

Yoga voor Dummies

2e editie

**Georg Feuerstein
Larry Payne**



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud



Over de auteurs	xvii
Dankwoord	xviii

<i>Inleiding</i>	1
------------------------	---

<i>Deel 1: Een goede start maken met yoga</i>	7
---	---

Hoofdstuk 1: Yoga: wat je moet weten	9
Het ware karakter van yoga begrijpen	9
Eenheid vinden	10
Jezelf vinden: ben je een yogi of yogini?	11
Je mogelijkheden nagaan: de acht hoofdtakken van yoga	11
Bhakti-yoga: de yoga van toewijding	12
Hatha-yoga: de yoga van fysieke discipline	13
Jnana-yoga: de yoga van wijsheid	13
Karma-yoga: de yoga van zichzelf overstijgende actie	13
Mantra-yoga: de yoga van effectief geluid	13
Raja-yoga: de koninklijke yoga	14
Tantra-yoga: de yoga van continuïteit	15
Guru-yoga: de yoga van trouw aan een meester	16
De belangrijkste stijlen van hatha-yoga onder de loep nemen	16
Je plekje vinden: vijf basisbenaderingen tot yoga	19
Yoga als fitheidstraining	20
Yoga als sport	20
Yoga als therapie	21
Yoga als manier van leven	21
Yoga als spirituele discipline	21
Wat de meeste benaderingen tot yoga gemeen hebben	22
Gezondheid, helen en yoga	22
Je leven in balans brengen met yoga	24

Hoofdstuk 2: Op uw plaatsen... klaar voor de start... yoga!	27
Bepaal vooraf je doel	27
Verschillende opties voor yogalessen nagaan	29
De juiste yogales vinden	29
In een groep of privé?	31
De tijd controleren: hoe lang duurt een yogales?	32
De prijs betalen: hoeveel kost een yogales?	33
Gemengde yoga	33
Geschikte kleding en andere overwegingen voor yogabeoefening	33
Beslissen wat je aantrekt	33
Wat doe ik in mijn yogatas?	34



Veiligheid staat voorop	35
Je netjes gedragen	36
Yoga zonder leermeester	37
Een toegewijde yogabeoefenaar zijn	38
Hoofdstuk 3: Zorgen voor een vruchtbare yogabeoefening	41
De juiste instelling ontwikkelen	41
We zijn geen elastiekjes	42
In je eigen tempo oefenen	43
Stuur degene die de score bijhoudt naar huis	43
Stel jezelf voor in de houding	44
Op een vredige manier yoga beoefenen	44
De mythe van de perfecte houding	45
Naar je lichaam luisteren	45
Langzaam maar zeker bewegen	46
Functie boven vorm; oefenen met meewerkende ledematen	47
Hoofdstuk 4: Slap als een deegliert: de kunst van het loslaten	49
De aard van stress	49
Verkeerde instelling corrigeren	50
Slechte gewoonten veranderen	51
Lichamelijke spanning loslaten	53
Ontspanningstechnieken die werken	53
Tips voor een geslaagde ontspanningsoefening	53
Diepe ontspanning: de lijkhouding	54
Middaggenot	56
Magische driehoeken	57
Ontspanning voor het slapen gaan	58
Slapeloosheidsbestrijder	59
Yoga nidra (yogaslaap)	59
Je intentie formuleren	61
Yoga nidra uitvoeren	62
Hoofdstuk 5: Ademhaling en beweging versimpeld	65
Adem je een weg naar een goede gezondheid	65
Hogekwaliteitsademhaling	66
Ontspannen met een paar diepe ademhalingen	67
Op een veilige manier yoga-ademhaling oefenen	68
De vruchten van yoga-ademhaling plukken	69
Door je neus ademen (meestal)	70
De techniek van yoga-ademhaling	71
Begrijpen hoe je emoties van invloed zijn op je middenrif	72
De volledige yoga-ademhaling begrijpen	73
Beginnen met gerichte ademhaling	76
De kracht van een pauze beseffen	76
Yogapartners: ademhaling en houdingsbeweging	76
In vier richtingen ademen	77
De afzonderlijke rollen van bewegen en vasthouden in yogahoudingen herkennen	77
Het yogawonder	78
Antwoorden op veelgestelde vragen over ademhaling en beweging	80
Yoga-ademhaling en geluid	81

