

In de houding

Niet zo heel lang geleden was yoga iets voor geitenwollensokkentypes die in lotushouding zaten te mediteren en kruidenthee dronken. Tijden veranderen. Yoga is nu voor iedereen. Wat maakt deze 'zweefsport' zo hip?

Tekst en foto's: Jeanine van Kollenburg





De eerste keer dat ik naar een yogales ging, was op aanraden van een vriendin die er erg enthousiast over was. We gingen naar het 'dorpshuis', waar op iedere woensdagavond een groepje vrouwen bij elkaar kwam om te yoga-en. Eigenlijk was ik ervan overtuigd dat dit helemaal niks voor mij kon zijn; ik houd van actieve sporten en zag mezelf nog niet mediterend met gekruiste benen op een matje zitten. Hoewel veel van mijn vooroorde-

len bevestigd werden – wierook, mantra's, visualisaties en zweverige teksten – spraken de oefeningen me wel aan. Veel kwam me bekend voor van lessen pilates die ik eerder gevolgd had. Ik besloot na een paar lessen dat yoga misschien toch wel wat voor mij kon zijn.

Inmiddels ben ik drie jaar verder en yoga ik zeker één keer per week. De mantra's uit het dorpshuis zijn vervuild voor een dynamische yogales die actief en behoorlijk uitdagend is; spierpijn is echt geen uitzondering.

Daarbij is yoga voor mij ondertussen meer geworden dan een work-out, het is ook een manier van ontspannen. Tijdens de les zorgen de uitdagende houdingen ervoor dat ik geen hersencapaciteit overhoud om veel na te denken. Al mijn aandacht is nodig om te zorgen dat mijn armen en benen op de juiste plek zitten en dat ik ook nog mijn evenwicht bewaar. Na de les kan ik met een leeg hoofd en een moe lichaam heerlijk slapen, zodat ik de volgende dag weer fris kan beginnen.

DRUK, DRUK, DRUK

Voor mij reden genoeg om iedere week als het even kan naar de yogales te gaan, klaar om me een uur in houdingen als de krokodil, de boom of de krijger te manoeuvreren. En ik ben blijkbaar niet de enige. De yogastudio's schieten als paddenstoelen uit de grond, op iedere sportschool worden groepslessen yoga aangeboden en het lijkt wel alsof iedereen een paar zonnegroeten doet om de dag te beginnen. Hoe kan het dat deze 'zweverige' sport ineens door iedereen wordt omarmd? Dat is volgens Monique Schoorl van Mettayoga in Nijmegen eenvoudig te verklaren: "De huidige maatschappij vraagt erg veel van ons. We hebben het druk, krijgen ontzettend veel prikkels en hebben veel verantwoordelijkheden. Mensen zijn steeds meer op zoek naar een manier om even afstand te nemen van al die drukte en weer in balans te komen. Yoga helpt je om te ontspannen, je maakt je hoofd leeg, voelt wat de grenzen van je lichaam zijn en je leert hoe ver je kunt gaan." Deze eigenschappen komen in de

onuitputtelijke chaos van het dagelijks bestaan goed van pas.

STERK DOOR YOGA

Toch is dat vaak niet waarom mensen met yoga beginnen, geeft Yvonne van Bokhoven van Lemon Tree Yoga in Sint-

Mensen denken vaak dat ze niet lenig genoeg zijn voor yoga, maar lenigheid is helemaal niet nodig.

Oedenrode aan: "In het Westen zijn we vooral bekend met hatha yoga, de yoga van beweging. De asana's [houdingen, red.] sluiten goed aan bij onze manier van leven." Voor veel mensen is yoga in eerste

instantie dan ook een work-out, waarbij kracht en flexibiliteit getraind worden.

