



Persoonlijke
trainer van
Deepak Chopra

Tara Stiles

Yoga helpt

Makkelijke oefeningen
voor meer dan
50 aandoeningen

Angst • Griep • Kater • Hoge bloeddruk • Opvliegers • Kantoorlijf • Vreetbuien

Tara Stiles

Yoga helpt

Makkelijke oefeningen
voor meer dan
50 aandoeningen

Met voorwoord van Deepak Chopra



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Voorwoord door Deepak Chopra			07
Introductie			09
Deel 1: in de houding			14
Hoofdstuk 1: wat is yoga?			16
Hoofdstuk 2: de verbinding tussen lichaam en geest en de wetenschap achter de geneeskracht van yoga			31
Hoofdstuk 3: hoe je begint? Volg je neus			42
Deel 2: Yoga helpt, van A tot Z	49		
Acne	56	Griep	110
ADD-ADHD	59	Hangbillen	112
Afhangende schouders	62	Hardloopleblessures	115
Allergieën	64	Helse autoritten	117
Angst	68	Hoge bloeddruk	119
Artritis	71	Kantoorstijfheid	122
Bankhangeritis	73	Kantoorstress	124
Bezorgdheid	75	Kater	126
Buikje	79	Luiheid	129
Buikklachten	82	Migraine	131
Cellulitis	84	Onrustig brein	133
Depressie	87	Ont*#@#span nou eens even!	135
Diabetes	89	Opvliegers	137
Duizeligheid	91	Overbelaste schenen	139
Eetbuien	94	Overgewicht	141
Fibromyalgie	97	Pijn en pijntjes	149
Gebrek aan eigenwaarde	100	PMS en menstruatiepijn	153
Gebrek aan lol	103	Reisangst	155
Gebroken hart	106	Rimpels	157

Schildklierproblemen	160	Verkoudheid	176
Slappe borstspieren	163	Verstrooidheid	179
Slappe dijen	166	Voetkramp	181
Spanning	168	Wallen en donkere kringen	183
Suikerverslaving	170	Wazig zien	185
Uitputting	172	Zwangerschapsklachten	187
Uitstelgedrag	174	Zzz... lekker slapen	190
Bonusmateriaal: creëer thuis je eigen yogaretraite			192
Retraite om te ontgiften en op te ruimen			194
Yoga om op te ruimen: houdingen voor 's ochtends			196
Yoga om op te ruimen: houdingen voor 's avonds			204
Retraite om inspiratie op te doen			209
Yoga om inspiratie op te doen: houdingen voor 's ochtends			212
Yoga om inspiratie op te doen: houdingen voor 's avonds			219
Retraite om te ontspannen, herstellen en verjongen			223
Yoga om te ontspannen: houdingen voor 's avonds			224
Yoga om te herstellen: houdingen voor 's ochtends			225
Yoga om te herstellen: houdingen voor 's avonds			228
Wat ik nog wil zeggen voordat je het boek sluit			231
Bibliotheek van yogahoudingen			232
Dankwoord			254

Voorwoord door Deepak Chopra

Omdat we moeten werken, een gezin moeten grootbrengen en met een onzekere economie te maken hebben, is stress voor de meeste mensen 'normaal' geworden in het dagelijks leven. Het zou een verklaring kunnen zijn voor het feit dat talloze Amerikanen – zestien miljoen volgens de laatste telling – op yogales zijn gegaan of thuis aan yoga doen. Mensen die een blijvende remedie voor angst- of gezondheidsproblemen en een hoger gevoel van verbondenheid zoeken, hebben werkelijk en blijvend baat bij yoga, mits ze het regelmatig beoefenen. Het klassieke systeem verbindt lichaam en geest door middel van een reeks houdingen, ademhalingsoefeningen en meditatie. Terwijl de spieren worden gerekt en versterkt, de ruggengraat soepel wordt gemaakt en de geest zich naar binnen keert, neemt stress af. Dit beïnvloedt de algehele gezondheid, omdat stress bij veel ziektes op z'n minst een kleine rol speelt. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat chronische stress de kans op een hartaanval verdubbelt, om maar een voorbeeld te noemen.

