

# YOGA

PAK DIE YOGAMAT!

# voor beginners

Wil je graag beginnen met yoga, maar weet je niet hoe of wat? Kun je niet kiezen door het enorme aanbod of voel je je geïntimideerd door knappe slangenmensen, die via Instagram de meest ingewikkelde pretzelposes demonstreren? Yogaleres Malu Kirschbaum helpt je graag op weg.

TEKST MALU KIRSCHBAUM

**D**e tijd dat yoga werd gezien als een soort zweverige hippiegymnastiek is voorbij. Yoga is hot en overal ter wereld schieten de yogascholen als paddenstoelen uit de grond. Maar als je nog nooit aan yoga hebt gedaan, kan het moeilijk zijn om te beginnen. Er zijn zo veel verschillende yogastijlen, dat je al gauw door de bomen het bos niet meer ziet. Daarnaast heb je misschien door social media een beeld in je hoofd van hoe yoga eruit 'moet' zien en het idee dat je je been in je nek moet leggen, bezorgt je drempelvrees. Maar laat ik je meteen geruststellen: voor yoga hoeft je helemaal niets te kunnen! Yoga is er voor iedereen, van stijve harken tot mensen met een beperking en van 65-plussers tot kleine

kinderen. Yoga gaat niet over 'goed' of 'slecht'. Integendeel zelfs! Het eerste wat je tijdens een yogales leert, is om niet naar anderen te kijken. Ik weet dat dat soms lastig is, maar of je een moeilijke houding wel of niet kunt uitvoeren, is echt totaal niet interessant. Er wacht heus geen verlichting aan het einde van de houding. Elk lichaam is anders en de één heeft meer ruimte en flexibiliteit in haar gewrichten dan de ander. Daar kun je niets aan doen, daar ben je mee geboren. Maar als het gaat om spieren die stijf zijn, kun je – door de juiste balans te vinden tussen kracht opbouwen en stretchen – heel veel meer 'ruimte' creëren in je lichaam. Naar verloop van tijd zul je de wonderbaarlijke positieve aspecten ervaren die yoga heeft op je gezondheid en geluksgevoel. Een paar houdingen per dag zal je figuur en algehele staat van zijn al verbeteren. Je zult je fitter voelen en het zal ook je humeur verbeteren. Echt waar.

#### WAAR BEGIN JE?

Als je hebt besloten dat je wilt beginnen met yoga, dan heb je de eerste stap al gezet. Hoppa! Nu moet je alleen nog een stijl vinden die bij je past. Misschien ben je al lid van een sportschool waar ze ook yoga aanbieden. Er zijn veel verschillende soorten yoga (zie kader volgende pagina), dus neem de tijd om je goed in te lezen. Misschien kun je er meteen al een paar wegstrepen. Voor de meeste beginners is hatha- of vinyasayoga het meest geschikt. Dit zijn de meest basic vormen van yoga die op het laagste niveau vaak voor iedereen wel te volgen zijn. Je kunt altijd later nog iets anders proberen. Ook is het belangrijk dat je een





fijne leraar hebt, dat gaat je helpen om het langer vol te houden. Als je iemand te zweverig vindt of je ergert je aan iemands stem, zoek dan verder tot je een docent hebt gevonden waarmee het klikt. Natuurlijk kun je er ook voor kiezen om thuis aan de slag te gaan. Met een paar basisoefeningen kun je zelf in je eigen omgeving en in je eigen tempo yoga ontdekken. Met behulp van YouTube of apps zoals Pocket Yoga, Yogify, Yoga Studio of Yoga met Evy kun je gemakkelijk je eigen yogalesje samenstellen.

#### WAT HEB JE NODIG?

Gelukkig heb je voor yoga niet zo veel nodig, behalve comfortabele kleding. Dit kan gewoon je sportkleding zijn, maar je pyjama is ook prima. Het is namelijk de bedoeling dat je je ego thuislaat en dat betekent dat je niet (al te) veel bezig moet zijn met de kleding die je draagt. Als je thuis begint met oefenen, zorg dan dat je een rustige ruimte hebt, waar je niet gestoord kan worden. Zet ook de televisie en radio uit, evenals je telefoon. Op die manier heb je even lekker een momentje voor jezelf. Verder is een yogamatje wel handig, dat zorgt dat je niet wegglijdt tijdens de oefeningen. Voor een paar euro heb je er al een. En als je geen meditatiekussens hebt, kun je

## Je kunt er ook voor kiezen thuis aan de slag te gaan met behulp van YouTube

ook (een stapel) 'gewone' kussens gebruiken. Zo kun je comfortabel zitten tijdens je ontspanningsoefeningen.

