



Disclaimer:

Bij het samenstellen van dit boek is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Cynthia Collet kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit e-book.

BELANGRIJK

Je mag dit e-book gratis weggeven aan wie je maar wilt.

Het boek mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit rapport op een andere wijze te gebruiken.

Over Lotuszen.nl

[Lotuszen](http://www.lotuszen.nl) is een kleine beweegstudio voor Yoga, Pilates en Mindfulness, een integraal gezondheidscentrum met massages en allerlei holistische behandelingen, opgezet voor gelijkgestemde mensen die de kwaliteit van hun leven willen verbeteren, meer uit hun leven willen halen, en fitter willen worden en natuurlijk gelukkig zijn.

Op Lotuszen.nl vind je enorm veel waardevolle tips, trucs op al deze fronten en zijn de Lotuszen.nl leden bereid om elkaar verder te helpen via het forum of tijdens onze Lotuszen.nl workshops en lessen. We hebben meerdere vestigingen. In Zwolle en in Kampen.

Lotuszen.nl is een platform Voor iedereen, Door iedereen.

E-book Waarom Yoga?

Inleiding

Met dit e-book wil ik je informeren over wat yoga is, welke vormen geschikt zijn, de yogageschriften, de oefeningen, ofwel de asana's, meditatie, ademtechnieken, voordelen van yoga, en wat je nodig hebt om yoga te beoefenen. En graag deel ik mijn eigen ervaringen waarom yoga voor mij 100% een match is, zodat jij je daarna af kunt vragen of yoga ook voor jou een toegevoegde waarde zou kunnen zijn. Lees het vanuit een open mind. Ik ben trouwens wel benieuwd wat je ervan vindt.



Yogafilosofie begint hier...met de ziel. In contact komen met je eigen ziel. Dat is het ware doel van Yoga.... Dat gebeurt als je geest rustig is en je in contact komt met jezelf. Dan is er balans en harmonie.

Met de Levensvragen

-Wie ben ik?

-Wat wil jij?

-Hoe kan ik dienen?

Met deze drie vragen kun je de keuzes maken in je leven. Die maken wat je bent hoe je je voelt en waar je nu voor staat. Het is dus belangrijk om deze vragen voor jezelf te stellen om zo een goed beeld te krijgen. Zelf heb ik dit een aantal jaren geleden gedaan en heeft mij veel gebracht waardoor ik nu compleet anders in mijn vel zit en oprecht durf te zeggen dat ik mij beter voel dan ooit.

Ook mijn omgeving geeft signalen af dat ik vrolijker positiever en nog meer levenslustig in het leven sta. Voor mij duidelijk een gevolg van de drie vragen die ik mij als eerste heb gesteld.

Levensvragen

1. Wie ben ik?

Vaak stel je jezelf voor in relatie tot iets of iemand anders. "Ik ben een vrouw, getrouwd, ben 50 jaar, ben moeder, ben ondernemer, ben de dochter van, etc.

Maar wie ben je nu echt?

Probeer maar eens hier open en neutraal een antwoord op te geven...erg lastig he?

Opdracht:

Wie ben je? Wie ben je nu echt? Doe je ogen maar eens dicht en stel jezelf deze vraag?

2. Wat wil ik?

Wat wil ik echt? Deze vraag brengt je dieper, welke wensen heb je? Wat levert het voor jou op? Fysiek gezien willen we: water, voedsel, zuurstof...

Emotioneel gezien willen we: geluk, liefde, veiligheid, zekerheid, geen angst etc.

Opdracht:

Wat wil je nu? Wat wil je nu echt? Doe je ogen maar eens dicht en stel jezelf deze vraag?

3. Hoe kan ik dienen?

Dat is al het ware je hogere doel in je leven. Voor mij is dit zakelijk: het uitbouwen van Lotuszen Studio en praktijk naar een compleet wellnessconcept. Om zo een groot publiek te bereiken voor de belangrijke boodschap: belang van balans en geluk door beweging, ontspanning en voeding. Privé zoek ik vooral balans om zo optimaal gelukkig en gezond te zijn. Met mijn gezin, familie, vrienden en collega's om me heen. Hoe dichter je bij je hogere doel bent, des te meer je in balans komt, des te meer energie je krijgt. Dit hoeft niet een heel ingewikkeld of groot doel te zijn.