Onderzoek naar het gunstige effect dat yoga op de gezondheid heeft, staat nog in de kinderschoenen. Maar de eerste onderzoeksresultaten wijzen in een positieve richting. Aangetoond is dat yoga de bloeddruk en de hartslag verlaagt, waarmee het de kans op hartziekten verkleint. Ook om andere redenen is het goed voor het hart: uit een onderzoek uit 2006 bleek dat yoga het cholesterolgehalte verlaagt en de bloedsomloop bij mensen met een cardiovasculaire aandoening verbetert. Er zijn al ziekenhuizen die yoga hebben opgenomen in hun rehabilitatieprogramma na hartfalen.

Hoewel de resultaten wat betreft de invloed van yoga op het gewicht uiteenlopen, heeft een onderzoek aangetoond dat het mensen helpt gewicht te verliezen omdat ze er een gezondere levensstijl van krijgen. Uit het onderzoek bleek dat mensen die regelmatig aan yoga deden minder en langzamer gingen eten en voor gezondere voedingsproducten kozen. Ook vertoonden ze minder symptomen van eetstoornissen.

Veel mensen zeggen dat yoga hen een algeheel gevoel van welbevinden geeft. Onderzoek toont aan dat het ook verschillende specifieke vormen van pijn kan verlichten, zoals mi-

graine, pijn in de onderrug, artritis en pijn bij een bevalling. De onderzoekers kunnen niet met zekerheid zeggen welk mechanisme er dan precies aan het werk is, maar een theorie is dat de yogaoefeningen hetzelfde werken als een massage. Tijdens een yoga-houding wordt via gemyeliniseerde (geïsoleerde) zenuwvezels een seintje dat staat voor 'druk' versneld naar de hersenen gestuurd, terwijl het sein voor 'pijn' de hersenen langzamer bereikt via minder gemyeliniseerde zenuwvezels. Het sein voor 'druk' sluit de receptor, zodat de pijnprikkel er niet in kan. Een andere theorie is dat yoga de hoeveelheid serotonine, de natuurlijke pijnstillers die het lichaam zelf aanmaakt, vergroot.

Hoewel er op dit gebied meer onderzoek nodig is, geven ook veel mensen die aan yoga doen aan dat ze minder last hebben van slapeloosheid en dat hun spijsvertering is verbeterd. Met name zwangere vrouwen slapen beter wanneer ze aan yoga doen. Ook krijgen ze minder vaak last van een hoge bloeddruk en komt vroeggeboorte minder vaak voor.

Omdat yoga te maken heeft met lichaam en geest, is het geen verrassing dat het angstgevoelens en depressie kan verminderen, vooral bij mensen bij wie de angst samenhangt met een ziekte als kanker. Een proefonderzoek suggereert dat yoga depressie mogelijk beïnvloedt omdat het ervoor zorgt dat de alfa golven in de hersenen toenemen, en die hebben te maken met ontspanning. Een andere mogelijkheid is dat yoga de hoeveelheid cortisol verlaagt, een hormoon dat het lichaam aanmaakt bij stress. Sommige wetenschappers geloven dat een chronisch hoog cortisolgehalte kan worden gekoppeld aan depressie, evenals aan een verzwakt immuunsysteem.

Mochten de mogelijke voordelen voor de gezondheid niet genoeg zijn om je over te halen aan yoga te gaan doen, bedenk dan het volgende: yoga helpt je ook gespierder en fitter te worden en soepeler te bewegen, vooral als je ouder wordt. Een onderzoek uit 2007 naar hatha yoga toont aan dat het de spieren sterker en soepeler maakt en het uithoudingsvermogen vergroot. Geen wonder dat veel sportmensen yoga gebruiken om te crosstraineren. Misschien kan yoga niet alles genezen waar je last van hebt – en zal het je baas niet aardiger maken – maar het helpt je wel beter om te gaan met stress en lekker in je vel te zitten. En dat kan een groot verschil maken voor je gezondheid in het algemeen. Dus laten we diep inademen en het pad naar gezondheid en geluk inslaan.