Ademhalingsbeheersing oefenen op de traditionele manier	83
Afwisselende neusademhaling	83
De verkoelende adem	85
Shitkari: inademen via de mond	86
Kapala-bhati: zuivering van de voorhoofdsholte	86
Deel II: Oefeningen voor een betere gezondheid	89
Hoofdstuk 6: Ga zitten	91
De filosofie van yogahoudingen begrijpen	92
Kijken naar de vele variaties van zitten	93
Zittende houding op een stoel	94
De makkelijke houding: sukhasana	95
De bliksemhouding: vajrasana	96
De gunstige houding: svastikasana	97
De perfecte houding: siddhasana	99
Hoofdstuk 7: Rechtop staan	101
Aarden met staande houdingen	101
Stevig staan	102
Je opties benutten	103
De berghouding: tadasana	104
Staande voorwaartse buiging: uttanasana	105
Halve staande voorwaartse buiging: ardha uttanasana	106
Asymmetrische voorwaartse buiging: parsva uttanasana	108
De driehoekshouding: utthita trikonasana	109
Omgekeerde driehoekshouding: parivrta trikonasana	110
Krijger I: virabhadrasana I	111
Krijger II: virabhadrasana II	112
Staande voorwaartse buiging met gespreide benen: prasarita pada uttanasana	113
Halve-stoelhouding: ardha utkatasana	114
Naar beneden kijkende hond: adho mukha svanasana	115
Hoofdstuk 8: Zo stevig als een boom: in evenwicht zijn	117
Tot de wortels van de houdingen doordringen	117
Evenwichtshoudingen voor elegante kracht	118
Krijger tegen de muur: virabhadrasana III-variantie	118
De balancerende kat	119
De boomhouding: vrksasana	120
De 'karate kid'	121
Met de hielen tegen de billen staan	122
De schorpioen	123
Hoofdstuk 9: Puik buiken	125
Goed voor je buik zorgen: je 'zakencentrum'	125
De buikspieren trainen	126
Push-downs verkennen	127
Yogasit-ups proberen	127
Sterker worden door yogasit-backs	128
Voor afwisseling zorgen met slide-ups met gestrekt been	130
Een boog maken met de 'intrekkende houding'	131
Met geluid gezond uitademen	132

Hoofdstuk 10: Ondersteboven naar de wereld kijken	133
Een steuntje krijgen bij omgekeerde beenhoudingen	134
De benen omhoog op een stoel	134
De benen omhoog tegen de muur	135
De blij baby	136
Staande voorwaartse buiging met gespreide benen tegen de muur	137
Een trio schouderstanden proberen	138
Halve schouderstand tegen de muur	138
Omgekeerde halve schouderstand tegen de muur	140
De halve schouderstand: viparita karani	141
Hoofdstuk 11: Soepel door de bocht	143
Een sterke ruggengraat krijgen (en wat inzicht)	143
Achteroverbuigen	144
Cobra I	146
Cobra II: bhujangasana	146
Cobra III	147
Sprinkhaan I: shalabhasana	148
Sprinkhaan II	149
Sprinkhaan III: Supermanhouding	150
Van de ene naar de andere zij(de) buigen	151
Zittende zijwaartse buiging	152
Zijwaartse buiging op handen en knieën	153
Gevouwen zijwaartse buiging	153
Naar voren buigen	154
De zittende voorwaartse buiging: pashcimottanasana	155
Hoofd-naar-kniehouding: janu sirsasana	156
Vulkaan: mahamudra	157
Voorwaartse buiging met gespreide benen: upavishta konasana	159
Hoofdstuk 12: Verscheidene variaties van de yogadraaibeweging	161
Eenvoudige draaibewegingen terwijl je zit	162
Eenvoudige draai op een stoel	162
Eenvoudige zittende draai	163
De draai van de wijze	164
Draaien in liggende houding	165
Liggende draai met gebogen benen	165
Het Zwitsers legerzakmes	166
Liggende draai met gestrekte benen: jathara parivritti	167
Hoofdstuk 13: Dynamische houdingen: de verjongingsreeks en de zonnegroet	169
Opwarmen voor de zon: verjongen in negen stappen	170
De geknielde groet in zeven stappen	172
Doorgaan naar de zonnegroet in twaalf stappen	173
Hoofdstuk 14: Een aanbevolen beginnerssessie voor mannen en vrouwen	177
Langzaam en verstandig beginnen	177
Een leuke beginnersreeks uitproberen	178
Lijkhouding	178
Liggende armheffing	179
Knie-naar-borsthouding	179
Naar beneden kijkende hond	180

Kindhouding	181
Krijger I	181
Staande voorwaartse buiging	182
Omgekeerde driehoekshouding	183
Staande voorwaartse buiging met gespreide benen	184
De 'karate kid'	184
Lijkhouding (nogmaals)	185
Verder reiken dan het begin	185

