

TIJDSCHRIFT VOOR

AL 26 JAAR HET PLATFORM VOOR YOGA

Koga

1115

JAARGANG 26 | MAART 2015 | € 8,95

Het Yogapad



YOGA & VREUGDE

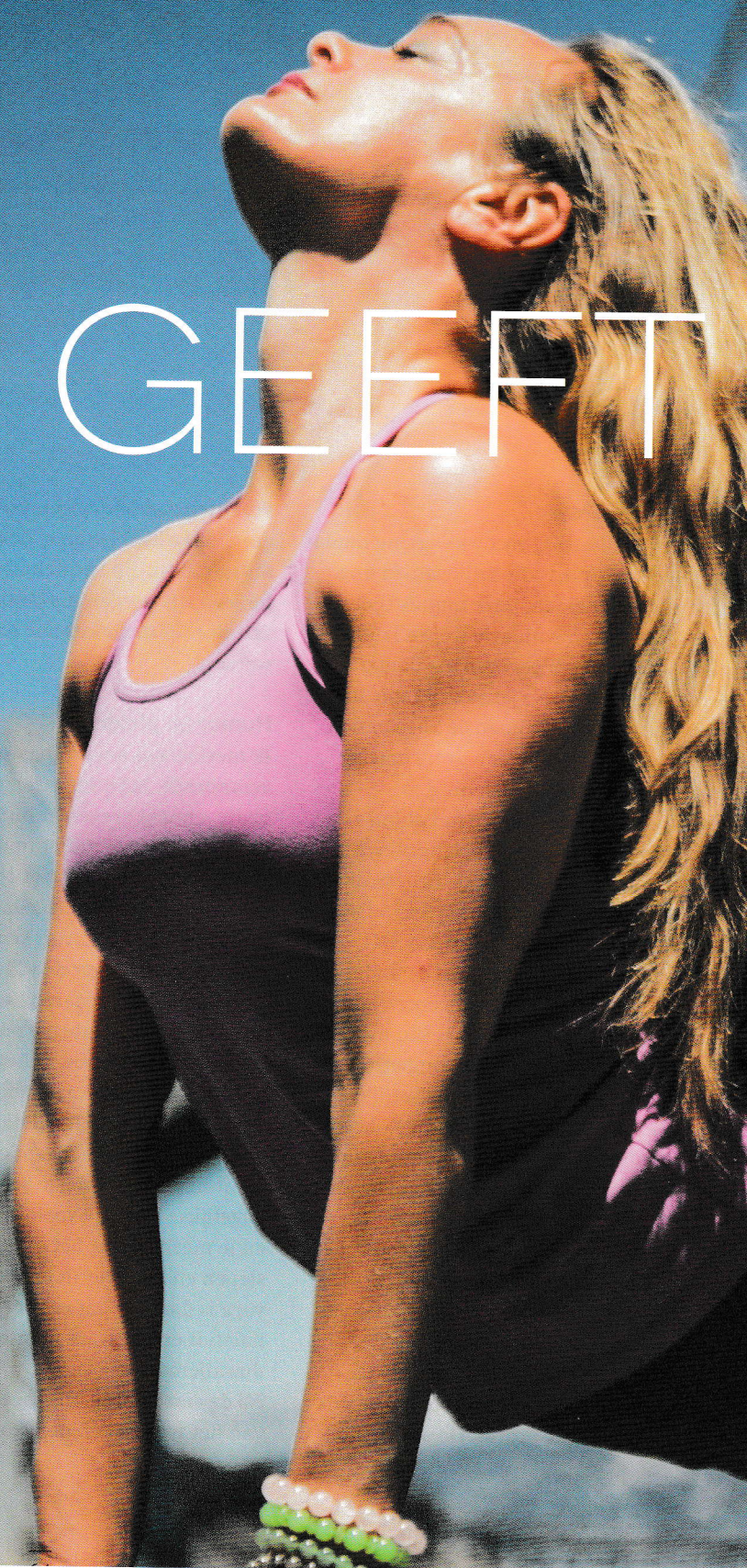
Oude wijsheid voor
een nieuwe tijd

Yogāsana is een
hologram

Diepe ontspanning door
Yin Yoga

YOGA GEEFT

Negen jaar geleden begon ik met het geven van yin yoga lessen en daarmee was ik de eerste in Amsterdam. Veel informatie kon ik daar online of in boeken niet over vinden; er was nog heel weinig geschreven over deze yogavorm. Al snel kwam ik in aanraking met de uitgaven van Paul Grilley; zijn boek en dvd's inspireerden mij enorm. Wie mij ook inspireert sinds ze naar Nederland kwam, is Sarah Powers. Ik volgde een intensieve workshop bij haar: en dat doe ik nog jaarlijks. Over mijn eigen visie en om anderen te inspireren heb ik 'Yoga geeft ruimte' geschreven, waarin drie lessen zijn opgenomen.



RUIMTE

Hoewel in de hatha yoga pradipika (een eeuwenoud, klassiek geschrift in het Sanskriet) al een vorm van hatha yoga werd beschreven waarbij men de âsana's langer vasthield, kan Paul Grilley (via Paulie Zink) en Sarah Powers worden gezien als de grondleggers van yin yoga. Zij introduceerden yin yoga in de westerse wereld en ontwikkelden het tot de huidige vorm.

Hoe het begon

Mijn kennismaking met yoga heeft me veel gebracht. Door yoga te beoefenen vond ik rust in mijn hoofd. Het creëerde ruimte in mezelf, ruimte om te gaan staan voor mezelf, ruimte om helemaal mezelf te kunnen zijn. Yoga is voor het leven. Het is belangrijk om te blijven studeren. Eén docentenopleiding is maar beperkt, je moet je blijven ontwikkelen als teacher, maar ook blijven groeien als persoon. Mezelf voortdurend blijven onderzoeken is voor mij een belangrijk uitgangspunt. In het begin, toen ik net docent was, gaf ik veel verschillende yogalessen, op invalbasis maar ook steeds vaker vast. Na mijn reis naar India, waar ik medestudent Gabriel bij het Ashtanga Vinyasa Instituut ontmoette en die mij introduceerde in de yin yoga,