Introductie

Yoga brengt je terug bij jezelf... de plek waar alles goed is.

Iedereen kan aan yoga doen en er beter van worden. Om het geweldige effect te ervaren hoef je je niet als een krakeling te kunnen opvouwen of een jaar in stille toewijding door te brengen. Als je kunt ademen, kun je aan yoga doen. Zo simpel is het. Als je denkt dat je weet wat yoga inhoudt of als je het nooit hebt geprobeerd omdat het je te zweverig leek, met te veel chanten, mystiek gedoe en iets met Ohm (lees: Oh hemel, wat saai), dan moet je dit boek lezen. Yoga is namelijk veel cooler én gemakkelijker en het kan bergen verzetten voor je leven en je gezondheid.

Wat je in elk geval moet weten voor je kunt beginnen?

Adem in. Adem uit. Herhaal. Laat je door niemand iets wijsmaken. Veel moeilijker dan dat is het niet. Als je je aandacht eenmaal op je ademhaling hebt gericht, gaat de rest vanzelf. Je hoeft jezelf niet afhankelijk te maken van een grote, deskundige leider om je doelen te bereiken. Wees je eigen deskundige leider! Deze uitdrukking heb je vast wel eens gehoord: 'Waar je ook gaat, daar ben je.' Nou, dat klopt. En daarom kun je er maar beter voor zorgen dat waar je bent een fantastische plek is.

Yoga kan je lichaam genezen, je geest tot rust brengen en je de energie van een gemiddelde kleuter geven. Als je nu je wenkbrauwen optrekt en denkt: o ja joh?, lees dan gewoon door. Hoe zou je het vinden als je belachelijk gelukkig werd, een supergezond lijf kreeg en een kalme, geconcentreerde geest? Yoga kan alles genezen, van depressies tot angstproblemen, van oude sportblessures en rugpijn tot allergieën, PMS en zelfs een kater. Ik kan geen reden bedenken waarom je het niet op z'n minst eens zou proberen, als je bedenkt hoe praktisch yoga is en hoe geweldig de resultaten zijn als je het regelmatig beoefent. Dat is waar dit boek over gaat: hoe je op een simpele, leuke manier allerlei veelvoorkomende klachten kunt verlichten of genezen door yoga op een verfrissende manier in te zetten.



ZENSPIRATIE

Stel je voor dat je je eigen kamer hebt om in te ademen en dat die kamer bij elke oefening groter wordt. Dat is yoga.

De remedie voor uitputting? Heb ik. Lijd je aan 'bankhangeritis' (oftewel, heb je geen zin om van de bank af te komen)? Doen we wat aan. Voel je je de klokkenluider van de hel na een week op kantoor? Met een stijve rug, nekpijn, zere schouders en branderige ogen? Fixen we. Last van 'bureaumist' (een overgeprikkeld, opgebrand, uitgewoond brein)? Een paar simpele houdingen en een diepe ademhaling kunnen al helpen. Wil je kunnen ingrijpen bij een paniekaanval, hangende kont, afzakkende schouders, plat achterwerk, uitpuilend buikje of het 'ik kan mijn tenen niet meer aanraken'-syndroom? Dan heb je iets aan dit boek. Maar *Yoga helpt* behandelt ook andere alledaagse kwalen: hoge bloeddruk, verkoudheid, griep, duizeligheid, depressie, schildklierproblemen, PMS, artritis en nog veel meer.

Voel je je gespannen als een elastiek, laat je dan losmaken en ontstressen door de meer dan vijftig behandelwijzen en bijbehorende oefeningen in dit boek.

Iets over mezelf

Mijn hele leven ben ik al een mafkees, een tomboy, een hippiemeisje dat zich veel lekkerder voelt in een sportbroek en capuchontrui dan in mooie yogapakjes. Ik zie mezelf niet echt als een yogadocent, omdat je dan zo'n juf-leerling-ding krijgt, alsof ik met een linaal en opschrijfboek door een lokaal zou moeten paraderen. Ik noem mezelf liever 'yogagids'. Ik kan je op weg helpen, maar je moet niks. Je hoeft geen trouw te zweren of je eerstgeborenen aan me af te staan. Nee hoor. Doe gewoon wat je moet doen. Wees gelukkig en gezond. Dan ben ik tevreden. En uiteindelijk ben jij zelf je beste leraar. Ik ben er gewoon om je te begeleiden op de weg terug naar jezelf.