Opdracht:

Hoe kan ik dienen? Deze opdracht mag je uitwerken als je wilt. Je kunt er ook nog even over nadenken... de tijd zal het je leren.

Maar is voor mij wel de reden waarom ik dit e-book heb geschreven.

Om te informeren, verbindingen te leggen, en om niets op te leggen.

Elke dag leer ik weer en steeds meer informatie absorbeer ik. Zo leer je elke dag meer over het leven, en over jezelf en over de onderwerpen waar je interesse naar uitgaat. We zijn allemaal hetzelfde, maar iedereen is uniek, zo geloof ik ook, dat ieder zijn/haar eigen manier van leven heeft. Hoe je je leven invult, heeft te maken met je eigen behoeften van invulling op dat moment. Ik wil dus niet mensen overtuigen om aan Yoga te doen. Maar wel kan ik inzicht geven over wat Yoga voor jou kan doen, het is dan natuurlijk aan jezelf wat je daarvan vindt.

Mijn insteek is je te informeren over wat Yoga is en wat Yoga eventueel zou kunnen betekenen of aanvullen op je huidige leven. We beginnen bij het begin. Wat is Yoga?

Hoofdstukken

1. **Wat is Yoga?**
2. **Yogavormen**
3. **Hatha Yoga**
4. **Yoga Sutra en Het achtvoudige pad**
5. **Intuïtie**
6. **Harmonie en balans**
7. **Onderdelen Hatha Yoga**
8. **Voordelen Yoga**
9. **Eigen ervaringen en is yoga voor jou een match?**
10. **Wat heb je nodig voor yoga?**

1. Wat is Yoga?

Het woord 'Yoga' is afgeleid van het Sanskriet 'Yuk', dat verbinding of vereniging betekent. (De boer die 2 ossen voorspant om zijn ploeg te trekken, dit doet waarschijnlijk iets wat duidt op een spirituele ervaring). Het gaat dan om de verbinding tussen lichaam en geest.

Yoga is onderdeel van de Indiase filosofie, genoemd Vedische wetenschap. Noemen het "De Eeuwige Wijsheid". Waarvan yoga met name de praktische kant invult.

Je kunt de studie van yoga beschouwen als een weg tot een diepe, onverstoorbare innerlijke harmonie. Bijna ieder mens vraagt zich vroeg of laat wel eens af wat het leven is, wat is nu eigenlijk de zin van zijn of haar bestaan. Wanneer er serieus wordt gezocht naar een antwoord op deze vragen, biedt de yoga filosofie veel steun bij het vinden van antwoorden omtrent het "innerlijke leven".

2. Yogavormen

Er zijn 5 hoofdvormen te onderscheiden, met elk een eigen pad:

Het pad van de liefde (Bhakti yoga), het pad van de wijsheid/wetenschap (Jnana yoga), het pad van het handelen (Karma yoga) en het koninklijke pad, de Raja Yoga. Raja Yoga is de weg van de vereniging door oefeningen die je bewustzijn mee naar binnen neemt. Dit heet Samadhi. Raja Yoga verbetert de coördinatie van lichaam en geest. Raja Yoga verbetert je lichamelijke gezondheid, en je geestelijke helderheid, je waarnemingsvermogens. Hierdoor ben je lichamenlijk vitaal, emotioneel stabiel, en psychisch gecentreerd, en kun je ook meer liefhebben en compassie hebben.

In het Westen is met name het meer nuchtere 'Hatha Yoga' bekend geworden. Hatha Yoga is een afgeleide van de Raja Yoga. Hatha yoga is de yoga die het

lichaam als ingang heeft om tot **bewustzijnsverruiming** te komen. Bewustzijn van lichaam en geest.

Ook in dit e-book is Hatha Yoga het uitgangspunt. De andere vormen kunnen niet los van elkaar gezien worden.

