

# YOGA

## VOOR ELKE DAG

Christine Villiers



**DELTA**

# INHOUD

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>WOORD VOORAF</b>                                        | <b>9</b>  |
| <b>INLEIDING</b>                                           | <b>11</b> |
| <br>                                                       |           |
| <b>HOOFDSTUK 1 ► Yoga, tussen traditie en moderne tijd</b> | <b>15</b> |
| Hoe ontstond yoga?                                         | 17        |
| De teksten van hatha yoga                                  | 19        |
| Het energetisch lichaam                                    | 24        |
| Yoga in het Westen                                         | 26        |
| <br>                                                       |           |
| <b>HOOFDSTUK 2 ► De praktijk</b>                           | <b>29</b> |
| Ontspanning                                                | 30        |
| Ademhaling                                                 | 35        |
| Warming-up                                                 | 39        |
| <br>                                                       |           |
| <b>HOOFDSTUK 3 ► De sessies</b>                            | <b>55</b> |
| Hoe voer je een sessie uit?                                | 56        |
| Sessie 1                                                   | 57        |
| Sessie 2                                                   | 71        |
| Sessie 3                                                   | 84        |
| Versterkende ochtendsessie                                 | 94        |
| Ontspannende avondsessie                                   | 103       |

## **HOOFDSTUK 4 ► Een sessie samenstellen** **113**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Hoe stel je een sessie samen? | 114 |
| De rug rekken                 | 115 |
| Evenwichtshoudingen           | 124 |
| Rekkende houdingen            | 132 |
| Buigingen                     | 143 |
| Rotaties                      | 153 |
| De rug soepel maken           | 163 |
| De heupen soepel maken        | 166 |

## **REGISTER VAN HOUDINGEN** **170**

## **BIBLIOGRAFIE** **175**

Een heel hartelijk 'dank je wel'  
aan iedereen die geholpen heeft  
om dit boek tot stand te brengen:  
Joële-Catherine, Sarah, Sylvaine,  
Christelle, Ysé en in het bijzonder  
Patrick Tomatis, met wie ik al lang samenwerk.

Ik wens mijn lezers enthousiasme  
en vreugde bij het beoefenen van yoga.





# INLEIDING

'De mens die alle verlangens heeft opgegeven  
en vrij leeft van hunkeren naar,  
zonder te streven naar bezittingen  
en zonder zich te identificeren met het lichaam,  
bereikt de vrede.'

(Bhagavad Gita, II, 71)

Eugène Leroy, een oude schilder, zei dat hij van alles ter wereld kennis het meeste haatte omdat die spontaniteit, zowel bij de kunstenaar als bij de toeschouwer, in de kiem smoort.<sup>1</sup> Als we zijn idee overnemen, zouden we kunnen zeggen dat je om te beginnen met yoga er niets van moet kennen, niets moet afweten van zijn filosofie en doelen. Zo kun je zonder vooroordelen aan iets nieuws beginnen en daarbij alle aandacht richten op je lichaam, je ademhaling en je mentale toestand. Je observeert in de loop van de sessies hoe niet alleen je lichaam, maar misschien ook je gedrag verandert. Je koestert geen verwachtingen en laat je verrassen door dat wat zich voordoet, bijvoorbeeld pijn die verdwijnt terwijl je dacht er voor eeuwig mee opgescheept te zitten, een betere slaap, een blijvend euforisch gevoel na de sessies, enzovoort.

Zelfs na die kennismaking met yoga begrijp je mogelijk alleen met je verstand wat er gebeurt, door logisch redeneren. Tegelijk met een duidelijke verbetering op fysiek en fysiologisch gebied ontwikkelen zich een inzicht in het lichaam en een diepgaande ommekeer van ons 'zijn'. Als we onszelf echt de middelen daartoe gunnen, kan een innerlijke 'transmutatie' optreden in de alchemistische betekenis van het woord. In plaats van het lichaam dat hij heeft gekregen met zich mee te 'slepen' en het soms zelfs wat te mishandelen, gebruikt de leerling het op de best mogelijke manier als een middel om tot een ander begrip van de wereld te komen, een begrip dat van spirituele aard is. Nu steeds meer fitnesscentra yogalessen aanbieden, is het belangrijk te onthouden dat

---

<sup>1</sup> Fragment uit een artikel in *Télérama*, februari 1996.

yoga een echte weg naar transformatie is voor wie zich er met lichaam en ziel aan overgeeft.

Veel Indische teksten verwijzen naar die tweeledige benadering van de werkelijkheid: enerzijds door kennis, anderzijds door rechtstreekse waarneming (een soort van correct en onmiddellijk begrijpen van hoe dingen werkelijk zijn dat je alleen kunt verwerven na lang oefenen).

'Als een slimme leerling naar bevrijding verlangt,  
moet hij zich inspannen om zowel kennis te verwerven  
als yoga te beoefenen zoals hem dat past,  
want onwetendheid is de bron van verdriet.

[...]

Door te redeneren,  
beseft men dat kennis  
de opperste Brahma is die zijn gelijke niet kent.  
Vanzelfsprekend wordt hij beschouwd als Meester,  
onverdeeld en smetteloos.  
Zijn, Geweten, Gelukzaligheid  
die drie kosmische momenten overstijgt:  
schepping, instandhouding, ontbinding  
en elke uiting en elke kennis!  
Alleen weten verdient de naam kennis.'

(Yogatattva Upanishad)

Yoga werd oorspronkelijk beoefend in een heel andere cultuur dan de onze. Deze discipline ontstond lang geleden (de eerste *Upanishaden* die verband houden met yoga dateren van rond de 5de eeuw v.Chr.) in India. De aanpak van *yogi* (beoefenaars van yoga) in die tijd was volledig gericht op godsdienst en devotie met het oog op bevrijding van het wezen. Het doel was om door welbepaalde strikte handelingen een toestand van *samadhi* (extase) te bereiken om zo één te worden met de godheid en bevrijd te raken van de steeds terugkerende cyclus van wedergeboorte (*samsara*) en niet meer te hoeven reïncarneren. Yogi waren asceten, verzakers (*samnyasin*). Ze stelden zichzelf buiten de maatschappij, leefden van aalmoezen en werden beschouwd als 'buitenstaanders van de kaste'. Toch kregen ze veel respect en werden ze vereerd.







*Hoofdstuk 1*

Yoga,  
tussen traditie  
en moderne  
tijd