Het is mijn doel om je weer te verbinden met jezelf, waar je alle intuïtie zult vinden die je nodig hebt om alles uit jezelf te halen en een gezond, geïnspireerd, creatief en gelukkig leven te leiden. Een yogadocent zei eens tegen me dat ze het zo geweldig vond dat ik zo op één lijn stond met de gewone mens. Die uitspraak illustreert precies wat er mis is met de manier waarop yoga zich heeft ontwikkeld. Je kunt namelijk helemaal niet níét op één lijn staan met de gewone mens. We zijn allemaal gewone mensen.

Ik heb me altijd verbonden gevoeld met iedereen op deze aardbol. Ik heb jou nodig. Jij hebt mij nodig. We zijn allemaal met elkaar verbonden, zo is het gewoon. Daar is hele-

maal niks raars of zweverigs aan. Dat is de natuur. Als je de wetten van de natuur negeert, raak je uit balans. Maar als je in harmonie met de natuur leeft, voel je je verbonden en gaat alles vanzelf. Dan klopt alles en snap je hoe het zit.

Zodra je je macht aan een ander geeft – een yogadocent of wie dan ook – volg je je eigen intuïtie niet meer en raak je verwijderd van jezelf. Geen goed plan.

Mijn levensweg loopt van plattelandschippiemeisje naar balletdanseres naar model voor modellenbureau Ford. En toen verder naar YouTuber, blogger en eigenares van een yogastudio. En nu mag ik, geluksvogel die ik ben, Deepak Chopra een vriend noemen, mijn leraar en mijn leerling, en heb ik allemaal geweldige mensen om me heen die hun dromen hebben waargemaakt. Als ik mijn droom kan leven, kun jij het ook.

Als je als kind genoeg geluk hebt gehad, is er op z'n minst één persoon geweest die tegen je zei: 'Jij kunt alles met je leven doen wat je maar wilt.' En hopelijk heb je, toen je eenmaal volwassen was, allemaal mensen om je heen verzameld die je aanmoedigen en steunen bij alles wat je probeert. Zo niet, laat mij die persoon dan zijn. Mensen die je zeggen dat het nooit wat zal worden met jou, nou, die hebben alleen gelijk als jij dat toelaat. Uiteindelijk ben jij de enige die jezelf tegenhoudt of juist in de richting van je doelen, je verlangens en je dromen stuurt.

Wat dit te maken heeft met yoga en yoga als geneeswijze? Nou, dit is precies waar yoga om gaat. Jij doet het werk. Jij behaalt de resultaten. Hoe meer je bezig bent met je doelen, hoe meer je je zult realiseren dat het proces zelf de ultieme bestemming is. Het goede nieuws is dat je uitgaat van waar je bent, dus je bent al precies waar je moet zijn.

Je hele leven ben je bezig om je omgeving te verbeteren en mooier te maken: een groter huis, een betere auto. Je kunt je leven vullen met spullen om je heen verzamelen. Maar als je aan yoga doet, richt je je aandacht naar binnen en ontdek je weer dat je eerste huis – je lichaam en je geest – afgestoft, verbouwd, opgefrist en verzorgd moet worden om sterk te blijven. Als je goed voor je innerlijk zorgt, weerspiegelt de wereld buiten jou die zorg en krijg je bovendien een sterke basis om vanuit te groeien. Nogmaals: alles wat je moet weten om het leven, de gezondheid en het lichaam te krijgen dat je wilt, vind je binnenin.

