



Thuis yoga doen, al is het maar tien minuten per dag, houdt je geestelijk in balans. Maar welke oefeningen kies je daarvoor? Zes tips voor het samenstellen van je persoonlijke *practice*.

Tekst: Christel Jansen, beeld: Corbis


# serie

van Christel Jansen, beeld: Corbis

**J**e hebt een vrij moment gevonden, je matje uitgerold op een fijne plek in huis, een kaars aangestoken, rustig muziekje erbij. Zelf yoga doen is ontspannend. Je kunt het doen wanneer het jou uitkomt en je kunt de oefeningen helemaal aanpassen aan jouw behoefte. Als je een stressvolle dag hebt gehad, wil je 's avonds misschien vooral wat ontspannende houdingen doen. Of misschien heb je even genoeg van al die mensen om je heen die van alles van je willen, en kies je voor een serie vooroverbuigingen die je helpen naar binnen te keren en afstand te nemen. Heb je juist energie nodig, dan ga je eerder voor een stel pittige staande houdingen of achteroverbuigingen.

De vraag is alleen: wat doe je dan precies? Welke houdingen kies je en wat is een verantwoorde volgorde, zodat je geen blessures oploopt? De eerste regel bij het samenstellen van je eigen oefenserie luidt: zorg dat de houdingen lekker aanvoelen. Zoals David Williams, yogaleraar van het eerste uur, zegt: 'Als jij de komende veertig jaar yoga wilt beoefenen en je wilt het volhouden, zorg dan vooral dat je er plezier in hebt! Dat is de enige reden waarom je steeds weer zult terugkeren naar je yogamat.' Hier volgen zes tips voor het samenstellen van je eigen yogaserie-voor-thuis.





De belangrijkste regel: zorg dat de houdingen prettig voelen en dat je plezier hebt in het oefenen

## 1. Let op je adem

- Wat je ook doet, let altijd op je adem. Met yoga beoog je lichaam en geest in balans te brengen en de geest te focussen, waarmee yoga zich onderscheidt van gymnastiek. De adem is hiervoor je instrument.
- In het algemeen kun je stellen dat je inademt wanneer je je uitrekt, jezelf groter maakt of bij een beweging die van het lichaam af gaat. Denk aan een achteroverbuiging als de Cobra (*Bhujangasana*), of als je je armen zijwaarts omhoogbrengt in de Zonnegroet.
- Is er een beweging naar het lichaam toe of maak je jezelf kleiner – en trek je je buik in – dan adem je uit. Bij de Zittende Tang (*Paschimottanasana*) bijvoorbeeld, beweeg je op een uitademing naar voren en naar beneden. Daarna kun je rustig doorademen in die houding.
- Blijf tijdens het oefenen met je aandacht bij de adem. Alleen dat is al een vorm van meditatie die de geest rustig maakt.

## 2. Houd het haalbaar

- Het meest gehoorde excuus om niet te oefenen is tijdgebrek. Stel dus een serie samen die voor jou haalbaar is. Je kunt beter dagelijks tien minuten oefenen dan eens per week twee uur achter elkaar. En wat belangrijker is: op die manier blijf je ook plezier houden in je thuisyoga.
- Wat ook kan helpen is een vast tijdstip kiezen om te oefenen. Meteen na het opstaan, of juist na je werk of voor het slapengaan. Dit moment kan ook bepalend zijn voor de keuze van je houdingen. De Zonnegroet (*Surya Namaskara*) is bij uitstek geschikt in de vroege morgen, maar vlak voor het slapengaan laat je die achterwege. Dan kun je beter een ontspannende vooroverbuiging doen, de wisselende neusgat-ademhaling (*Nadi Sodhana*) of de Schouderstand (*Sarvangasana*).

## 3. Begin met een warming-up

- Start je sessie met een warming-up. Die bestaat bij voorkeur uit eenvoudige, dynamisch uitgevoerde oefeningen. De Zonnegroet is de bekendste manier om je lichaam op te warmen, maar je kunt ook denken aan (staande) bewegingen waarbij je lichaam op een natuurlijke manier vooroverbuigt, of poses waarbij je de armen en benen optilt.
- Houdingen waarbij je op je rug ligt worden door veel mensen als ontspannend ervaren. Als je vanuit die positie begint – bijvoorbeeld door je benen en armen omhoog te strekken – dan werk je vanuit de ontspanning naar de inspanning. Trek vóór je omhoogkomt je knieën naar de borst en rol een paar keer over je wervelkolom van voren naar achteren. Op die manier warm je je rug op.
- Welke oefeningen je ook doet om mee te beginnen, het sleutelwoord

# Snelle break?



## Sta ook even stil bij je gebit

is 'dynamisch'. Je voert de houding zonder onderbreking een aantal malen uit op het ritme van je ademhaling. Op deze manier breng je de ademhaling naar bepaalde delen van je lichaam en versterk je het effect van de houding. Een dynamische uitvoering is ook een goede voorbereiding op een statische houding (die je gedurende meerdere ademhalingen aanhoudt).