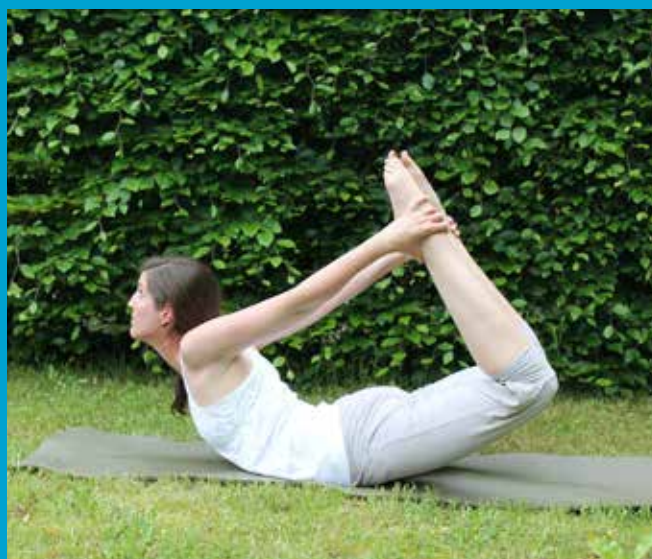
Doordat bij veel houdingen de inzet van al je spieren gewenst is, wordt je hele lichaam aan het werk gezet. "Yoga zorgt ervoor dat je fitter en energiever wordt", zegt Yvonne. "De houdingen stimuleren kracht en flexibiliteit in het lichaam. Je versterkt onder andere je rug, wat belangrijk is omdat tegenwoordig veel mensen door een onjuiste houding vroeg of laat rugklachten ontwikkelen. Daarnaast is yoga goed voor je conditie en stimuleert het de doorbloeding van je lichaam, waardoor je afvalstoffen beter af kunt voeren." Veel yogahoudingen doen meer voor je lichaam dan je spieren trainen. "De kaarshouding bijvoorbeeld (schouderstand, zie rechtsonder), stimuleert de werking van je schildklier", legt Yvonne uit. "Ook zijn er houdingen die de organen samendrukken, waardoor er meer afvalstoffen vrijkomen. En yoga is een fijne manier om je concentratievermogen te verbeteren; het vergt langdurige focus om een serie houdingen uit te voeren."

Krijgers, kippen en kaarsen

De benamingen van de houdingen zijn oorspronkelijk in het Sanskriet en heten asana's, wat houdingen betekent. Veel yogacenten gebruiken de Nederlandse benamingen. Zowel de benamingen in het Sanskriet als in het Nederlands zijn meestal terug te leiden naar hoe de houdingen eruit zien. Wat dacht je van:



DE KRIJGER



DE BOOG



YOGA IS MEER

Tot zover allemaal voordelen die je puur door het uitvoeren van de yogahoudingen kunt meepakken. Maar volgens Yvonne is yoga veel meer dan de houdingen. "Toen ik de yoga-opleiding ging volgen, kwam ik pas in aanraking met de diepere betekenis. Yoga is een van oorsprong oosterse filosofie waarin richtlijnen worden gegeven voor een gezond leven. Hierbij zijn naast de houdingen ook ademhaling, ontspanning, meditatie en gezond eten belangrijk. In de oorspronkelijke vorm van yoga bestonden er maar een paar houdingen die vooral bedoeld waren om het lichaam te trainen om zo lang mogelijk in meditatiezit te kunnen zitten." Ook Monique geeft aan dat de wisselwerking tussen het mentale stuk en het fysieke maakt dat yoga iets extra's biedt in vergelijking met een gewone work-out. "Eigenlijk is yoga het leren sturen van aandacht. Door de houdingen oplettend uit te voeren, met aandacht voor je ademhaling, kun je het lichaamsbewustzijn vergroten. Je wordt je op deze manier veel beter bewust van hoe je je voelt. Dit laat ik in mijn lessen niet expres naar voren komen,



maar ik hoop wel mee te geven dat je je gedachten kunt sturen. Je hebt namelijk gedachten, je bent ze niet." En als je op die manier om kunt gaan met de overload aan

gedachten die ons dagelijks bestormen, dan sta je een stuk meer ontspannen in het leven.



DE BOOM



DE KAARS



DE KAMEEL



DE ZONNEGROET

De meeste bekende yogahouding is waarschijnlijk de zonnegroet, hoewel dit eigenlijk geen houding is, maar een reeks bewegingen om het lichaam op te warmen. Er bestaan zelfs van de zonnegroet verschillende versies. Yvonne doet hieronder haar zonnegroet voor. Wil je thuis aan de slag, begin dan rustig en doe er bijvoorbeeld twee tot vier achter elkaar. Je zult merken dat je steeds warmer en soepeler wordt. Heb je de serie onder de knie, dan kun je ook gaan proberen de ademhaling te controleren.