Word gelukkig, belachelijk gelukkig

Je hebt van die momenten dat je je helemaal fantastisch voelt. Beter dan fantastisch: onoverwinnelijk. Walgelijk gelukkig en bruisend van de energie. Misschien is dat gevoel nu een weggezakte jeugdherinnering of misschien overkomt dit gevoel je wel eens, maar niet vaak. Als je regelmatig aan yoga doet, zullen deze belachelijk gelukkige momenten zich steeds vaker voordoen, tot ze zich aan elkaar vastklinken en je leven worden. Denk je dat ik te veel beloof? Dat doe ik niet. We zijn allemaal ‘geprogrammeerd’ met geweldige mogelijkheden en die programmering kun je verbeteren door je manier van leven.

De *nervus vagus* is een zenuw die zich uitstrekt van diep in de hersenstam tot in je buikholtte. Vagus betekent zwerver. De zenuw zwerft beladen met impulsen door het lichaam. Hij vindt zijn weg door de buik, het middenrif, de borst, omhoog naar de nek buiten de ruggengraat en de hersenen in. Zo zijn lichaam en geest dus letterlijk met elkaar verbonden. Sinds 1997 is er een therapie voor epilepsiepatiënten, waarbij de *nervus vagus* wordt gestimuleerd door middel van een pacemakerachtig apparaat dat in de borst wordt geplaatst. Er wordt gekeken of de therapie ook bij klinische depressie kan worden ingezet. Maar gelukkig kun je ook zonder operatie de *nervus vagus* stimuleren en de verbinding tussen lichaam en geest soepel laten werken. De ujjayi-ademhalingsoefening uit de yoga, ook wel de Darth Vaderademhaling genoemd, stimuleert je *nervus vagus*, waardoor er daadwerkelijk seintjes worden afgegeven die je een gelukkig gevoel geven. Als je tijdens yoga diep ademhaalt, gaan er via de *nervus vagus* seintjes heen en weer tussen het centrale zenuwstelsel en de voornaamste organen; het hormoon oxytocine wordt afgegeven, dat je helpt ontspannen en de bloeddruk en het cortisolgehalte (= stressniveau) verlaagt. Je hebt dus altijd een kant-en-klaar antistresssysteem bij je en je hoeft alleen maar diep adem te halen om het in werking te stellen.

Je komt ter wereld met een schat aan mogelijkheden om te ontwikkelen. Je kunt deze schat de rest van je leven negeren en gebukt gaan onder spanningen en angsten of je kunt proberen je individualiteit te ontwikkelen, je talenten te verfijnen en te kijken wat je allemaal kunt worden. Ik ben er heilig van overtuigd dat als maar genoeg mensen de transformatieve en helende kracht van doodgewone yogaoefeningen gaan begrijpen en ervaren, we niet alleen als cultuur gaan stralen van gezondheid, maar ook milder voor onszelf en anderen worden – gelukkiger, opgewekt en vol levenslust.

Zin om het een kans te geven?

De zeven belangrijkste effecten van yoga

Fysiek: van yoga krijg je een slank, sterk lichaam waar je op kunt bouwen.

Mentaal: al dat diepe ademen brengt je geest terug in zijn natuurlijke staat: kalm, geconcentreerd en scherp.

Psychologisch: van al dat naar binnen keren krijg je inzicht in je gedrag en neigingen. De gewoontes die je op de yogamat hebt, heb je in het dagelijks leven ook. Je leert ze herkennen en je ontdekt dat je de vrijheid hebt om te kiezen. Wie wil je zijn? Je kunt jezelf elke dag opnieuw uitvinden en vormgeven. Als je regelmatig aan yoga doet, word je helder in je hoofd en krijg je de inspiratie en moed om te groeien en je leven steeds leuker te maken.

Neurologisch: als je hersenen in de 'yogastand' staan, komt je neurologische systeem weer in balans en leidt het je op een natuurlijke manier naar een gezonde levensstijl. Je lichaam wordt steeds geherprogrammeerd om hetgeen je aan het trainen bent makkelijker te maken. Als je jezelf erin oefent gezonder en evenwichtiger te gaan leven, zul je ook echt gezonder en evenwichtiger gaan leven.

Intuïtief: als je lichaam en geest gespannen zijn, raakt je intuïtie op de achtergrond en schakelt je lichaam over op de overlevingsmodus. Tijdens yoga maak je letterlijk ruimte in je lichaam, de spanning komt vrij, je geest wordt rustig en je intuïtie krijgt weer vrij baan om naar de oppervlakte te komen en je gids te zijn.