Deel III: Creatief met yoga 187

Hoofdstuk 15: Je eigen yogaprogramma samenstellen 189	
De regels van opeenvolging toepassen	190
Beginnen met een warming-up	191
Liggende warming-uphoudingen	194
Staande warming-uphoudingen	198
Zittende warming-uphoudingen	202
Je belangrijkste houdingen en herstelhoudingen selecteren	204
Sterker worden met standaard-asana's	204
Balans brengen met herstelhoudingen	205
Voor voldoende rust en ontspanning zorgen	208
Weten wanneer je moet rusten en wanneer je verder kunt gaan	209
Rusthoudingen	209
Een creatieve yogasessie 'bereiden' met de klassieke formule	211
Een yogafeest: de oefensessie van dertig tot zestig minuten	213
Veel halen uit weinig: een oefensessie van vijftien minuten	222
De eerste honger stillen met een opkikkertje: een sessie van vijf minuten	224
Hoofdstuk 16: Het is nooit te vroeg: pre- en postnatale yoga 225	
Yoga verbinden met zwangerschap	225
Profijt hebben van yoga tijdens de zwangerschap	226
Voorzichtig zijn met oefeningen tijdens de zwangerschap	227
Perfekte zwangerschapshoudingen	228
Zijwaarts liggende houding	228
De kat en de koe	229
De vlinder: baddha konasana	230
Een veilige, snelle prenatale sessie	231
Yogaoefeningen voortzetten na de zwangerschap	234
Hoofdstuk 17: Yoga voor kinderen en tieners 237	
Kinderspel: yoga leuk maken voor kinderen	238
De verbeelding gebruiken: houdingen op een kindvriendelijke manier benaderen	238
Yogahoudingen waar kinderen dol op zullen zijn	239
De overgang naar volwassenheid vergemakkelijken: yoga voor tieners	249
Het tegengif voor stress in je geplande leven	249
Levenslang fit en zoveel meer	250
Yogasessies voor pubers en ongedurigen	251
Staande sessie	252
Grondsessie	254

Hoofdstuk 18: Het is nooit te laat: yoga voor mensen van middelbare leeftijd en ouderen	257
De voordelen van yoga op latere leeftijd	258
Door de menopauze heen komen	258
Niet alleen een 'vrouwenvraagstuk': andropauze	258
Stalen botten	259
Prime of Life-yoga met de juiste mentale instelling benaderen	259
Geschikte sessies voor mensen van middelbare leeftijd	260
Prime of Life-yogasessie: niveau I	260
Prime of Life-yogasessie: niveau II	263
Yoga voor oudere volwassenen	266
Koester de stoel: veilige sessies voor oudere volwassenen	267
Koester de stoel-sessie: niveau I	268
Koester de stoel-sessie: niveau II	273
Hoofdstuk 19: Het hoe en waarom van eenvoudige hulpmiddelen	279
De voors en tegens van hulpmiddelen onderzoeken	280
De voordelen van hulpmiddelen verkennen	280
De nadelen van hulpmiddelen bekijken	280
Thuis op jacht gaan naar hulpmiddelen	281
Met een muur werken	281
Een deken is niet alleen beddengoed	282
Een stoel als steun kiezen	282
Strekken met een band	283
Hulpmiddelen bekijken die je misschien wilt kopen	283
Je houding ondersteunen met blokken	284
Kussens als steun gebruiken	284
De vele toepassingen van oogkussentjes bekijken	285
Apparaten voor omgekeerde houdingen	285
Deel IV: Yoga als levensstijl	287
Hoofdstuk 20: Yoga, de beheersing van lichaam én geest	289
Yoga de hele dag door	289
Je blik richten op een ochtend met yoga	290
Yoga oefeningen door de dag heen	292
Yoga in je slaapgewoonten opnemen	293
Vredig slapen door helder dromen	294
Naar bewustzijn streven door helder te ontwaken	295
Opmerkzaam zijn tijdens de diepe slaap	295
Je hogere Zelf zoeken door te ontdekken wie je werkelijk bent	296
Jezelf observeren	296
Jezelf begrijpen	297
Zelfdiscipline oefenen	297
Jezelf overstijgen	298
Het achtvoudige pad volgen met ethische regels	298
Plechtig beloven geen kwaad te doen	299
Steeds de waarheid spreken	300
Stelen betekent meer dan materiële diefstal	301
Kuis zijn in denken en doen	301