1

ALLEMAAL YOGA

Een uitdagende work-out, een manier om te ontspannen of een *way of life*; yoga kan op veel verschillende manieren beoefend worden. Omdat yoga een vrij beroep is, mag iedereen die yoga geeft er een persoonlijke draai aangeven. Dat zorgt ervoor dat het aanbod zo'n beetje oneindig is. Het is daarom zinvol om eerst een lesje te proberen, voor je het volledige jaarabonnement aanschaft. De invloed van een docent moet je niet onderschatten – echt niet.

HATHA

Hatha yoga is de basis van alle yoga. Meestal wordt met hatha yoga een rustige vorm van yoga bedoeld, waarbij de houdingen elkaar in laag tempo opvolgen en er een lange eindontspanning is. Hatha yoga is ideaal om eens een lesje te proberen. Daarnaast bestaan er vele varianten op hatha, zoals dynamische hatha en vinyasa flow, waarbij het tempo van de oefeningen wat hoger ligt.

SIVANANDA

Sivananda is een redelijk pittige vorm van yoga, die gekenmerkt wordt door de afwisseling van inspanning en ontspanning. Tijdens de les wisselen intensieve en ontspannende houdingen elkaar af, waardoor je aandachtig kunt voelen wat de uitwerking van bepaalde houdingen is.



10



9

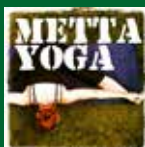


8



7

1. De zonnegroet begint op een uitademhaling. Ga rechtop staan, met je voeten naast elkaar en je handen voor je borst. Adem in en strek je armen omhoog.
2. Adem uit en vouw naar voren, plaats je handen op de grond en buig eventueel je knieën.
3. Adem in, stap met je rechterbeen naar achter, leg je knie op de grond en buig je voorste knie. Kijk naar voren.
4. Houd de adem vast, stap ook je linkerbeen naar achter en kom in de plankhouding.
5. Adem uit en breng je knieën naar de grond, buig je armen en breng je borst naar beneden.
6. Adem in, houd je bekken op de grond en breng je borst omhoog. Cobrahouding.



mettayoga.nl



LEMON TREE
YOGA STUDIO

lemontree-yoga.nl



7. Adem uit, strek je armen, stuur je heupen omhoog, strek je benen en laat je hakken naar de grond zakken. Neerwaartse hond.

8. Adem in, stap met je rechterbeen naar voren, buig je rechterknie en plaats je linkerknie op de grond. Kijk naar voren.

9. Adem uit, stap je linkervoet bij je rechterbeen en vouw naar voren, plaats je handen op de mat.

10. Adem in, strek je armen van je weg en kom met rechte rug omhoog. Adem uit en ontspan je armen naast je lichaam.

Daar adem je rustig in. Ga dan op een uitademhaling door naar stap 1. Herhaal de serie, dit keer met het linkerbeen eerst in stap 4 en stap 9.



IYENGAR

Bij Iyengar wordt gebruik gemaakt van hulpstukken zoals blokken en touwen om het lichaam de houdingen zo optimaal mogelijk uit te laten voeren. Deze vorm van yoga is best 'streng', aangezien de houdingen erg precies uitgevoerd moeten worden.

BIKRAM

Yoga meets sauna. Bikram yoga vindt plaats in een verwarmde ruimte van 40°C met hoge luchtvochtigheid. De lessen bestaan uit een vaste serie van 26 houdingen, die in behoorlijk tempo worden afgewisseld. De warmte maakt je spieren soepeler en laat je alle afvalstoffen snel afvoeren. Evenals je zweet, dat wil er ook graag uit. Niet voor ijdeltuiten, want korte broekjes, strakke hemdje en spiegelmuur zijn *part of the deal*.

ASHTANGA

Ashtanga is een pittige yogavorm, bestaande uit een vaste serie houdingen die in totaal ruim 1,5 uur duurt. Kracht, balans en flexibiliteit worden behoorlijk aangesproken. Het is intensief, omdat je op iedere ademhaling van houding wisselt. Meestal bouw je de intensiteit en de hoeveelheid houdingen op.

YIN

Yin yoga is een meditatieve vorm van yoga, waarbij de houdingen lang aangehouden worden, soms wel enkele minuten. Door de houdingen lang aan te houden, werken ze door tot diep in de spieren en ook op het bindweefsel. De houdingen zijn niet zo inspannend, de uitdaging zit in het vinden van de ontspanning in de houdingen.