7. Mudra	107
8. Prana	109
9. Sanskriet	110
10. Yantra	111

VII. THERAPIEËN

1. Massage	114
2. Voetreflexzonetherapie	114
3. Detox	115
4. Shatkarma	116
5. Jala neti	116

VIII. BIJLAGE

1. Yoga vakantie	118
2. Bibliografie	120
3. Over de auteur	120





Voorwoord

De kosten in de gezondheidszorg stijgen alleen maar. Het is tijd om de verantwoordelijkheid voor je gezondheid in eigen hand te nemen. Met de kennis van yoga en ayurveda ontvang je gereedschappen voor een gelukkig en stressvrij leven.

Door yoga word je je meer bewust van je dagelijkse gewoontes, patronen, gedachten, intenties en emoties. Yoga is een transformatieproces van binnenuit. Wij hebben het druk. Bijna iedereen, van jong tot oud, heeft last van stress en daardoor ook lichamelijke klachten. Yoga helpt ons om te ontstressen en het werkt door op alle drie lagen. Het lichaam wordt lenig, sterk en gezond. Yoga brengt rust en eenheid in jezelf. Met yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen kom je dichterbij jezelf en als gevolg hiervan heb je steeds minder afleiding van buitenaf nodig om gelukkig te zijn. De wijze meesters adviseren eenvoud in alle aspecten van het leven. Met dit boek krijg je waardevolle informatie over het beoefenen van yoga en de oude Indiase gezondheidsleer. Ook staan er yoga oefeningen beschreven voor beginners en gevorderden.

Je leest meer over de verschillende yogastijlen, yogatermen, therapieën en adviezen. Volgens een Chinees gezegde bestaat geluk uit drie dingen: iets om van te houden, iets om te doen en iets om op te hopen. Je kunt van yoga houden, het regelmatig doen en hopen op resultaten. Ik wens je een gezond, gelukkig en stressvrij leven.

*Namaste,
Maja*





I

yoga

1.1 Hoe begin ik met yoga?

VRAAG EN ANTWOORD

Kan ik zomaar beginnen met yoga?

Ja, iedereen kan beginnen met yoga. De yogameesters zeggen altijd dat yoga voor iedereen geschikt is, behalve voor luie mensen. Als je ongedisciplineerd bent, kun je geen yoga doen en boek je ook geen resultaten.

Ik ben niet lenig. Is yoga iets voor mij?

Yoga is voor iedereen. Met tijd, discipline en regelmatig oefenen ga je al na een paar maanden het verschil merken. We verschillen allemaal van elkaar. Yoga is geen competitie. Je mag het op je eigen manier en volgens je eigen niveau beoefenen.

Kan yoga mij helpen bij stress en overspannenheid?

Yoga in combinatie met meditatie is sinds duizenden jaren het beste middel hiervoor. De stress wordt ons soms te veel en dan geeft het lichaam bepaalde signalen waarnaar geluisterd moet worden. Als je niet naar je lichaam luistert, wordt het alleen maar erger totdat je ziek wordt. Als je ziek bent, is de balans al weg en moet je rust nemen om eerst die balans terug te vinden. Stress wordt ook minder wanneer je dieper en bewuster gaat ademen.

Wat is de connectie tussen yoga en hindoeïsme?

De oorsprong van yoga ligt verder dan die van het hindoeïsme. Yoga is uniek en geschikt voor iedereen. Yoga is de wetenschap over onszelf, over onze 'ware' afkomst. Het is de eenwording van het individuele zelf met het universele zelf.

Ik heb moeite om mijn rug recht te houden tijdens meditatie. Hoe mediteer ik dan?

Yoga oefeningen zijn bedoeld om het lichaam zover te krijgen dat je urenlang stil kunt zitten en mediteren. Vraag niet gelijk te veel van jezelf. Als je niet met je rug recht kunt zitten, ga je gewoon tegen de muur of in een stoel zitten, zodat je rug ondersteuning heeft. Langzaam worden de spieren sterker en kun je wel zonder leuning mediteren.

Wat moet ik aan tijdens yoga?

Het beste is een makkelijke broek of een legging. Misschien warme sokken en een warme trui voor de ontspanning. Het is aan te raden om minstens een uur voor de aanvang van de les niet te eten. Met een volle maag kun je niet tot rust komen.

Kan ik yoga thuis oefenen?

Zeker voor een beginnende yogabeoefenaar is het aan te raden om eerst onder begeleiding te oefenen. Oefeningen correct uitvoeren is een eerste vereiste als je verder wilt komen in yoga. Thuis is dus niet zo verstandig als je nog niet zeker bent dat je het goed doet. Ook is een persoonlijk contact met je docent(e) belangrijk. Yoga leren en beoefenen is een transformatieproces.