Meer verwerven door met minder te leven	302
Andere ethische regels toevoegen	303
Zelfdiscipline bij yoga betrachten	304
Geest en lichaam zuiveren	304
De zoektocht tot rust brengen door tevreden te zijn	304
Geconcentreerd zijn door soberheid	305
Onderzoek met zelfstudie verbinden	305
Met een hoger principe in verbinding staan	306
Hoofdstuk 21: Meditatie en het hogere bereik van yoga	307
Concentratie begrijpen	308
Je essentie bevrijden	309
Je middelpunt vinden	309
Mediteren oefenen	310
Greep krijgen op chakra's: je rad van fortuin	311
Enkele richtlijnen volgen voor succesvolle meditatie	312
De juiste lichaamshouding behouden	315
Belemmeringen voor meditatie uit de weg ruimen	316
Geluiden aan meditatie toevoegen	316
Lopend mediteren	319
Naar extase toewerken	320
Verlichting proberen te bereiken	321
Hoofdstuk 22: Yogatherapie: afspraak bij de (yoga)arts	323
Wat je moet weten over yogatherapie	323
Hoe vind je een goede yogatherapeut?	324
Wat je kunt verwachten als je naar een yogatherapeut gaat	324
Een vijfstappenplan voor een gezonde rug	326
Yogarecept voor de onderrug	326
Onderrugaandoeningen waar achterwaarts buigen goed voor is	327
Onderrugaandoeningen waar vouwen goed voor is	327
Sessie voor je onderrug	328
Yogarecept voor de bovenrug en de nek	342
Wat wel en wat niet doen	342
Sessie voor je bovenrug	342
Deel V: Het deel van de tientallen	351
Hoofdstuk 23: Tien tips voor geweldige yoga	353
Begrijp wat yoga is	353
Wees duidelijk (en realistisch) over je doelen en behoeften	354
Probeer te groeien	354
Geef er niet meteen de brui aan	354
Ontwikkel van begin af aan goede gewoonten	355
Breng variatie aan zodat je je niet verveelt	355
Maak ademhaling en aandacht tot je bondgenoten	355
Doe je best en maak je verder geen zorgen	356
Laat je lichaam voor zich spreken	356
Deel yoga met anderen	356

Hoofdstuk 24: Tien goede redenen om aan yoga te doen	357
Met yoga kun je je gezondheid behouden, terugkrijgen en verbeteren	357
Met yoga word je fit en energiek	358
Yoga zorgt voor een evenwichtige geest	358
Yoga is een krachtig hulpmiddel voor persoonlijke groei	358
Yoga is werkelijk veelomvattend en krachtgevend	359
Yoga helpt je je sociale relaties te harmoniseren	359
Yoga scherpt je bewustzijn	359
Yoga is goed te combineren met andere disciplines	360
Yoga is eenvoudig en makkelijk	360
Yoga is bevrijdend	360
Bijlage: Andere bronnen over yoga	361
Erkende yogaopleidingen in Nederland	361
Erkende yogaopleidingen in België	363
Belangrijke organisaties in Groot-Brittannië en Duitsland	363
Belangrijke organisaties in India	364
Yoga-attributen zoeken	365
Handige websites bekijken	365
In boeken over yoga neuzen	366
Door tijdschriften bladeren	371
Audiovisuele media	372
Index	373

Inleiding

Een grote groep Nederlanders beoefent een bepaalde vorm van yoga. In de rest van de wereld wonen nog miljoenen andere yogabeoefenaars. Yoga is geen voorbijgaande trend. Het is al meer dan honderd jaar in het Westen aanwezig en heeft een geschiedenis van zo'n vijf millennia. Yoga is duidelijk een blijvertje, dus maak je geen zorgen dat je je steekt in een hype die over zes maanden weer verleden tijd is.

Yoga kan dan wel vijfduizend jaar oud zijn, maar de sterke opkomst begon in Amerika (en in Nederland) pas in de jaren zestig van de vorige eeuw, in Amerika vooral dankzij de buitengewoon succesvolle tv-serie van Richard Hittleman, *Yoga for Health*. Deze serie werd in de jaren zeventig opgevolgd door de tv-serie *Lilias, Yoga and You* van Lilias Folan. Het was ook de tijd waarin TM (Transcendente Meditatie) - een vorm van yoga - populair werd, grotendeels doordat de Beatles erin geïnteresseerd waren. TM sprak honderdduizenden mensen aan die op zoek waren naar een manier om stress te bestrijden en meer inhoud aan hun leven te geven.

In Nederland is Krishnamurti de eerste geweest die in 1930 in Ommen met zijn lezingen uitleg gaf aan meditatie (het volledig in aandacht zijn), en daarmee introduceerde hij de essentie van yoga. Eind jaren vijftig en begin jaren zestig van de vorige eeuw begonnen ook anderen met yoga. Vimala Thakar gaf lezingen over yoga, Herman Brouwer, Wolter Keers, Bert van Gennep en Rita Beintema gaven vanuit de Advaita Vedanta yogales. Tegelijkertijd gaven ook Rama Polderman en Saswitha les vanuit hun eigen visie. Rama Polderman, Saswitha en Rita Beintema zijn in die jaren een yogadocentenopleiding begonnen.