Creatief: je creativiteit begint weer te vloeien zodra je lichaam en geest mentale blokkades loslaten. Zolang er stressfactoren aan het werk zijn, heeft je creativiteit weinig zin om naar buiten te komen, of dat nou komt doordat je lichaam gespannen is of je geest wazig. Zodra de stress wegsmelt, kan de creativiteit weer buiten komen spelen.

Verbondenheid: yoga draait om verbinding. Hoe je ook tegen spiritualiteit aankijkt, zodra je met yoga bezig gaat, zul je je herinneren dat we allemaal met elkaar verbonden zijn, dat we er zijn om elkaar te helpen en dat we oneindig veel kunnen bereiken als we aardig zijn voor elkaar.

Hier begint het mee: basisregels voor de houdingen

Er zijn een paar simpele tips die je bij het uitvoeren van de houdingen kunnen helpen. Als je die in je achterhoofd houdt, kun je yoga optimaal ervaren en ervan genieten, zonder blessures.

Altijd liever inhouden dan forceren

Ik heb het net al gezegd, maar het mag best nog eens herhaald worden: doe rustig aan. Tijdens yoga moet je altijd een simpel gesprekje kunnen voeren. (Niet dat je tijdens de les met je buurvrouw moet gaan kletsen, maar je ademhaling moet altijd rustig en niet gejaagd zijn.) Als je merkt dat je kortademig wordt, stop je even met de houding of neem je rust tot je weer diep kunt ademen. De kindhouding is perfect om op adem te komen.

De kindhouding

Ga rustig op handen en knieën zitten. Ontspan je heupen en ga op je hielen zitten. Laat je voorhoofd op de grond rusten en adem diep naar je onderrug toe. Blijf vijf ademhalingen lang zo zitten.



Houd je polsen gezond

De polsen losmaken op handen en knieën

Bij veel yogahoudingen rust je gewicht op je armen. Maak er een gewoonte van om van tevoren je polsen op te warmen, om pijn en blessures te voorkomen. Als je veel achter de computer zit, is het goed om dit dagelijks te doen, om je polsgewrichten gezond te houden. Spreid je vingers alsof je ze in nat zand graaft. Zo geef je je handen een sterke, stabiele basis.



Voel je voeten

Staan

Bij veel houdingen zijn je voeten je fundament. Zorg ervoor dat je er stevig op staat! Ga aan het eind van je yogamat staan. Zet je voeten parallel aan elkaar en iets uiteen neer, onder je heupbeenderen. Je heupbeenderen zitten niet aan de buitenkant van je heupen, dus zet je voeten niet te ver uit elkaar. Je kunt dit controleren door twee vuisten tussen je voeten te plaatsen. Zo veel ruimte zit er ongeveer tussen je heupbeenderen. Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling. Maak de inademingen dieper en de uitademingen langer en adem vijf keer in en uit in dit aangename, langzame tempo. Open rustig je ogen.

Knieën boven je tenen

De krijger 2

Deze houdingsregel is goed voor je knieën en andere gewrichten. In de krijgerhoudingen en de meeste andere staande houdingen is het belangrijk dat je knieën recht boven je enkels staan, en niet te ver naar voren of naar achteren of zelfs voorbij je tenen. Misschien krijg je niet direct last van je knieën als je hier niet aan houdt, maar uiteindelijk leidt een verkeerde houding tot slijtage en pijn. Let er dus goed op dat je knieën zich boven je enkels bevinden.



Maak de ruggengraat lang

De brug

Yoga gaat over het creëren van ruimte in je lichaam. Bij veel houdingen doet de ruggengraat mee, of je nu voorover buigt, je romp draait of achterover buigt. Probeer altijd om meer ruimte tussen de ruggenwervels te creëren, in plaats van ze in elkaar te laten zakken of krom te zitten. Als je je ruggengraat buigt, wijst het staartbeen naar beneden en richt je je borst omhoog. Probeer niet in elkaar te zakken of je rug rond te maken. Maak je hele ruggengraat lang, van je nek tot aan je staartbeen. Door je ruggengraat te verlengen behoed je jezelf voor veel rugproblemen.