ging ik ook yin yoga lessen geven. Gabriel gaf yin yoga in zijn huiskamer. Hij deed altijd de oefeningen mee en zat ook vijf minuten in de houdingen. Mijn yin yoga lessen op de sportschool van David Lloyd in Amsterdam waren gelijk erg populair: veertig studenten in de les met een wachtlijst zelfs. Al snel gaf ik meer lessen en ook die zaten binnen mum van tijd vol. Naast yin yoga beoefen ik ook ashtanga vinyasa yoga (een dynamische yogastijl die ademhaling en beweging combineert) om mijn spierkracht en yang activiteiten op peil te houden. Ik wissel de oefeningen af: drie of vier dagen per week doe ik ashtanga vinyasa yoga en de andere drie of vier dagen doe ik yin yoga. Liefst doe ik het beide elke dag: in de ochtend ashtanga vinyasa en in de avond yin yoga. Wat ik dan ervaar is totale ontspanning; je komt daardoor diep in het bindweefsel. Ik voel de chi/prana dan helemaal stromen als ik er uit kom.

De structuur van bindweefsel

Het bindweefsel of 'connective tissue' in ons lichaam heeft een complexe structuur, met verschillende celstructuren. Bindweefsel ondersteunt, verbindt en beschermt onze organen en geeft ons lichaam structuur. Het 'bindweefselstelsel'

vormt een structuur die je kunt beschouwen als een soort matrix, een raamwerk. Alles in ons lichaam heeft een laagje bindweefsel. Bindweefsel heeft een tweetal componenten of elementen: een amorf onderdeel (het basismateriaal) en zogenoemde bindweefselvezels. Die vezels zitten in het amorfe basismateriaal – een soort gelachtige substantie – en bestaan uit collagene vezels, reticulare vezels en elastische vezels.