Yoga heeft miljoenen mensen lichamelijk en geestelijk gezond gemaakt, en het kan dit ook voor jou doen. We dagen je uit yoga uitgebreid te onderzoeken, met deze *Yoga voor Dummies, 2e editie*, als je handleiding. De yogahoudingen zijn een uitstekend beginpunt, maar ze zijn eigenlijk vooral de buitenkant van een rijke traditie. In de kern is yoga een tijdloos antwoord voor degenen die op zoek zijn naar een diepere betekenis in het leven en naar die ongrijpbare schat genaamd duurzame vrede.

Over dit boek

Misschien is *Yoga voor Dummies, 2e editie*, het eerste boek over yoga dat je ooit in handen hebt gehad. In dat geval kunnen we vol vertrouwen zeggen dat je aan het juiste adres bent. Maar waarschijnlijk heb je al een

aantal andere boeken over yoga doorgebladerd (er is beslist geen tekort aan publicaties over yogaoefeningen). Lang niet al die publicaties zijn geschikt of bruikbaar genoeg. Waarom zou je dit boek dan wel serieus nemen? Het antwoord is tweeledig.

Ten eerste is de informatie die je vindt in *Yoga voor Dummies, 2e editie*, gebaseerd op onze uitgebreide studie en beoefening van yoga. Gezamenlijk hebben we 75 jaar ervaring met yoga. De ene auteur (Georg) wordt internationaal erkend als een belangrijke deskundige in de yogatraditie en hij heeft al heel wat gedegen boeken op zijn naam (waarvan we er enkele in de bijlage vermelden). Hij heeft ook een handleiding over yogafilosofie voor leraren geschreven, die door vele yogaleraars verspreid over zeven landen wordt gebruikt. De andere auteur (Larry) is de directeur van een opleidingsprogramma voor yogatherapie voor yogaleraars aan de Loyola Marymount University. Larry heeft een bloeiende praktijk als yogaleraar en yogatherapeut in Los Angeles, waar hij les geeft in yoga en specifieke gezondheidsproblemen, vooral rugklachten, behandelt; hij heeft ook een populaire serie yogadv's uitgebracht. In dit boek hebben we onze vakkennis samengebracht met het doel een betrouwbaar en gebruikersvriendelijk boek samen te stellen dat jij in je verdere ontwikkeling ook als naslagwerk voor beginners kunt gebruiken.

Ten tweede willen we jou aanmoedigen aan de slag te gaan met yoga; een systeem waarvan we hebben gezien dat er kleine en grote wonderen uit kunnen voortkomen. We hebben ons leven gewijd aan het haalbaar maken van yoga voor iedereen die gezondheid en de balans tussen lichaam en geest belangrijk vindt. Kortom, we kunnen zeggen (zonder ons gewichtig te voelen): je bent in zeer goede handen.

Dit boek leidt je stap voor stap naar de schatkamer van yoga. En dat is een wonderbaarlijke schatkamer! Je komt erachter hoe je je geest kunt versterken en de buitengewone mogelijkheden van je lichaam kunt ontsluiten. Een gezond lichaam vereist een gezonde geest en we laten je zien hoe je je gezondheid en de eenheid van lichaam en geest kunt verbeteren of terugwinnen.

Het maakt niet uit of je nou geïnteresseerd bent in het leniger, fitter, minder gestrest, of vrediger en vrolijker worden; dit boek bevat alle goede adviezen en praktische oefeningen om je de goede richting te wijzen.

Boven alles hebben we ernaar gestreefd om dit boek geschikt te maken voor drukke mensen zoals jij. En als je na het lezen van deze gids serieuzer wordt wat betreft het bestuderen en beoefenen van yoga, overweeg dan yogalessen te nemen onder leiding van een gekwalificeerd docent. Dit boek is een prima hulpmiddel, maar er gaat niets boven leren in de praktijk.

Conventies in dit boek

Om je te helpen als je dit boek doorwerkt, hebben we een paar afspraken gemaakt:

- ✔ **Vetgedrukte** tekst benadrukt sleutelwoorden in opsommingen en geeft stappen aan in genummerde lijsten.
- ✔ Nieuwe termen zijn *cursief gezet* en worden door een definitie gevolgd.
- ✔ Een persoon die zijn geest en lichaam in balans wil brengen met yoga wordt een *yogi* (man) of *yogini* (vrouw) genoemd en we gebruiken beide termen. Ook gebruiken we de term yogabeoefenaar.
- ✔ Hoewel we je basisinformatie geven over alle takken van yoga, is dit boek gericht op hatha-yoga (spreek uit als *hat-haa*). Dat is een tak van yoga waarbij voornamelijk met het lichaam gewerkt wordt via houdingen, ademhalingsoefeningen en andere, vergelijkbare technieken.