Er zijn vele vormen afgeleid van de Raya en Hatha yoga. Ik zal er wat noemen:

- **Power yoga/ Asthanga Yoga** = pittige yoga, asanas volgen snel elkaar op, veel op kracht, uithoudingsvermogen, souplesse, lenigheid.
- **Vinyasa Yoga** = lijkt op poweryoga maar is, iets minder power
- **Easy Flow Yoga** = toegankelijke Yoga, westerse vorm
- **Mindful yoga** = yoga en mindfulness
- **Ontspanningsyoga** = doel loslaten overbodige spanning
- **Kundalini yoga** = brengt je levensvuur omhoog, adem, beweging, klank
- **Meditatieve Yoga** = yoga en vipassana en mindfulness
- **Tibetaanse yoga** = healing yoga, beweging, klank, adem, massage, meditatie
- **Yin Yoga** = gericht op weg naar binnen toe, langer in houding, oprekken
- **Yoga basics** = alle aspecten, vanuit beginselen, praktijk en soms theorie
- **Chakra Yoga** = yoga elke keer met thema een bepaalde chakra, specifiek doel
- **Bikram Yoga/Hot yoga** = yoga in een verwarmde ruimte tussen de 30 en 40 graden.

Er zijn vele vormen, vanuit verschillende tradities. Afhankelijk van JOUW doel, kun je de yogavorm volgen die bij je past en aansluit op je doelstellingen.

We gaan weer uit van de Hatha Yoga, anders wordt het te verwarrend...

Leuke is wel dat Yoga geen lineair model is en dus niet exact kan zeggen wat je doel is.



3. Hatha Yoga

Hatha = een samenstelling van 'Ha' is zon, 'Tha' is maan.

De Yogi's onderscheiden in iedere levensenergie **twee polen**:

1. het principe van activiteit, de uitgaande dynamische energie (=mannelijke zonenergie of Yang)
2. en het principe van ontvankelijkheid, de naar binnen gekeerde energie, rustig zijn (vrouwelijke maanenergie of Yin)

Hatha Yoga is gericht op versmelting van deze polaire energieën.

Yogahoudingen of asana's activeren en harmoniseren de levensenergie.

Het woord 'Hatha' betekent ook 'kracht' in de betekenis van krachtige aandacht. Het oefenen van de aandacht is een groot onderdeel van hatha yoga. Het gaat om de intentie van waaruit je de oefeningen/asana's doet. Dat is je sterkste kracht..

Hatha yoga is geen lineair model:

Methode A heeft als doel A

Methode B heeft als doel B

Zo werkt het niet met yoga, het gaat om het proces, en jouw ervaringen, hangt af van waar je spanning zit in je lijf of je hoofd zelfs, waar je blokkades zitten, dit verschilt per dag en per moment.

Als je de aandacht open houdt, dan kan er van alles gebeuren. Het is geen mentaal proces, maar een emotioneel proces. Klinkt ingewikkeld he?

Het kan zijn dat je nog niet toe bent aan yoga, want je moet jezelf ook de volgende vraag stellen: kan ik het handelen om nu aan mezelf te werken?

Zo ja, probeer eens een yogales of ga thuis eens wat oefeningen doen.

Ik ga nog even verder met de uitleg over de yogafilosofie. Want bestaat yoga alleen uit de oefeningen of asana's? Nee, zeker niet.

4. Yoga sutra en Het achtvoudige pad

De Yoga Sutra's zijn samengesteld door Patanjali. Patanjali heeft de verzen op schrift gezet, althans er wordt gedacht dat hij de oorspronkelijk auteur is. In de sutra's staan hoe je op een goede manier met elkaar om kunt gaan en geven goede handvatten om de meditatie te kunnen verdiepen. De Yoga Sutra's (letterlijk draad), geven in een duidelijke korte zin aan wat er bedoeld wordt. Zo kun je de kern gemakkelijk onthouden. De Yoga Sutra geven goede handvatten om de meditatie te kunnen verdiepen. De Yoga Sutra's zijn weer verdeeld in vier hoofdstukken, ook wel Pada's genoemd.

