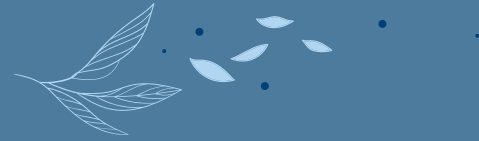




## DE BASIS VAN YOGA



Elke liefhebber weet dat het heel eenvoudig is om verliefd te worden op yoga, zelfs al heb je het alleen maar ervaren als een serie fysieke bewegingen, bedachtzame ademhalingen en een meditatieve gids. Toch is yoga veel meer dan dat.

Om je te verdiepen in de oefeningen en je band ermee te versterken, zowel op de mat als daarbuiten, is het van belang om de basis van yoga te leren kennen en waarderen en wat het betekent om het leven van een yogi te leven.

In dit hoofdstuk maak je kennis met de fysieke oefeningen van yoga. Je leest waar yoga zijn oorsprong vond en hoe het vandaag de dag overal ter wereld met plezier wordt beoefend. Daarnaast biedt dit hoofdstuk een overzicht van de verschillende onderdelen van yoga, en van de diverse componenten en belangrijke elementen die je tegen kunt komen tijdens de yogales.

Ook gaan we dieper in op de terminologie en tradities van yoga zodat je met meer begrip en waardering voor deze eeuwenoude kunstvorm aan de lessen kunt deelnemen.





## WAT IS YOGA?

Er bestaan veel misvattingen over yoga, zoals dat het alleen voor lenige mensen is of dat het slechts bewegingslessen zijn die bestaan uit fysieke houdingen. In werkelijkheid is yoga net zozeer een oefening voor de geest en de ziel als voor het lichaam en kan het worden beoefend door werkelijk iedereen.

Yoga bevordert mentaal en fysiek welzijn via diverse vormen van meditatie en bewegingstechnieken die uitermate veelzijdig zijn voor verschillende behoeftes. Het loopt uiteen van absolute stilte tot krachtoefeningen en van diepe ontspanning tot geconcentreerde meditatie.

Wat ooit ontstond als een spirituele filosofie, heeft zich inmiddels ontwikkeld tot een bron van talloze voordelen voor degenen die het beoefenen. Het kan zelfs leiden tot een rustiger, dankbaarder en bewuster leven buiten de yogalessen om.



## DE GESCHIEDENIS VAN YOGA

Yoga is ooit ontstaan in het noorden van India. Hoewel de precieze oorsprong niet bekend is, wordt er al naar verwezen in heilige teksten van vijfduizend jaar geleden en kent het een rijke historie die is verstrengd met het boeddhisme en het hindoeïsme.

Het woord 'yoga' is afkomstig van het Sanskrietwoord *yuj*, wat zoveel betekent als 'zich aansluiten' of 'zich verenigen', verwijzend naar de yogische doelstelling van het samenbrengen van lichaam en geest, maar ook het verenigen van het bewustzijn van het individu met het universum. Een kernprincipe van de yogische filosofie is de erkenning dat we allemaal deel zijn van een geheel.

Yoga is ooit begonnen als meditatieve oefening en heeft sindsdien ook betrekking op het lichaam en de diverse houdingen (of *asana's*).

Een belangrijke factor in deze evolutie was de Indiase wijsgeer genaamd Patanjali, die in het Sanskriet de *Yoga Sutra's* schreef, teksten die yoga onderverdelen in verschillende 'ledematen' of stappen en die onderzoeken hoe het zowel fysiek als in het dagelijks leven kan worden beoefend.



*Hier en nu  
is waar  
yoga begint.*

PATANJALI

## ELEMENTEN/LEDEMATEN VAN YOGA

Patanjali's *Yoga Sutra's* beschrijven de acht elementen/ledematen die je helpen een hoger doel te bereiken en een meer meditatief en betekenisvol leven te leiden.

- 1 **YAMA:** richtlijnen voor het omgaan met de wereld om ons heen, waaronder eerlijkheid, geweldloosheid en onbaatzuchtigheid.
- 2 **NIYAMA:** meer persoonlijke focus op het gebied van onder meer netheid, tevredenheid en spiritualiteit.
- 3 **ASANA:** binnen de *Yoga Sutra's* verwijst het Sanskriet woord 'asana' naar de houding voor meditatie, maar tegenwoordig gebruiken we het ook om de fysieke houdingen van yoga te beschrijven.
- 4 **PRANAYAMA:** ademhalingstechnieken die helpen de adem te verdiepen, bevrijden en beheersen.
- 5 **PRATYAHARA:** staat voor 'zintuiglijke terugtrekking': het naar binnen keren van de aandacht door het loslaten van externe afleidingen.
- 6 **DHARANA:** de plek waar we onze focus op richten door middel van meditatieve technieken die de concentratie vergroten.
- 7 **DHYANA:** de daadwerkelijke beoefening van meditatie.
- 8 **SAMADHI:** de 'gelukzaligheid' of 'verlichting' die via alle andere ledematen wordt bereikt.



## YOGASTIJL: HATHA

Overall ter wereld worden diverse onderdelen van yoga onderwezen, dus laten we eens kijken naar de meest populaire stijlen, beginnend met de Hatha, een van de meest traditionele fysieke methodes.

Een Hatha-yogales bestaat uit diverse houdingen en ademhalingstechnieken die zich richten op het verenigen van lichaam, geest en ziel.

Hatha-yoga is de meest toegankelijke vorm van yoga voor beginners, met statische houdingen die ongeveer vijf ademhalingen duren en waarbij de beoefenaar meestal eerst terugkeert naar een neutrale houding alvorens de volgende houding aan te nemen.

De uit het Sanskriet afkomstige term *ha* betekent 'zon' en *ta* betekent 'maan'. Hatha legt de nadruk op de behoefte aan balans en evenwicht. Veel asana's worden opgevolgd door asana's die het tegenovergestelde zijn van elkaar, zoals achteroverbuigen gevolgd door vooroverbuigen.

Hatha-yoga is vaak een goede manier om je yogareis te beginnen omdat het je de mogelijkheid biedt om vele fundamentele asana's te leren kennen die ook worden gebruikt bij andere stijlen.





## YOGASTIJL: VINYASA

Vinyasa is een vloeiende yogastijl die bestaat uit een flexibele beweging tussen houding en focus op het bewegen op het ritme van de ademhaling.

Het woord 'Vinyasa' is afkomstig uit het Sanskriet en betekent 'bewegen (of plaatsen) op een speciale manier'. De nadruk in deze yogastijl ligt op de zorgvuldigheid waarmee je een asana begint, uitvoert en verlaat.

Vinyasa-lessen, soms ook wel Flow-lessen genoemd, beginnen vaak langzaam zodat je in contact kunt komen met je ademhaling voordat je je door een zorgvuldig samengestelde reeks houdingen beweegt. Bepaalde delen van de reeks kunnen worden herhaald om je te helpen in een meditatieve flow te komen. De nadruk wordt gelegd op het ritme van het in- en uitademen en laat dat het tempo bepalen.

Vinyasa-instructeurs zullen vaak interessante overgangen in werking zetten tussen asana's en de lessen bestaan uit meer continue bewegingen dan Hatha-yoga. Vinyasa kan worden afgestemd op zowel beginnende als gevorderde yogi's. Zorg ervoor dat je een les uitkiest die bij je past.



ADEM IN  
WAT JE NODIG  
HEBT, ADEM  
UIT WAT JE  
NIET NODIG  
HEBT