Een laatste opmerking: voor je veiligheid moet je alle instructies goed lezen als je je gereed maakt voor de oefeningen. Kijk niet alleen snel naar de plaatjes en denk dan dat je meteen kunt beginnen. Hoewel de illustraties een erg handig hulpmiddel zijn, geven ze niet alle informatie die je nodig hebt om op een veilige en effectieve manier yoga te beoefenen.

Wat je niet hoeft te lezen

We moeten toegeven dat we hopen dat je elk woord in dit boek op een bepaald punt van je yogareis zult lezen. We geven ook toe dat we een paar interessante feitjes opgenomen hebben om je geest op gang te brengen en om je aan het denken te zetten. We markeren deze tekst met het pictogram Technische info of hebben de informatie in een grijs kader gezet. Deze feitjes zijn op zich interessant en belangrijk, maar ze zijn niet essentieel voor het oefenen van de verschillende houdingen. Voel je vrij om ze over te slaan, maar neem jezelf voor om op een bepaald moment terug te bladeren en ze te lezen. Je zult jezelf dankbaar zijn!

Wie wij denken dat jij bent

We zijn hier niet om je te beoordelen, maar we zijn uitgegaan van een aantal algemene veronderstellingen over jou als lezer. Ten eerste nemen we aan dat je geïnteresseerd bent in de voordelen van het beoefenen van yoga. Ten tweede gaan we ervan uit dat je niet veel (of helemaal geen) ervaring met yoga hebt. Ten slotte denken we dat je nieuwsgierig bent en

graag meer wilt weten. Dat is alles. Niets ingewikkelds. Als je binnen een van deze categorieën valt, is *Yoga voor Dummies*, 2e editie, iets voor jou!

Hoe dit boek in elkaar zit

Dit boek is ingedeeld volgens het kenmerkende ontwerp van alle *voor Dummies*-boeken. Het geeft antwoord op alle belangrijke vragen die je moet weten om op een succesvolle manier yoga te beoefenen.

Yoga voor Dummies, 2e editie is heel praktisch opgedeeld in vijf delen. Hieronder vind je wat je in die delen tegenkomt:

Deel I: Een goede start maken met yoga

Dit eerste deel maakt de weg vrij voor de besprekingen en oefeningen die volgen en er worden enkele beginselen besproken die je moet weten voor je met de houdingen begint. In hoofdstuk 1 leggen we uit wat yoga is en rekenen we af met een aantal wijdverbreide misverstanden over yoga. We introduceren ook de vijf basisbenaderingen en de twaalf belangrijkste takken van yoga, en we bekijken hoe die zich verhouden tot je gezondheid en welzijn. In hoofdstuk 2 geven we je nuchter en praktisch advies over hoe je yoga in de praktijk kunt beoefenen, waarbij we je laten zien hoe je dat op een veilige en effectieve manier doet. We geven vooral antwoord op al je vragen over het deelnemen aan yogalessen in een groep en over het in je eentje beoefenen van yoga. In hoofdstuk 3 bespreken we alles wat je nodig hebt om je voor te bereiden op een yogasessie, waaronder het in de juiste gemoedstoestand raken. In hoofdstuk 4 wordt de kunst van de ademhaling, die essentieel is voor een geslaagde yoga-beoefening, geïntroduceerd. In hoofdstuk 5 leggen we het belang uit van de juiste ademhaling; tijdens het uitvoeren van de yogahoudingen en als zelfstandige discipline.

Deel II: Oefeningen voor een betere gezondheid

In het tweede deel duiken we rechtstreeks in de yogahoudingen. In hoofdstuk 6 tot en met 13 ontdek je achtereenvolgens zittende houdingen, staande houdingen, evenwichtsoefeningen, speciale oefeningen voor je buik, omkeringen, buigingen en draaiingen, en de populaire dynamische beweging met de naam 'Zonnegroet'. In hoofdstuk 14 begeleiden we je bij een korte, beproefde sessie die voor beginners is ontworpen.

Deel III: Creatief met yoga

Hoofdstuk 15 helpt je bij het variëren van de oefeningen, en geeft je de formules voor het ontwerpen van complete trainingen van verschillende

duur, en richtlijnen om te zorgen dat je beoefening zowel plezierig als veilig is. In hoofdstuk 16, 17 en 18 verdiepen we ons in yoga voor verschillende leeftijden en fasen (van zwangerschap tot de gevorderde leeftijd). We geven richtlijnen, stellen houdingen voor en beschrijven sessies zodat alle potentiële yogi's en yogini's iets van hun gading kunnen vinden. In hoofdstuk 19 bespreken we het gebruik van hulpmiddelen en bekijken we eenvoudige hulpmiddelen, zoals muren, stoelen, blokken, om de beoefening van houdingen te vergemakkelijken.