De 4 hoofdstukken van de Yoga Sutra

Hfd 1, Samadhi Pada: Het hoofdstuk waarbij je jezelf leert kennen. Concentratie komt aan bod. In dit hoofdstuk wordt ook de vraag gesteld wat yoga nu eigenlijk is. Wat is de basis, het proces en wat zijn de doelen. De geest gaat hierbij volledig op in de meditatie. Zorg dat je geweten niet gekleurd is, leeg je hoofd. Dit is de beste weg naar het geluk en balans.

Hfd 2, Sadhana Pada: Waarom zou je Yoga beoefenen. Emotioneel, fysiek en mentaal klaar zijn voor het beoefenen van Yoga. Van dit hoofdstuk wordt ook wel gezegd dat je in actie komt. Dit bereikt men door het volgen van het achtvoudige pad.

1. Yama - Er mag geen gebruik gemaakt worden van geweld, de waarheid is belangrijk, je mag niet stelen, je moet jezelf onder controle houden en je moet afzien van je bezittingen.

2. *Niyama* - Je moet schoon zijn, tevredenheid en soberheid staat centraal. Kritisch bekijken van jezelf en overgave aan God is belangrijk.
3. *Asana* - Dit zijn de oefeningen binnen de Yoga.
4. *Pranayama* - De ademhaling naar meer levensenergie.
5. *Pratyahara* - Controle over de zintuigen.
6. *Dharana* - Concentratie.
7. *Dhyana* - Meditatie.
8. *Samadhi* - Het uiteindelijke doel van Yoga. Gelukszaligheid. Hierbij geef je je helemaal over.

Hoofdstuk 3, Vibuti Pada: Op het moment dat je de hogere vorm van Yoga gaat beoefenen, word je hier langzamerhand vaardig in. Je leert je concentreren, het denken wordt rustiger, je leert je beheersen.

Hoofdstuk 4, Kaivalya Pada: Het durven loslaten van alle dingen waar je gehecht aan kunt zijn. Totale bevrijding.

Yoga is the stilling of fluctuations of the mind

De yogafilosofie spoort je aan je niet te hechten aan deze symbolen, maar om er inzicht in te krijgen en bewust te worden van de wereld die erachter schuilgaat. Een ieder doet dus aan yoga op zijn niveau met zijn eigen belevingswereld, symbolen en woorden met als doel om een grote innerlijke balans en harmonie te bereiken.

5. Intuïtie

De sutra's vragen er dus om; de intuïtie te gebruiken in plaats van het intellect of denkvermogen. De vraag die hierbij van groot belang is, hoever is het onderscheidingsvermogen bij een individu ontwikkeld? Vanuit intuïtie weten, is het weten vanuit het hart in plaats van het weten vanuit het denken. Waarachtige kennis geruild voor gestudeerde kennis. Gestudeerde kennis is hierin een middel of pad om naar de verlichting te komen. Verlichting is helderziendheid, je kunt helder

zien. Niets zweverigs maar gewoon net zoals een lamp (verlichting) die het boek leesbaar maakt in het donker. Zo kan de rode draad worden gevonden.



6. Harmonie en balans

Yoga betekent zorgen voor de harmonie tussen alles wat we onder de paren van tegenstellingen verstaan (goed-slecht, rijk-arm) . Balans. Vanuit een objectief inzicht, gas geven en remmen. In de yoga is het de kunst om aan te voelen wanneer je juist ergens aandacht aan dient te geven en vooral waar je beter geen aandacht aan kan geven. Hier wordt verwacht niet de opgelegde kennis te gebruiken, maar je intuïtie te herkennen en daaruit te handelen. Jouw intelligentie is een stukje gereedschap om de intuïtie te dienen. Lastige materie, maar als je het begrijpt...en voelt, is het heel logisch en natuurlijk eigenlijk. Eerst dat yoga-uurtje maar eens doen.. of niet teveel doen hoor, wees maar gewoon jezelf. Wees er maar gewoon.



7. Onderdelen Hatha Yoga

De meeste yogalessen duren een uur. Dit is precies genoeg om je doel te bereiken. Liefst elke dag een uur, maar zelfs 1 keer per week een uur heeft veel uitwerking in je dagelijks leven. Wat je leert en ervaart op je mat, neem je mee gedurende de week.

Hoe ziet een uurtje Hatha Yoga eruit ongeveer?

