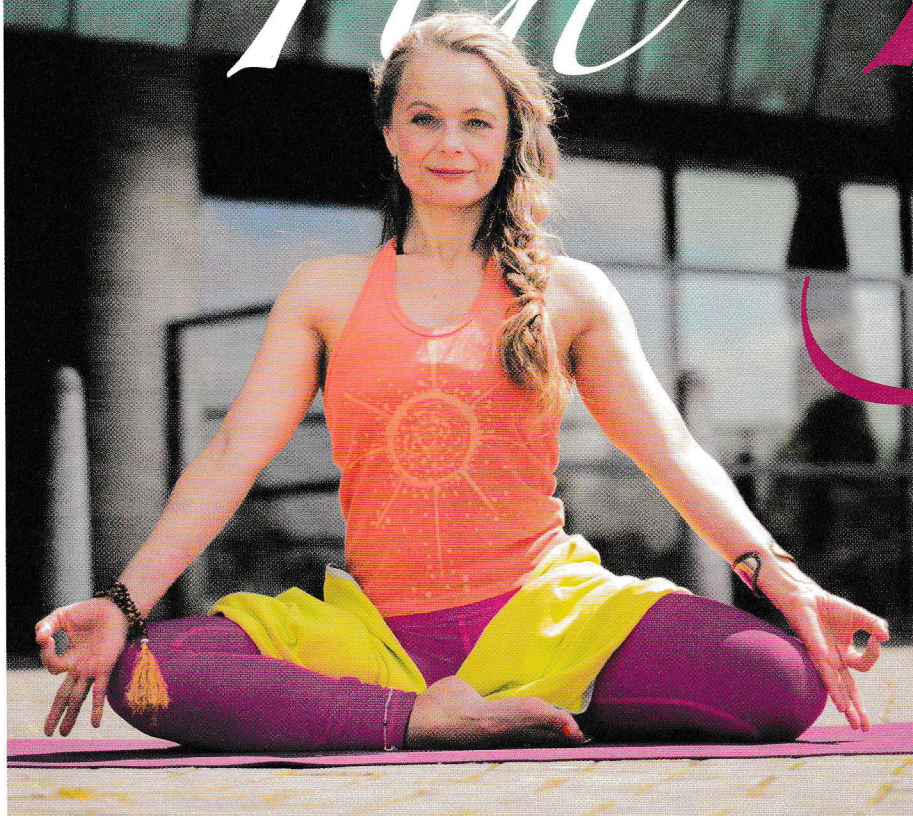


Ideaal bij stress, angst & pijn

Yin

Yoga



▲ Skadi van Paaschen

De meeste mensen die yoga beoefenen, doen poses die focussen op het fysieke aspect en die vooral gericht zijn op het sterk maken en verlengen van de spieren. Dat wordt in de yoga de yang genoemd. Dat is uiteraard prima. Maar het is daarnaast ook heel goed om te ontspannen, om 'stil te staan', rustige oefeningen te doen en je in jezelf terug te trekken. Daar is Yin Yoga prima geschikt voor. De oefeningen die tijdens Yin Yoga worden gedaan, zijn gericht op het ontspannen en op het op een zachte manier rekken van en het rustig druk geven op het bindweefsel en de gewrichten", vertelt Skadi van Paaschen. De Amsterdamse leerde Yin Yoga kennen tijdens haar eerste bezoek aan India. Ze had op dat moment diverse blessures en kwam er tot haar verbazing achter dat Yin Yoga de pijn en ongemakken die ze

Yin Yoga is een relatief jonge vorm van yoga die snel aan populariteit wint. Het blijkt ideaal om pijn te bestrijden, zo ondervond Skadi van Paaschen die er als één van de eersten in Nederland les in ging geven. Ze onderging verschillende operaties, mist kruisbanden en heeft op meerdere plekken artrose, maar dankzij Yin Yoga is ze pijnvrij. Geen pijnstillers meer voor Skadi!

TEKST: ARNE BIJVOETS **FOTO:** HAROLD PEREIRA

had enorm verminderde en zelfs liet verdwijnen. "Ik wilde dat anderen dat ook zouden kunnen ervaren. Dus heb ik de opleiding om *teacher* te worden gevolgd, zodat ik Yin Yoga-les kon gaan geven. Daarnaast ben ik ook anderen gaan opleiden. Vanuit Amsterdam verspreidt het zich nu dus steeds meer over het land."

SIGNALEN HERKENNEN

Yin Yoga heeft Skadi niet alleen op fysiek gebied geholpen door het laten verdwijnen van haar klachten. "Ook op emotioneel gebied is het een enorme steun voor me geweest", zo legt ze uit. Skadi zou daarom graag willen dat huisartsen meer over Yin Yoga te weten komen. "Het is beter om aan Yin Yoga te doen dan om medicijnen te slikken of aan de morfine te zijn om pijn te bestrijden. Vandaar dat ik er een boek

over geschreven heb. Het mooie is overigens ook dat ik een aantal artsen op les heb. Die ervaren nu zelf wat Yin Yoga is en wat het voor je betekenen kan. Maar het blijft lastig om artsen ervan te overtuigen dat er een andere oplossing is voor pijnbestrijding dan medicijnen. Want die zijn nu eenmaal heilig voor artsen. Dat zal waarschijnlijk dus maar heel langzaam omgebogen kunnen worden." Skadi heeft les gehad van Sarah Powers en Paul Grilley uit de Verenigde Staten. Twee mensen voor wie ze een diep respect heeft en die een groot voorbeeld voor haar zijn. In haar lessen vind je dan ook invloeden terug van zowel Sarah als Paul. "Tijdens de Yin Yoga-lessen leer je signalen van je lichaam en je geest, maar ook emotie herkennen. Op die manier word je je bewuster van jezelf en krijg je ook meer begrip voor jezelf. Yin betekent overigens ook donker, dus je komt door deze vorm van yoga tevens bij de donkere plekken van jezelf. Dat is niet altijd leuk of eenvoudig", geeft Skadi toe. "Maar juist door de confrontatie aan te gaan, schep je ruimte. Ruimte voor geluk en voor blijheid."