Deel IV: Yoga als levensstijl

Wanneer je yoga als manier van leven aanneemt, gaat de beoefening de ervn hele dag door. In dit deel leggen we uit hoe je dat bereikt en waarom deze keuze verstandig is. Zoals we laten zien in hoofdstuk 20 heeft yoga veel invloed op een positieve geestelijke houding ten opzichte van werk, vrije tijd, voeding, gezin en andere mensen. In hoofdstuk 21 introduceren we de kunst van het mediteren. Wanneer je de houdingen beschouwt als de ruggengraat van yoga, is meditatie het hart. Regelmatig mediteren brengt je in contact met het plezier en de rust: de natuurlijke toestand van je geest. In hoofdstuk 22 wordt gekeken naar het gebruik van yoga als therapie om om te gaan met veel voorkomende pijntjes en kwalen. We tonen veilige houdingen om rugpijn te verlichten. We geven je ook een vijfstappenprogramma waarmee je chronische rugpijn kunt voorkomen zodat je je levensstijl kunt voortzetten in plaats van beknotten. We bespreken ook hoe je een goede yogatherapeut kunt vinden.

Deel V: Het deel van de tientallen

Alle *Voor Dummies*-boeken bevatten het onderdeel 'Het deel van de tientallen' en dit boek is geen uitzondering. Hier geven we je toptienlijstjes die je voorzien van handige en praktische informatie. In hoofdstuk 23 geven we bijvoorbeeld belangrijke tips over een geslaagde en plezierige beoefening van yoga met de nadruk op ontspanning. In hoofdstuk 24 vind je een opsomming van tien goede redenen om aan yoga te doen.

We moedigen je aan om yoga verder te onderzoeken, en daarom vind je in de bijlage achter in dit boek de nodige bronnen om je daarbij te helpen. We behandelen vooraanstaande organisaties, noemen een aantal van de beste websites, boeken en tijdschriften over de verschillende aspecten van yoga.

Pictogrammen in dit boek

Door het hele boek heen zie je kleine afbeeldingen in de kantlijn. Je kunt deze pictogrammen als handige aanwijzingen gebruiken voor informatie die je niet wilt vergeten (of in sommige gevallen, helemaal niet wilt lezen).

Hieronder vind je een lijst met de pictogrammen die in dit boek gebruikt worden:



Dit pictogram verwijst je naar handige informatie die je yogareis een stuk soepeler kan laten verlopen.



Zorg ervoor dat je de informatie die door dit pictogram gemarkeerd wordt niet overslaat; het wijst op mogelijke gevaren die je wilt vermijden.



Dit pictogram markeert technische weetjes die interessant zijn, maar niet nodig zijn om yoga te begrijpen. Maar misschien maak je de volgende keer bij een entente indruk op je vrienden.



De alinea's die naast dit teken staan zijn absoluut de moeite waard. Misschien wil je ze ergens opschrijven of ze in het boek omcirkelen om ze later nog eens te lezen.

Hoe verder

We hebben *Yoga voor Dummies, 2e editie* opgezet als een inleidend boek en als naslagwerk voor de beginneling. Je kunt de hoofdstukken achter elkaar lezen en samen met ons oefenen of je slaat het boek hier of daar open en leest de zaken waar je op dat moment geïnteresseerd in bent, bijvoorbeeld hoe je de yogastijl of yogaklas vindt die op jouw behoeften aansluit of welke handige hulpmiddelen je kunt gebruiken om je oefeningen gemakkelijker te maken.

Als yoga nieuw voor je is, raden we je aan wat tijd te spenderen aan de inhoudsopgave. Of misschien wil je het boek vluchtig doorbladeren om een algemeen beeld te krijgen van hoe het boek in elkaar zit en wat onze benadering van yoga is.

Is yoga niet nieuw voor je en wil je simpelweg je kennis opfrissen, dan kun je dit boek ook gebruiken als een betrouwbare gids waarin je de antwoorden op jouw vragen vindt. Blader gewoon naar de index om de gewenste informatie te zoeken of bekijk de bijlage waarin wordt verwezen naar verschillende bronnen van informatie over specifieke onderwerpen die met yoga te maken hebben. Waar wacht je nog op? Aan de slag!

Hoofdstuk 1

Yoga: wat je moet weten

In dit hoofdstuk

- ▶ Mythen rond yoga ontzenuwen
 - ▶ Het woord yoga ontcijferen
 - ▶ De hoofdtakken, -stijlen en -benaderingen van yoga onderzoeken
 - ▶ De yogaprincipes van zijn begrijpen
 - ▶ Controle krijgen over je geest, lichaam, gezondheid en leven met yoga
-

Twintig of dertig jaar geleden werd het woord *yoga* door sommigen nog al eens verward met *yoghurt*. Tegenwoordig is het begrip *yoga* helemaal ingeburgerd. Het feit dat vrijwel iedereen het woord wel eens heeft gehoord, betekent echter niet dat ze precies weten wat het inhoudt. Er bestaan nog steeds veel misvattingen, zelfs onder degenen die *yoga* beoefenen. Dus in dit hoofdstuk helderden we de verwarring rond het begrip op en leggen we uit wat *yoga* echt is en welke invloed het heeft op je gezondheid en welzijn. We laten je ook zien dat *yoga*, met zijn vele takken en benaderingen, echt iets te bieden heeft voor iedereen.