Kort moment van globale aandacht en landen

Vooroefeningen met bepaald doel: losmaken, verruimen ademruimte, gronding..

Ademhalingsoefening

Asana's: staand, zittend, liggend en buiging wervelkolom afwisselen: voorover, achterover, zijwaarts, draaiend, corespansing, balans.

Ontspanning in Savanasa (liggend op rug)

Meditatie

De belangrijkste onderdelen van **Hatha Yoga** zijn:

- I. Asana's en vooroefeningen;
- II. Adem
- III. Chakra's (centra van bewustzijnsenergie/energiekanalen)
- IV. Meditatie

I. Asana's en vooroefeningen

Patanjali zegt dat de houdingen moeten stabiel en aangenaam zijn. Dit wordt bereikt door ontspande inspanning en door één te worden met het eindeloze.

Er zijn vele yogastijlen en veel zelfde asana's worden verschillend uitgevoerd.

Er is geen goed of fout. Iedere asana heeft eigen beginhouding, waar je adem bepaalt of je in evenwicht bent. Dan volgt impuls tot beweging, de beweging zelf, naar de eindhouding. En terug naar beginhouding. En het navoelen.

Ik heb verschillende Yogacursussen gevolgd, maar het meeste profijt en gevoel heb ik bij de Yoga en Aplomb. Dit is een 4-jarige yogaopleiding in Deventer bij Maartje van Hooft. Laat maar zeggen, mijn levensschool.

II. Adem

Ademhaling is het kernthema van de hatha yoga. Het ervaren van je adem verbind je direct met je eigen werkelijkheid. Ademhalen is niet het juiste woord...ademen wel. Ademen is zo vanzelfsprekend dat veel mensen zich er nauwelijks van bewust zijn welke invloed je ademhaling heeft op al je systemen.

De geschriften zeggen over adem: "Als de adem onregelmatig is, dan is de geest labiel, als de adem rustig is, dan is de geest rustig en ervaart de yogi/de mens stilte. Adem kun je niet sturen.... je ademhaling zegt altijd iets over jouw toestand van dat moment.

Ademoefeningen niet vanuit wilskracht doen, maar vanuit aandacht en beweging. "Daar waar de aandacht is, daar is de adem".

De belangrijkste ademhalingspier is het middenrif. Door de adembeweging wordt zuurstof opgenomen en worden afvalstoffen afgevoerd. Door de beweging van het middenrif worden buikorganen en bloedsomloop geactiveerd. Ach, er is zoveel over te schrijven. Wordt vervolgd in deel 2.

III. De Chakra's

Chakra klinkt vaag he? Ik zal het uitleggen. Chakra is een woord dat uit het Sanskriet komt en betekent letterlijk 'wiel'. Een Chakra kan je je daarom voorstellen als een draaikolk die energie door je lichaam laat stromen, of in andere woorden, een 'draaiend wiel van energie'. In je lichaam zijn zeven belangrijke energiecentra aanwezig. In ons lichaam zijn in feite nog honderden andere van deze energiecentra aanwezig, maar we richten ons nu op de zeven punten die het belangrijkste zijn.

Zeven Chakra's dus...

Elk van de zeven 'draaikolken van energie' heeft zijn verschillende eigenschappen die bij een bepaald gebied in het lichaam horen.



Om ons leven in balans te houden en niet ziek, depressief, angstig, verdrietig etc. te raken moeten we er voor zorgen dat de chakra's niet gebroken raken en dat de energie goed door het lichaam kan stromen.]

Hierna volgt een overzicht van de zeven belangrijkste energiepunten in het lichaam en waar ze voor staan.

1. Het eerste Chakra

Het **eerste Chakra** wordt ook wel het **wortelchakra** of **stuitchakra** genoemd. In het Sanskriet noemt men het **Muladhara**.

Muladhara zorgt ervoor dat je je stabiel voelt. Je bent geaard en je voelt je veilig. Door een goed contact te hebben met de aarde, voel je je zeker.

