





INTRODUCTIE

Yoga is een woord afkomstig uit het Sanskriet en in het Nederlands zouden we het vertalen naar 'verbinden'. Het 'verbinden' slaat op het samenbrengen van lichaam en geest. Hierbij komen lang niet alleen fysieke houdingen en oefeningen kijken, want ook zeker de ademhaling draagt een steentje bij aan een sterk(er) en gezond(er) lichaam.

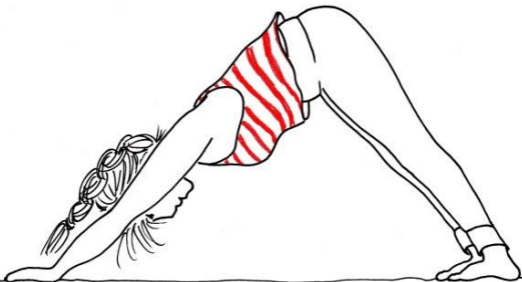
Wist je trouwens dat 'de houdingen' slechts één van de acht onderdelen zijn van yoga? Het komt uitgebreid aan bod in de theorie- en oefenkaarten!

Sta open voor (meer) yoga in je leven en pak iedere dag een kaart die op dat moment goed voelt voor jou.

Laat je inspireren!



HOUDINGEN



Downward Facing Dog

Adho Mukha Svanasana



Beschrijving

De *Downward Facing Dog* is één van de bekendste yogahoudingen. Het is een veelzijdige houding die energie door het hele lichaam laat stromen en ideaal is als warming-up.

Zo kom je in de houding

1. Vanuit handen en knieën breng je je billen in de lucht.
2. Maak je rug zo recht mogelijk; buig eventueel je knieën iets.
3. Duw gevoelsmatig de mat weg met je handen en houd je schouders weg van je oren.

Voordelen

- ✓ Verlengt de hamstrings en kuitspieren;
- ✓ Positieve werking op het zenuwstelsel;
- ✓ Verhoogt de bloedcirculatie.

***Weetje!** Deze houding is heel effectief tegen hoofdpijn, slapeloosheid, stress en vermoeidheid.*



OPDRACHTEN



Je bent niet je gedachten



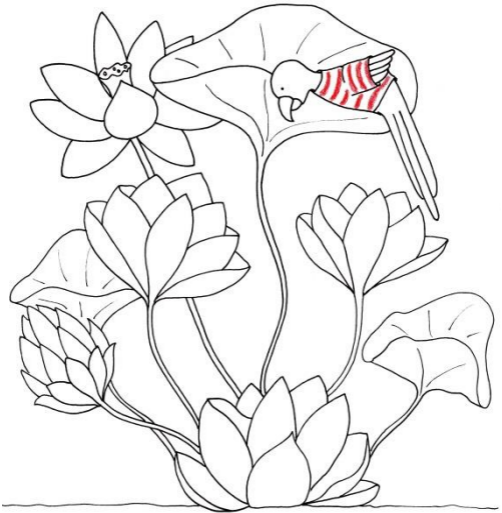
Stel je eens voor dat je álles zou geloven wat je denkt. Dat zou een ramp zijn!

Vraag het aan de Boeddhisten en ze zeggen dat 'denken' een zintuig is - net als ruiken, proeven, horen, voelen en zien. Waarom nemen we onze gedachten dan toch vaak zo serieus en identificeren we ons ermee? Dit geldt toch ook niet voor een smaak of geur?

Opdracht: welke gedachten komen er nu in je op en hebben invloed op jou? Laat jij je leiden door deze gedachten? Wees je bewust van het feit dat je deze gedachten niet bent en kom vervolgens weer terug bij jezelf.



THEORIE



Niyamas



Beschrijving

Hoe ga jij om met jezelf? Gebruik de niyamas, één van de acht onderdelen van de yoga, om deze vraag te beantwoorden. Niyamas zijn namelijk de leefregels die betrekking hebben op het menselijk lichaam, de geest én de persoonlijke omgeving. Er zijn vijf niyamas:

1. Zuiverheid
2. Tevredenheid
3. Zelfdiscipline
4. Zelfstudie
5. Overgave

Aan de slag!

Plan iedere dag een kort moment van zelfreflectie in. Het gaat hier niet om perfectie, maar om het zetten van stappen in de richting die jou het meest aanspreekt.