

« YIN YOGA »

'Door yoga kreeg ik zelfvertrouwen'

Skadi van Paasschen is yin yoga-docent. Ze geeft haar lessen in Amsterdam, waar ze ook ashtanga yoga doceert en workshops geeft.

HOE KWAM YIN YOGA OP JE PAD?

"Toen ik in India was voor mijn ashtanga vinyasa lerarenopleiding, maakte ik kennis met Gabriel Azoulay, die in zijn woonkamer yin yoga gaf. Wat ik tijdens zijn lessen ervoer, heeft me niet meer losgelaten. Het bewust worden van de energie in mijn lichaam, de ervaring van één zijn... Hoe bewuster je je bent van je lichaam, hoe beter je voor jezelf kunt zorgen - dat is ook wat ik mijn leerlingen wil aanreiken."

WAT IS YIN YOGA PRECIES?

"In tegenstelling tot de meeste andere vormen van yoga, die vooral op de spieren inwerken, werkt yin yoga in op de dieper gelegen weefsels. Die weefsels zijn meer yin van karakter. Dat maakt ze stugger dan spieren, die yang zijn, en moet je er langer op inwerken. Bij yin yoga blijf je daarom langere tijd in de houdingen. Door je aan de houding over te

geven, ervaar je de subtiele energie die langs de meridianen loopt, de energiebanen in het lichaam."

WAT IS HET EFFECT?

"Omdat dit een meer meditatieve vorm is, kom je je eigen rusteloosheid tegen. Door op dat moment in de yin-energie van overgave te blijven, stiller te worden en niet meteen te handelen - dat is yang-energie - leer je beter te 'zijn met wat er is'."

WAT HEEFT YOGA JE GEBRACHT?

"Ondanks mijn kennis, ik ben mensendiecktherapeut, en mijn fysieke kracht vanuit mijn turnachtergrond, was ik vroeger verlegen en introvert. Door yoga werd de verbinding gelegd met mijn mentale kracht en kreeg ik meer zelfvertrouwen. In yoga smelt alles samen, ook het aspect van spiritualiteit. Dat maakt het zo compleet voor mij."

JE FAVORIETE HOUDING?

"*Baddha konasana*, de vlinder, met vooroverbuiging. In deze houding neem je veel energiebanen mee. Je rekt niet alleen de heupen, maar ook de blaas- en niermeridiaan."

www.skadiyoga.com



Skadi geeft yin yogales op het Happeez Festival

Skadi van Paasschen