2. Het tweede Chakra

Het **tweede Chakra** wordt ook wel het **Sacraal Chakra** genoemd. Deze bevindt zich net onder de navel, bij het heiligbeen. In het Sanskriet wordt het ook wel **Swadhistana** genoemd. Swadhistana staat voor het uiten van emoties, het hebben van relaties, beweging, seksualiteit en creativiteit.

3. Het derde Chakra

Het **derde Chakra**, ook wel het **navel Chakra** of **zonnevlucht Chakra** (Solaris Plexus) genoemd. In het Sanskriet draagt het ook wel de naam **Manipura**. Blijheid, energie, zelfwaardering en controle over jezelf staat centraal. De kracht om te bereiken wat je wilt. Op het moment dat Manipura in evenwicht is, kun je er voor jezelf en voor een ander zijn.

4. Het vierde Chakra

Het **vierde Chakra**, ook wel het **hart Chakra** genoemd, bevindt zich bij de hartstreek. In het Sanskriet noemt men het ook wel **Anahata Chakra**. Dit energiepunt staat voor de liefde, vriendelijkheid naar jezelf en anderen, geborgenheid, vertrouwen, hoop en het vinden van balans. 'Ik bemin en word bemind' staat centraal.

5. Het vijfde Chakra

Het **vijfde Chakra**, ook wel het **Keelchakra** genoemd, bevindt zich in het gebied van de nekwerfels en het strottenhoofd. Dit vijfde Chakra bevindt zich dichtbij de schildklier, waardoor de stofwisseling een grote rol speelt bij dit Chakra. In het Sanskriet wordt het vijfde Chakra ook wel de **Vishuddhi** genoemd. Deze staat voor reiniging. Op het moment dat je jezelf laat horen, je laat weten wat je nodig hebt, zal er reiniging van je lichaam optreden.

6. Het zesde Chakra

Het **zesde Chakra** wordt ook wel het **Voorhoofdchakra** genoemd. Als bijnaam krijgt het ook wel **het derde oog**, omdat het zich net iets boven en tussen de wenkbrauwen bevindt. In het Sanskriet wordt het **Ajna** genoemd, dit betekent weten. Het geweten speelt een grote rol in het bewustzijn en de keuzes die je in het leven maakt.

7. Het zevende Chakra

Het **zevende Chakra**, ook wel het **Kruinchakra** genoemd, bevindt zich in het gebied van de kruin. Dit is de laatste in de rij van 7 die ervoor zorgt dat jouw energie optimaal door je lichaam kan stromen. Omdat we hier praten over het laatste Chakra, zal het geen verrassing zijn dat het zevende Chakra voor eenheid zorgt. In het Sanskriet wordt dit energiepunt ook wel **Sahasrara** genoemd. Dit staat symbool voor een lotusbloem met duizenden blaadjes. Deze staan weer voor een eenheid van alle verschillende aspecten.

IV. Meditatie

Meditatie is het stilleggen van je gedachten. Lukt dit denk je? Nou, meestal niet. Volgens mij kun je nooit 100% nergens aan denken, want als je alleen daaraan denkt, ben je aan het denken...

Als je zegt 'ik ga mediteren' dan doorloop je verscheidene fases voordat je in meditatie bent. Als je mediteert dan verenigt je ik-bewustzijn zich met het universele bewustzijn. Want dat is het (eind)doel van meditatie, zodat jouw bewustzijn in de meditatie samenvalt met het universele bewustzijn. Klinkt best ingewikkeld, nou dat

is het ook. Vandaar dat ik in dit e-book alleen de eerste stap beschrijf. Mocht je meer interesse hebben, er volgen nog meer e-boeken.

Fase 1:

Je gaat stil zitten en controleert je mentale activiteiten. Je probeert je gedachten te reguleren door een voorwerp van concentratie te nemen; zoals de adem, een voorwerp (kaarsvlam) of een woord (mantra).

Je controleert de mentale activiteit door steeds de aandacht te richten en als je aandacht weer weggevlogen is hem terug te halen. (Wij westerlingen zijn daar over het algemeen niet zo goed in). Concentratie-meditatie is een vorm om aan te leren je mentale aandacht te richten. Het denken kun je vergelijken met paarden voor een koets. In de meditatie leer je dat de paarden niet de baas zijn, maar dat jij moet leren de paarden (de mentale activiteiten) te besturen, te leiden.