Door de wijsheid die ik dankzij yoga en yin yoga kreeg, staat in mijn lessen het voelen centraal. Ik vind het belangrijk om altijd door de klas heen te lopen om mensen met blokken te helpen. Als ik zie dat mensen zich niet gemakkelijk kunnen ontspannen, help ik graag. Ontspanning is erg belangrijk, wanneer je te veel aanspant geeft dat weerstand. Dan kom je niet diep in het bindweefsel met het rekken en is het effect minder goed. Daar bedoel ik mee dat je minder voelt dat de chi/prana levensenergie gaat stromen.

Observeren

Het is tijdens de les belangrijk dat je goed naar je studenten kijkt en hen observeert. Wat gebeurt er? Kunnen ze voldoende ontspannen? Ik geef verbaal aanpassingen

YIN STAAT VOOR VERBORGEN, DONKER, KOUD, ONBEWEEGLIJK, NEERWAARTS, AARDE, KALMTE, DIEPGANG, VROUWELIJK

door of ik ga er persoonlijk heen om te helpen.

In de teachertraining die ik geef staat vooral observeren centraal. Mijn advies is: kijken, kijken en kijken. Houdt altijd contact met de groep. Maar vergeet niet: 'Yoga is geen dogma'. Iedere docent ontwikkelt zijn of haar eigen stijl en neemt zijn of haar eigen levenslessen en focus mee in de manier van lesgeven. In mijn lessen zul je vooral invloeden terugzien van mijn teachers Sarah Powers en Paul Grilley. De emotie, de energielijnen (meridianen) en de levensenergie (chi) in ons lichaam staan centraal. Daarnaast zijn de lessen die het

leven mij leerde een ware inspiratiebron. Verder put ik uit mijn kennis en ervaring als Mensendiecktherapeut. De Mensendieckoefeningen hebben veel raakvlakken met yogaoefeningen. Het gaat bij zowel Mensendieck als yoga om een mobiel en gezond lichaam. Fysiek lijkt een aantal oefeningen letterlijk op elkaar.

Zorgvuldig begeleiden

Beginners hebben veel uitleg nodig en begeleiding om naar binnen te keren. Om te leren voelen: Voelen van het lichaam, hart (emoties) en bewustwording van hun 'mind'. Ik help hen met het nemen van verantwoordelijkheid voor hun eigen lichaam, te herkennen waar hun grenzen liggen en dat kan alleen door zelf te voelen en naar binnen te keren.

Door veel uitleg te geven, geef je de studenten zekerheid en vertrouwen in wat ze aan het doen zijn. Daarom is het belangrijk om uitleg te geven op verschillende vlakken:

- Anatomisch & energetisch: de meridianen
- Spiritueel
- Persoonlijke groei, gedrag & gewoontes
- Meditatief
- Filosofisch
- Praktisch: gebruik van steunblokken, kussens & deken

Het is belangrijk om de beginnende student te begeleiden in meditatie en

visualisatie, waarbij muziek soms erg goed kan werken om naar binnen te keren. Het doel is om dieper in de ontspanning te komen en zo beter gedurende de relatief lange duur van vijf minuten de bepaalde yin yoga houding aan te kunnen houden.