Zet je spieren niet vast

De stoel

Je spieren doen vanzelf wat ze moeten doen om in een houding te komen. Je hoeft ze niet vast te zetten om in een houding te blijven. Gebruik de spieren die je voor een houding nodig hebt en ontspan de spieren die je niet nodig hebt. Je zult zien dat je lichaam veel efficiënter kan werken als je je spieren niet vastzet of flext tijdens een beweging. En geen zorgen: je zult je spieren genoeg trainen. Daarvoor hoeft je ze niet te flexen.



Nooit vergeten adem te halen

Als je de juiste positie te pakken hebt, vergeet dan niet om weer goed te gaan ademen en elke houding en beweging te voelen. Als je je focust op je ademhaling, wordt die je gids bij de houdingen. Alle bewegingen komen als golven voort uit de ademhaling. Je lichaam gaat vloeiender en efficiënter werken en je geest wordt kalm. Raakt je ademhaling van slag, dan leid je je aandacht er gewoon weer naartoe. Je adem wacht geduldig tot je hem weer volgt.

Een goede ademmethode is om je lichaam groter, langer en sterker te maken bij elke inademing en weer los te laten en te ontspannen bij elke uitademing. Als je op die manier leert ademen, zul je je veel makkelijker door moeilijkheden heen slaan. Wie sterk wil worden, zal eerst flexibel moeten worden. Als je je adem inhoudt verkramp je. Het lichaam wordt stijf, het brein haakt af en voor je het weet ben je helemaal de kluts kwijt. Bij een diepe ademhaling kan het lichaam efficiënt werken en het brein zich op een ontspannen manier concentreren. Als je je adem vastzet en geforceerd gaat bewegen, gebeurt er weinig meer dan dat je je onder druk voelt staan en spanning opbouwt, wat een gewoonte kan worden en tot blessures kan leiden. Adem je ontspannen, dan gaan de bewegingen soepel. En als dat even niet zo is, maak je jezelf het geduld eigen dat je nodig hebt om rustig door de spanning heen te ademen.

Wat je nog meer moet weten voor je kunt beginnen? Het draait allemaal om je AANDACHT erbij houden...

Geef jezelf aandacht, dan komt de yoga vanzelf

Als je helder bent, aandacht hebt, ontspannen bent en rust hebt, zal yoga je een goed gevoel geven. Onthoud deze vier woorden, wees TOEGEWIJD, want dat kan je op elk moment door je yogaoefeningen heen helpen.

Helderheid. Weet wat je aan het doen bent en waarom. Doe je oefeningen om van een kwaal te genezen, om te ontstressen of vanwege een andere reden? Die reden kan elke dag veranderen, maar het helpt als je er even bij stilstaat. Als je weet wat je intentie is en je yogales vanuit die helderheid benadert, kun je ergens naartoe werken.

Aandacht. Je weet inmiddels dat aandacht de basis van yoga vormt. Het wordt een gewoonte om je aandacht tijdens meditatie en yoga (bewegend mediteren) op je ademhaling te richten. En als je gedachten afdwalen, breng je je aandacht er simpelweg naar terug.

Ontspanning. Gek eigenlijk dat je moet leren je te ontspannen. Een groot deel van de tijd ben je bezig je voor te bereiden op allerlei ‘gevechten’, met je familie, je baas of je *to do-list*. Als je die spanning loslaat, een stap terugdoet van het gedoe, krijg je meer ruimte in je lichaam en in je hoofd. En daar gaan we weer: het komt allemaal aan op je ademhaling. Van een diepe, bewuste ademhaling word je gelijk meer ontspannen.

Rust. Rust vinden in je lichaam en geest is essentieel bij yoga. Als je ademhaling oppervlakkiger en sneller wordt, bedenk dan dat je altijd weer dieper en langzamer kunt gaan ademen. Je lichaam en geest zullen, zoals ik al zei, vanzelf volgen. Wees de baas over je ademhaling, in plaats van andersom. En nogmaals: dat doe je niet met dwang, maar met je aandacht... dan gaan je longen vanzelf verder open.