In de yoga basics en onze basis yogacursussen besteden we vooral aandacht aan deze training van de concentratie en het richten van aandacht. Dit gaat samen met het versterken van stabiliteit en gronding.

Als klein voorproefje heb ik hier een korte en eenvoudige meditatie. Volgens de methode van Dixhoorn, de adem- en ontspanningsmethode geef je een kleine prikkel, bv. Zitstand, knieën voor en achter de voet, wat gebeurt er? Welk effect geeft dit in je bewustzijn? je geeft ontspanningsinstructies. Dit is een mooie basis om je eigen systeem, te leren herkennen en te voelen.

Groot bewustzijn, en je geeft kleine prikkel, wat gebeurt? Je verruimt je bewustzijn. Heb je je weleens echt bij stilgestaan wat je voelt als je naar je lichaam luistert? Naar je lichaam luisteren is een heel bijzondere ervaring.

Oef. 1

Ervaar je warmte? Ervaar je leegte? Ervaar je stroming? Ervaar je spanning? Of kun je helemaal niet zeggen wat je voelt? Of zit je meer te denken aan wat je zou moeten voelen? Voel je je adem? Voel je je hartslag? Voel je je huid? Voel je pijn? Voel je irritatie, frustratie, voel je harmonie?

We doen dit niet te lang, dit kan namelijk veel teweegbrengen en dit is niet het doel.



Hoe meer je je bewust wordt van je lichaam, ga je ontdekken dat je zelf iets doet met je lichaam. Bijvoorbeeld geef je jezelf de ruimte of zet je je onder druk? Door gevoeliger te worden voor de signalen van het lichaam, ga je voelen wat goed voor je is en wat niet. Zo kun je evenwichtig leven en harmonie vinden in jezelf en dit voorkomt klachten en blessures dus ook.

8. Voordelen yoga

Na het lezen van dit e-book, wat zullen de voordelen van yoga zijn? beter gezegd, wat zullen de voordelen voor jou zijn? Algemeen kun je zeggen dat yoga de volgende positieve effecten heeft:

- ✔ je voelt je fitter en energieker
- ✔ je lichaamshouding verbetert
- ✔ je leert met spanning om te gaan en krijgt rust in je hoofd
- ✔ je ontwikkelt meer zelfvertrouwen en leert vertrouwen op jezelf
- ✔ je gewrichten en wervelkolom blijven flexibel
- ✔ je uithoudingsvermogen neemt toe
- ✔ je adem- en lichaamsfuncties verbeteren
- ✔ je leert jezelf kennen en accepteren zoals je bent, soms met gewichtsverlies als gevolg, of juist aankomen als dit nodig is, je wordt weer jezelf
- ✔ je houdt je hormonen beter in balans tijdens de overgang of menstruatie
- ✔ je bundelt je levenskracht; zorgt voor innerlijk evenwicht en concentratievermogen
- ✔ je leert met beide benen op de grond te staan
- ✔ je ontwikkelt een nieuwe kijk op het leven
- ✔ het is leuk en je kunt de oefeningen overal doen!



9. Eigen ervaringen en is yoga voor jou een match?

Wie ben ik? Nou volgens het rollenpatroon stel ik mijzelf voor. Ik ben 50 jaar, gelukkig getrouwd en moeder van twee heerlijke pubers en heb een bonuszoon. In 2008 ben ik ziek geworden, enkele maanden na de keizersnee bevalling van zijn zoon. Van het één op het andere moment stopte mijn schildklier met werken, ik kwam mijn bed niet meer uit. Na wat onderzoeken bleek: diagnose 'ziekte van Hashimoto'. Van de huisarts kreeg ik medicijnen mee en werd naar huis gestuurd. 'Je leert er wel mee leven'. Daar stond ik dan, 20 kilo zwaarder, als getrouwde hardwerkende moeder van 2 kinderen, altijd actief geweest, werken, lesgeven, sporten, uitgaan, en ineens uitgeput en futloos door het leven.... Ik was zó moe dat ik niet meer uit mijn bed kon komen. Dit was erg beangstigend en het was een onzekere tijd.