*Eka Pada Raja
Kapotasana - Duif*

1.2 Wat is yoga?

Het woord yoga komt uit het Sanskriet woord 'yuj' en betekent: een verbinding tussen het lichaam, de geest en de spirit. Yoga staat voor eenheid en harmonie in onszelf. De oorsprong van yoga ligt duizenden jaren terug en is afkomstig uit India. Ondanks het feit dat het gekoppeld wordt aan het hindoeïsme, staat de yogische kennis los van de religie. Yoga is uniek en geschikt voor iedereen. Yoga is wetenschap over onszelf, over onze 'ware' afkomst. Het verwijst naar de eenwording van het individuele zelf met het universele zelf. Het doel van yoga is om actief te ontspannen en ontspannen actief te zijn. Yoga brengt transformatie, harmonie en balans tussen de emoties, het lichaam en de geest. Yoga verbetert flexibiliteit en lichaamshouding, het versterkt de spieren en vergroot de beweeglijkheid van de gewrichten. Yoga is goed voor de spijsvertering, bloedcirculatie en het immuunsysteem. Yogahoudingen zijn helend, therapeutisch en zuiverend. Yoga vergroot de concentratie en helderheid van de geest. Tegelijkertijd geeft het meer energie en enthousiasme.



Dhanurasana - Boog

1.3 Yogastijlen

Er zijn veel verschillende yogavormen waar je uit kunt kiezen. Hierin vind je ook trainingen die weinig met yoga gemeen hebben. Dat komt omdat yogadocent een vrij beroep is en iedereen een eigen yogastijl kan bedenken.

Als beginner ben je overgeleverd aan een 'yoga jungle' en het beste is om op je eigen intuïtie te vertrouwen. Wanneer een bepaalde leraar of manier van lesgeven je niet bevalt, ga dan verder zoeken. Het is belangrijk dat jij je goed voelt bij de leraar en bij de yogastijl. Eigen-wijs-heid trainen is essentieel. De basis van alle stijlen is hatha yoga. Het is aan te raden om hiermee te beginnen. Naast de hatha yoga onder begeleiding kun je voor jezelf ook face yoga en office yoga doen. Aan het eind van een drukke dag is yoga nidra zeer aan te raden. Die kun je ook op een cd meedoen want yoga nidra doe je in de lijkhouding. Vier yogastijlen voor elke dag zijn hatha yoga, face yoga, office yoga en yoga nidra.





HATHA YOGA

Hatha yoga heeft als doel de tegenpolen in jezelf - zon (ha) en maan (tha) - te verenigen.

De kracht van yoga is dat iedereen het op zijn of haar niveau kan beoefenen en het is bij uitstek hét middel voor een gelukkig, gezond en harmonieus leven.

Het is een populair middel om te ont-haasten of stress te verminderen. Daarnaast wordt aan de technieken ook een gunstig effect toegeschreven op het zenuwstelsel, de klieren en andere belangrijke organen en treedt er in het algemeen een versoepeling van het lichaam op. Het doel van hatha yoga is vooral het bevorderen van de gezondheid en het welbevinden.



FACE YOGA

Face yoga is voor de ontspanning van het gezicht en werkt uitstekend en preventief tegen rimpels en veroudering. Face yoga is het trainen van gezichtsspieren waardoor rimpels vervagen, een onderkin minder wordt en je gezicht weer gaat stralen. Denk aan oefeningen zoals: kusjes geven, een grote glimlach

maken, gekke bekken trekken, rollen met de ogen, flink kauwen, lucht uitblazen en meer... Omdat het gekke bekken trekken soms lachwekkend kan zijn, komt ook het gelukshormoon endorfine vrij. Het werkt perfect in combinatie met gezichtsmassages en andere gezichtsbehandelingen.

OFFICE YOGA

Veel achter de computer werken zorgt meestal voor spanning in de nek en de schouders. Het is belangrijk om tussendoor te gaan bewegen. Dat



kunnen oefeningen zijn zoals het hoofd draaien, schouders optillen, bewegen met de armen vanuit de ellebogen enz. Voor vermoeide ogen plaats je beide handen voor het gezicht, zodat de ogen even tot rust komen. Als je spanning in de ruggengraat voelt, kun je met het bovenlichaam naar rechts en naar links draaien of naar voren en naar achteren buigen.

YOGA NIDRA

Nidra betekent slaap en diepe ontspanning. Voor yoga nidra liggen we met gesloten ogen in de lijkhouding.

In yoga nidra gaan we met onze aandacht langs de lichaamsdelen. We beginnen bij de voeten, knieën, benen, daarna naar de rug en armen en



tot slot het hoofd. We gaan langzamer en dieper ademen. Dit soort yoga geeft een diepere ontspanning. Anders dan tijdens het slapen blijf je hier wel wakker en geconcentreerd. Je blijft de hele tijd bewust van je lichaam. Het is een aanrader voor iedereen die last heeft van stress en niet kan ontspannen.