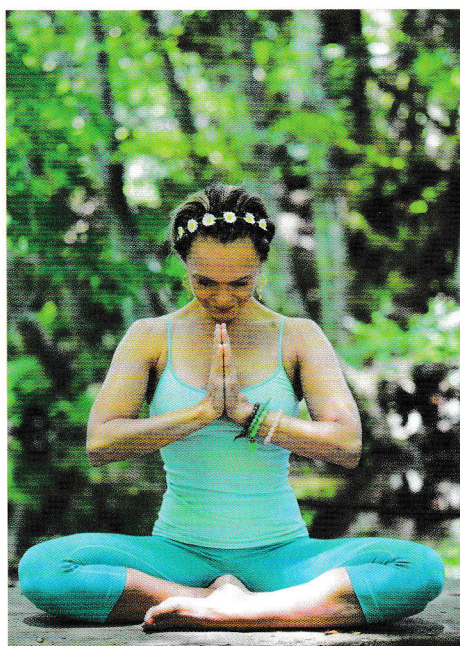
De kwaliteiten van yin en yang

Yin staat voor verborgen, donker, koud, onbeweeglijk, neerwaarts, aarde, kalmte, diepgang, vrouwelijk. Yang voor zichtbaar, licht, heet, beweeglijk, opwaarts, enthousiasme, oppervlakkig, mannelijk. Tussen de yin yoga âsana's, houd ik altijd 1 à 2 minuten ontspannings savasana om te voelen en bewust te worden van de chi/prana flow. Je zou daarna ook wat yang bewegingen kunnen doen maar houd het rustig en klein en ga dan gelijk weer door naar de volgende yin houding. Houd de yin energie in stand.

Themalessen

Zo'n les als ik net beschreven heb, kun je met een thema combineren. Enkele voorbeelden zijn de vier seizoenen, de elementen, Tao, Indiaanse (yogi)filosofie, Boeddhisme enzovoorts.

Je zou ook een les kunnen laten draaien om een bepaalde meridiaan lijn zoals Sara Powers vooral doet. Paul Grilley houdt van het combineren van meridianen en heeft nooit een bepaald systeem of een volgorde. Het maakt hem niets uit.



Praktisch

De tijd in yin yoga is essentieel. Houd daarom de oefening âsana altijd 5 minuten aan. Bij beginners en een erg heftige âsana kan dit ook beperkt worden tot 3 minuten. Je kunt bij gevorderde studenten en bij Masterclasses de tijd uitbreiden naar 7 à 10 minuten.

Het bindweefsel heeft tijd nodig om erin te komen zodat er echt wat gebeurt, er meer hydratatievermogen wordt bevorderd. Dat de chi/prana stroom er naar toe kan gaan en dat het bindweefsel echt een impuls krijgt dat het moet gaan veranderen. Deze beweging zorgt voor meer aanmaak van elastische vezels (voor flexibiliteit) en collageen vezels (voor stevigheid).

Samengevat

- Kijken, kijken, kijken: wat gebeurt er met de studenten?
- Begeleid de groep studenten naar rust en ontspanning.
- Leer de studenten voelen om verantwoording te nemen voor hun eigen lichaam.
- Reik ze ondersteuning aan met kussens, dekens en blokken.

Voor de totstandkoming van mijn boek 'Yoga geeft ruimte' ging ik samen met fotograaf Harold Pereira op pad naar San Francisco, om op de meest prachtige locaties foto's te maken voor het boek. Deze stad is namelijk de bakermat van yin yoga.

INDELING VAN JE LESSEN

Door de jaren heen heb ik een systeem ontwikkeld voor de indeling van mijn lessen. Ik weet inmiddels goed hoe dit voor mij het beste werkt en wil dit graag met jou delen:

- Begin de les altijd met een intentie, een goede mindset.
- Gevolgd door een paar voorover buigingen om de energie (chi/prana) naar binnen te laten keren. Om deze dieper in jezelf, het lichaam en de intuïtie te laten stromen.
- In het middenstuk kan je een twist doen, heup openers en/of iets met schouders.
- Eindig altijd met een achterover buiging of 'backbend' om de energie (chi/prana) weer omhoog te laten stromen. Het maakt studenten weer alert en laat hen bewust zijn van de omgeving. Zo kunnen ze weer veilig naar huis en aan het verkeer deelnemen.
- Je zou nog een twist kunnen doen om de wervelkolom te neutraliseren (1 à 2 minuten vasthouden) en dan gelijk naar de ontspanning.
- Eindig met een lange algehele ontspanning in Savasana.



Sarah Powers over 'Yoga geeft ruimte': 'Skadi is a deeply devoted and inspired practitioner and teacher and I am so happy to see her offering these practices for the benefit of many.' (Skadi is een bijzonder toegewijd en geïnspireerd beoefenaar en docent en ik ben zo blij om te zien dat ze de oefeningen voor velen toegankelijk maakt.)



Yoga geeft ruimte
Skadi van Paaschen
Uitgeverij Kosmos
ISBN 978-90-2155-797-7