Wat je leeftijd, gewicht, lenigheid of geloofsovertuiging ook moge zijn, je kunt *yoga* beoefenen en er baat bij hebben. Hoewel *yoga* oorspronkelijk uit India komt, kan iedereen ter wereld het beoefenen.

Het ware karakter van yoga begrijpen

Telkens wanneer iemand je vertelt dat *yoga* gewoon dit of gewoon dat is, moet je je 'onzinalarm' af laten gaan. *Yoga* is te gecompliceerd om terug te brengen tot één ding. *Yoga* lijkt op een wolkenkrabber met heel veel verdiepingen en veel kamers op elk niveau. *Yoga* is niet gewoon gymnastiek, fitness, conditietraining of een manier om je gewicht op peil te houden. Het is niet gewoon een techniek om stress tegen te gaan, gewoon meditatie of gewoon een spirituele traditie uit India.

Yoga is al deze dingen en nog veel meer. (Dat kun je ook wel verwachten van een traditie die al vijfduizend jaar bestaat.) *Yoga* behelst lichaams oefeningen die op gymnastiek lijken en die zelfs zijn overgenomen door de westerse gymnastiek. Deze houdingsoefeningen helpen je fit te worden of te blijven, je gewicht op peil te houden en je stressniveau te verlagen. *Yoga* biedt ook een grote variëteit aan meditatieoefeningen en ademha-

lingstechnieken die je longen trainen en je zenuwen tot bedaren brengen of je hersenen en de rest van je lichaam opladen met heerlijke energie.

Je kunt yoga ook gebruiken als een efficiënt systeem van gezondheidszorg dat zijn nut zowel voor het herstellen als voor het handhaven van gezondheid heeft bewezen. Yoga raakt steeds meer geaccepteerd in de medische wereld; steeds meer artsen raden hun patiënten yoga aan, niet alleen voor stressverlaging, maar ook als gezonde vorm van training en als lichamelijke therapie (vooral voor de rug en knieën).

Maar yoga is zelfs meer dan een systeem voor preventieve of genezende gezondheidszorg. Yoga benadert gezondheid vanuit een breed, holistisch perspectief dat nu eindelijk weer ontdekt is door de avant-garde van de geneeskunst. Dat perspectief houdt rekening met de enorme invloed van de geest – je psychologische houding – op je lichamelijke gezondheid.

Eenheid vinden

Het woord yoga komt uit de oude taal Sanskriet, dat werd gesproken door de traditionele religieuze elite van India, de brahmanen. Yoga betekent 'eenheid' of 'integratie' en 'discipline'; het systeem yoga wordt dus een verenigende of integrerende discipline genoemd. Yoga streeft naar eenheid op verschillende niveaus. Ten eerste probeert yoga je lichaam en geest te verenigen, iets wat mensen maar al te vaak scheiden. Sommige mensen hebben totaal geen contact met hun lichaam. Ze kunnen hun voeten niet voelen op de grond onder hen, alsof ze als geesten boven hun lichaam zweven. Ze zijn niet in staat om te gaan met de gewone druk van het dagelijks leven en storten in zodra ze met stress te maken krijgen. Vaak zijn ze verward en begrijpen ze hun eigen emoties niet. Ze zijn bang van het leven en erg kwetsbaar in emotioneel opzicht.

Yoga probeert ook de rationele geest en de emoties te verenigen. Veel mensen kroppen hun emoties op en drukken hun echte gevoelens weg; in plaats daarvan rationaliseren ze hun gevoelens. Als dat langdurig gebeurt, kan dat ontwijken een serieus gevaar voor de gezondheid worden; als mensen zich er niet van bewust zijn dat ze gevoelens zoals woede onderdrukken, vreet die woede hen van binnenuit op.

Yoga kan je op de volgende manieren helpen met je persoonlijke groei:



- ✓ **Het kan het contact herstellen met je echte gevoelens en je gevoelsleven in balans brengen.**
- ✓ **Het kan je helpen jezelf te begrijpen en te accepteren en ervoor zorgen dat je tevreden wordt met wie je bent.** Je hoeft dan niet meer te doen alsof of je steeds te beperken tot het spelen van een rol.
- ✓ **Het helpt je om beter met mensen mee te voelen en te communiceren.**