#### WAT DOE JE TIJDENS EEN YOGALES?

Een yogales bestaat meestal uit een korte meditatie, een warming-up met makkelijke oefeningen, een paar houdingen, een aantal wat simpelere houdingen om de les af te bouwen en de savasana (rusthouding). Afhankelijk van de tijd die je hebt, kun je meer of minder oefeningen doen. Begin bijvoorbeeld met 1 minuut je aandacht te richten op je ademhaling. Doe vervolgens wat gemakkelijke stretches en bouw langzaam op tot de meest uitdagende houding. Doe je een sessie van bijvoorbeeld maar 15 minuten? Sla dan je savasana over en doe alleen een meditatie van een paar minuten. Experimenteer met wat prettig voelt en waar je behoefte aan hebt. •

BEELD ISTOCK

## WELKE YOGA PAST BIJ JOU?

*Of je nu een rustige les of een energieke flow-serie wilt, voor iedereen is er wel een yogastijl. Hieronder de bekendste vormen plus toelichting.*

#### Hatha

De meest klassieke vorm van yoga waarbij de houdingen centraal staan. Deze worden langzaam en met diepe strekkingen uitgevoerd, om de spieren te versterken. De stretches zijn minder dynamisch dan bijvoorbeeld bij ashtanga- en bikramyoga. *Vooraf geschikt voor:* iedereen die moe, gestrest of gespannen is. Voor iedereen die zich beter wil voelen.

#### Iyengar

Het gaat bij deze stijl heel erg om de techniek en de details van de houdingen. Er worden vaak *props* (hulpmiddelen) gebruikt, zoals blokken, kussens en riemen, om je te helpen dieper in de houding te komen. Deze vorm van yoga is uitdagend, maar ook heel effectief. *Vooraf geschikt voor:* mensen die houden van precisie en diepe stretches.

#### Ashtanga

Zeer dynamische vorm van yoga, waarbij zo'n vijftig houdingen in vaste volgorde worden uitgevoerd. De lessen zijn zelden korter dan negentig minuten en er wordt grotendeels zelfstandig gewerkt. Wordt (in korte versie) ook wel power yoga genoemd. *Vooraf geschikt voor:* sportieve types, die snel in vorm willen komen en houden van structuur, routine en zweten.

#### Yin

Een zeer ontspannende yogavorm, waarbij je lang in een bepaalde houding staat (ongeveer vijf minuten) om zo de bloedcirculatie te stimuleren en energieblokkades op te lossen. *Vooraf geschikt voor:* iedereen die uitgeput is, een burn-out heeft, last heeft van blessures, of voor mensen die meer energie nodig hebben.

#### Kundalini

Yoga die houdingen gebruikt om de 'kundalini', energiestroom in je lichaam, op te wekken. Via je

chakra's zal die energie je tot een hogere staat van bewustzijn brengen. Een les bestaat uit veel kleine bewegingen, ademhalingsoefeningen, meditaties en mantra's. *Vooraf geschikt voor:* iedereen die geïnteresseerd is in de spirituele kant van yoga.

#### Vinyasa

Deze actieve vorm van yoga is geïnspireerd op ashtangayoga, maar richt zich meer op de ademhaling en heeft geen vaste volgorde. De zonnegroet vormt de basis. Vinyasa is momenteel de meest voorkomende stijl en wordt ook vaak flow yoga genoemd. *Vooraf geschikt voor:* de yogi die conditie, kracht en flexibiliteit, maar ook innerlijke rust wil opbouwen en die niet elke les dezelfde serie wil doen.

#### Bikram

Een serie van 26 houdingen die in anderhalf uur gedaan worden bij een temperatuur van 38 tot 40 graden. Door de intense hitte ga je flink zweten en worden je spieren en gewrichten flexibeler. Overigens niet te verwarren met hot yoga, want dat is 'gewone' vinyasayoga in een verwarmde ruimte. *Vooraf geschikt voor:* iedereen die een echte workout wil en minder waarde hecht aan de spirituele of filosofische kant van yoga.

#### Restorative

Een serie met houdingen die puur gericht zijn op ontspanning. De houdingen voer je vaak liggend uit en je mag dekens, blokken en andere *props* gebruiken. Sommige oefeningen worden wel tot vijftien minuten vastgehouden. Voor beginners kan de stilte soms wat ongemakkelijk zijn - als een houding een kwartier lang wordt aangehouden, is het dus een kwartier lang stil - maar als je volhoudt kunnen de resultaten (vooral mentaal) zeer goed zijn. *Vooraf geschikt voor:* mensen die last hebben van stress en slapeloosheid of die - geestelijk dan wel lichamelijk - overbelast zijn.