RUIMTE IN LIJF & HART

Skadi merkt dat ze sneller geïrriteerd raakt, wanneer ze een paar dagen niet aan Yin Yoga heeft gedaan. "Het leven lijkt dan ineens moeilijker, ik krijg kleine pijnntjes en oude blessures spelen weer op. In het boeddhisme spreken ze over dukkha, wat zoveel betekent als lijden, leegte, onvolmaakt. In de westerse wereld stoppen we ons eigen lijden vaak weg. Het mag er niet zijn. Maar dat wegstoppen heeft juist verkramping van de spieren en van het hele lichaam tot gevolg." Yin Yoga geeft ruimte in zowel je lijf en je hoofd als je hart. Doordat je de Yin Yoga-poses drie tot vijf minuten vasthoudt, krijg je op die manier ook meer ruimte in je gewrichten en in je bindweefsel en daardoor ontstaat haast vanzelf de ruimte om naar binnen te keren. Hierdoor kun je beter voelen wat je nu eigenlijk wilt in dit leven en wat daarbij goed voor je is zonder dat je dat door anderen laat bepalen of dat je probeert aan andermans verwachtingen te voldoen. Yin Yoga heeft effect op een goede doorstroming van chi (levensenergie) via de meridianen (energielijnen) in het lichaam en de doorbloeding. En een goede chi heeft een positief effect op de gezondheid van je organen, je immuunsysteem en je emotionele gesteldheid. Chi helpt je om lichamelijk te herstellen. Hoe meer onze levensenergie gestimuleerd wordt, hoe meer chi we krijgen, als in een opwaartse spiraal. Skadi's leraar Paul Grilley illustreerde dat met een mooi voorbeeld: 'We lopen op blote voeten, maar we hoeven

nooit nieuwe voeten te kopen. We lopen op schoenen, maar moeten die steeds vervangen voor nieuwe exemplaren omdat de oude verslijten.' "Daarmee wil hij zoveel zeggen als: ons lichaam past zich aan en herstelt zich omdat onze chi stroomt", licht Skadi de uitspraak van Paul toe. "De chi zorgt ervoor dat we eelt op onze voeten krijgen in plaats van dat ze verslijten."

KUNG-FU

Bij Yin Yoga wordt op dezelfde energielijnen gewerkt als in de Chinese geneeskunde en de Ayurveda, maar dan in de dieper gelegen bindweefsellagen. Die lijnen liggen dieper en zijn ook breder. De poses bij Yin Yoga focussen op het oprekken van het bindweefsel. Dat oprekken heeft tot gevolg dat het water in je lichaam (en daar bestaat ons lichaam immers voor ongeveer zeventig tot tachtig procent uit) ook op de plekken kan komen die doorgaans minder gehydrateerd zijn. Yin Yoga kent dus invloeden uit zowel China als India. Het put immers uit de kennis van de meridianen uit China, terwijl de oefeningen zijn gebaseerd op de Hatha yogha uit India. Bijzonder is daarbij ook dat Skadi's leraar Paul Grilley zich voor een aantal van de poses heeft laten inspireren door kungfu-oefeningen. Toch is dat eigenlijk niet eens zo heel vreemd, aangezien yoga en kungfu veel met elkaar gemeen hebben. Zoals gezegd kunnen niet alleen lichamelijke problemen met Yin Yoga worden aangepakt, ook voor emotionele problemen is deze vorm van yoga prima geschikt. "Ik had een buurman met angststoornissen", geeft Skadi als voorbeeld. "Hij durfde daardoor z'n huis niet meer uit. Daar slikte hij medicijnen voor. Maar toen hij met Yin Yoga aan de slag ging, had hij die medicijnen praktisch niet meer nodig en verdwenen zijn angsten ook steeds meer." Emotionele problemen kunnen namelijk worden veroorzaakt door een blokkade in de doorstroming van de energie door de meridianen. De energie stroomt dan in de verkeerde richting of er is te veel of te weinig doorstroming van chi. "Ik ben ervan overtuigd dat Yin Yoga veel mensen kan helpen hun leven aangenamer te maken", aldus Skadi. "Yin Yoga is een heel prettige manier om de kwaliteit van je leven te verbeteren. Het helpt je om soepeler door het leven te gaan." Skadi vergelijkt Yin Yoga weleens met een strakke spijkerbroek. "Als je die aan het einde van de dag uittrekt en vervangt voor een lekker wijde en zachte joggingbroek, voel je je weer vrij. Dat is nu precies het gevoel dat Yin Yoga je geeft. Ik ben er zelf gelukkiger door geworden en zit veel beter in m'n vel!" ■

'Yin betekent donker, dus je komt door deze vorm van yoga ook bij de donkere plekken van jezelf; dat is niet altijd leuk of eenvoudig'