- In de volgende fase ga je over naar de klassieke yogahoudingen. Die kun je statisch of dynamisch uitvoeren. Doe je ze statisch, neem dan als uitgangspunt dat je ze gemiddeld zes ademhalingen vasthoudt. Nu is het wel zo dat je de Schouderstand veel langer kunt volhouden dan een houding als de Sprinkhaan (*Salabhasana*). Blijf nagaan hoe je je voelt in de houding. Wordt je ademhaling onrustig of merk je dat je echt moe begint te worden, kom dan uit de houding en rust even uit voordat je een tegenhouding doet.

### 4. Kies een vaste volgorde

- Welke houdingen ga je doen, en in welke volgorde? Hier zijn diverse indelingen voor bedacht. Een heel eenvoudige regel luidt: werk van hoog naar laag. Dat wil zeggen dat je hoofd eerst hoog is en dan laag; je begint met staande houdingen en eindigt met omgekeerde houdingen.

- Volgens een andere klassieke indeling zijn de houdingen gerangschikt naar de verschillende richtingen waarin het lichaam buigt: je begint de warming-up met staande houdingen, dan liggend op de rug, omgekeerde houdingen, achteroverbuigingen, vooroverbuigingen en een twist. Zo'n indeling kan een richtlijn zijn, maar is niet zaligmakend. Binnen de school van Sivananda wordt bijvoorbeeld niet gestart met staande houdingen, maar eindigen ze ermee.

- Doe na een houding ook een tegenbeweging, liefst dynamisch uitgevoerd. Een tegenhouding beoogt het lichaam weer in zijn normale toestand te brengen, zodat de spanning verdwijnt. Bij de Cobra kun je dan denken aan de Kindhouding (*Balāsana*), na de Zittende Tang volgt de Brug (*Setu Bandhasana*), en na een achteroverbuiging als de Sprinkhaan kun je op je rug liggen met je knieën naar de borst getrokken. Meestal geeft je lichaam zelf aan wat prettig is. Op een achteroverbuiging volgt meestal een vooroverbuiging, maar dat is geen wet van Meden en Perzen. Je kunt op een pittige achteroverbuiging ook een heel lichte achteroverbuiging laten volgen. Probeer maar eens om na de Boog (*Dhanurasana*) rustig op je buik te liggen, terwijl je je hoofd met je handen ondersteunt.

- Rust tussen de houdingen steeds even uit. Dit kan in de ontspanningshouding (*Savasana*), maar ook in de Kindhouding of een andere pose die je lekker vindt. Blijf gemiddeld zes tot twaalf ademhalingen in zo'n rusthouding, dat helpt je om het effect beter te ervaren.

**S**porten, yoga: als je intensief beweegt is het belangrijk om veel te drinken. Zo kun je immers beter presteren. Speciale dorstlessers als sportdranken bieden een snelle dosis koolhydraten. Maar er is ook een nadeel. Ze zijn vaak zeer zuur en daardoor schadelijk voor het tandglazuur.

Volgens onderzoek kan het erosie-effect door het drinken van sportdranken sneller gaan dan bij andere, neutrale dranken. Om een lekker frisse smaak te krijgen worden sportdranken aangezuurd. Dat werkt tanderosie in de hand. Door de inwerking van zuren lost het tandglazuur heel geleidelijk op. De tanden worden dunner, geler, transparanter en overgevoelig. Gelukkig is hier wel wat aan te doen.

### Voorkom tanderosie

Gebruik een tandspoeling die helpt om het glazuur te versterken. elmex® EROSIE PROTECTION tandspoeling

- beschermt tegen het verlies van tandglazuur
- versterkt het tandglazuur
- maakt het glazuur beter bestand tegen erosieve zuuraanvallen

Bovendien beschermt Aminfluoride tegen cariës.

Vraag uw tandarts of mondhygiënist om advies.



### Waarom heb je als sporter meer kans op tanderosie?

Tijdens trainingen droog je sneller uit, met als gevolg minder speekselvloed. Regelmatig kleine slokjes sportdrank of fruitsap (dranken met een lage Ph) drinken helpt, maar het milieu in de mond blijft hierdoor langer zuur.

Nu ook verkrijgbaar bij Kruidvat. Kijk voor meer informatie en exclusieve verkrijgbaarheid op [www.elmex-erosie.nl](http://www.elmex-erosie.nl)