Wil je weten waar yoga je, als je het regelmatig beoefent, nog meer bij kan helpen? Lees dan ook het volgende hoofdstuk, dat gaat over onderzoek onder echte mensen die door yoga zijn geholpen. Moet je dat eerst lezen voor je aan de slag kunt? Nee... en ja. Nee omdat de houdingen toch wel werken als je ze gewoon doet. Ja omdat als je begrijpt waarom je ze precies doet, je er meer uit haalt, verder komt en sneller resultaat boekt.

De mini-yogagids: vijf stappen om altijd te onthouden

Stap 1. Word waarnemer

Het is best interessant om even uit jezelf te stappen en jezelf te bekijken. Je zult elke keer iets nieuws leren. Zodra je gaat observeren wat je doet, stop je met klakkeloos reageren. Je krijgt meer tijd om te zien wat er nou eigenlijk gebeurt en te reageren op een manier die goed voor je is.

Stap 2. Kijk, maar oordeel niet

Onthoud dat je niet moet oordelen als je naar jezelf kijkt. Je leert veel meer over je gedrag en gewoontes als je simpelweg kunt observeren, zonder oordeel. Dat betekent niet dat je je vermogen om goed en niet goed van elkaar te onderscheiden overboord moet gooien! Het betekent dat je even niet alleen maar reageert, maar alleen maar kijkt.

Stap 3. Wacht

Ze noemen het 'yogaleer' omdat je ervoor moet oefenen. Elke dag weer. Eerst lijkt het alsof er weinig verandert. Maar als je doorgaat, zal je lichaam zich openen en sterker worden en zal je geest kalm worden. Heb geduld met jezelf. Yoga werkt niet altijd volgens het plan dat jij in je hoofd hebt. Geef het de tijd en laat de lessen die yoga je geeft rustig op je inwerken. Zie het als een interessant proces. Onthoud dat het leven een werk in uitvoering is en dat je daar altijd middenin zit... Daarom is de vooruitgang soms ook moeilijk te zien.

Stap 4. Ga door

Als je zin hebt om af te haken, omdat je niet het gevoel hebt dat er iets goeds gebeurt, ga dan juist door. Er veranderen heus dingen in je lichaam en in je geest. Vertrouw op het proces. Vertrouw op jezelf. Geen van beide zal je laten vallen.

Stap 5. Maak je geen zorgen

Er is namelijk niets om je zorgen over te maken. Je bent precies waar je moet zijn en je hebt al het gereedschap dat je nodig hebt.

Als je je hoofd tot rust brengt, wordt alles makkelijker. Stress verdampt, zorgen lossen op, je lichaam wordt kerngezond en je energieniveau schiet omhoog. Het enige wat je in de weg kan staan zijn je eigen beperkende ideeën over jezelf. Weet je nog wat ik heb gezegd? Dat je het allemaal in je hebt? Dat is zo. Altijd. Alles wat je moet doen is stil worden en echt luisteren.

Yoga helpt

Yoga kan veel aandoeningen voorkomen en genezen. Tara Stiles laat zien hoe eenvoudig en doeltreffend yoga is bij allerlei kwalen: oude sportblessures, rugpijn, allergieën, en zelfs bij katers. Je hoeft niet naar een yogastudio, thuis op de bank kan het ook. Als je kunt in- en uitademen, kun je aan yoga doen. Dit boek biedt gemakkelijke en leuke oefeningen voor beginners én gevorderden. De auteur doet de poses voor, zodat meteen duidelijk wordt hoe het moet.

ISBN 978-90-215-5528-7



9 789021 555287

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
NUR 720

‘Ik beoefen 30 jaar yoga.
De lessen van Tara Stiles
zijn nuttiger voor mij
dan de lessen van wie ook.’
– Deepak Chopra

‘Met dit boek laat Tara
Stiles zien dat yoga *down
to earth* en voor iedereen is!’
– Kyra de Vreeze,
schrijfster,
natuurgeneeskundig
therapeut en yogadocent

Met
voorwoord van
Deepak Chopra