Even krijg je hulp, maar dan sta je er alleen voor, die angst, eenzaamheid en dat verdriet heeft me dichterbij mezelf gebracht, en doen beseffen dat ik de enige ben die iets kan veranderen aan mijn situatie en mijn leven.

Ik ben zelf verantwoordelijk, en ik vond het mijn plicht om mezelf aan te pakken en aan mijn 'totale gezondheid' te werken. Waarom kreeg ik ineens schildklierproblemen? Wat is hiervan de psychologische en spirituele reden? Dit ben ik gaan uitzoeken. Schildklier staat voor heel veel verantwoordelijkheid nemen in je leven. De hele wereld heb ik op me gedragen qua verantwoordelijkheid voor mijn gevoel. Al jong op mezelf gaan wonen en ik kon de hele wereld aan. En ook eerlijke communicatie. Zeggen wat je voelt en denkt. En tja, angst. Angst slaat ook op de schildklier. Mijn Indische achtergrond zal vast ook ervoor hebben gezorgd dat ik - onbewust- oude patronen heb gevolgd. Het altijd stil moeten zijn, gaan voor harmonie en vooral niet zeggen wat je vindt aan de buitenwereld.

Hoe goed zorg ik nu voor jezelf? Tja...

Tot overmaat van ramp ben ik destijds tijdens een vakantie gevallen op mijn rug/nek en ja hoor: whiplash syndroom.... Hierdoor ook nog eens altijd pijn.

Ik heb gezocht in het alternatieve circuit en tezamen met een orthomoleculaire therapeut en aangepaste voeding, supplementen, yoga en bijbehorende leefstijl was ik binnen 2 jaar weer aardig op niveau. Met ups en downs natuurlijk. Ik ben nu 12 jaar verder, ik ben overgestapt van het schildklier medicijn Thyrax naar Tirosint (minder hulp- en vulstoffen), en probeer dagelijks de balans zo bewust mogelijk te behouden op alle vlakken, hoe lastig soms ook. De overgang/menopauze ligt langzaam op de loer. Mijn energie en gewicht zijn helaas nog steeds issue's voor mij. Ik volg een programma Intermittent Fasting en probeer zo gezond en vitaal mogelijk de overgang door te komen.

Hoewel de alternatieve, lees: complementaire, wereld mijn wereld is geworden, is de basis altijd de medische zorg. Eerst naar de huisarts als je iets voelt wat niet goed is. Dat vind ik wel belangrijk te melden. Dat is de basis. Voor iedereen.

Yoga heeft mij geholpen mijzelf terug te vinden en mijn BALANS tussen lichaam en geest, balans tussen activiteit en rust

Op een bepaald moment ben ik begonnen met yoga. Ik associeerde yoga met rare kapriolen uithalen die de meeste mensen niet kunnen en ik zeker niet. Maar gelukkig leerde ik een docent kennen die yoga anders aanbood. Meer met respect voor je eigen lichaam en werken vanuit je eigen kunnen en vanuit het gezonde lichaam. Dit was zo prettig dat het yoga beoefenen mij steeds meer voldoening gaf en voordat ik het wist was yoga en alles wat daar bij kan horen een onderdeel van mijn leven geworden. Ik voelde me met de dag energiever en voor mij begon de zon weer te schijnen. Ik had mijn innerlijke kracht teruggevonden. Ik heb mezelf weer teruggevonden.. Ik heb het vertrouwen in het leven weer teruggevonden, in mijn lichaam, mijn basis.

Yoga: 100% match voor jou?

Is een persoonlijk vraagstuk. Het is niet dualistisch bedoeld, niet een: 'ja of nee'. Het gaat erom om jezelf de combinatie een aanvulling ziet op elkaar.

Zowel de vraag:

- "kan yoga jouw doelstellingen t.a.v. je hogere doel verbeteren?"
- "kan yoga een mooie aanvulling zijn op het leven zoals je die nu volgt?" en dit is mijns inziens niet mentaal/rationeel te onderzoeken, dit is ervaringsleren.

Er is mogelijk verschil met hoe je nu al in het leven staat "bewust van inspanning en ontspanning of dat niet, maar belangrijk is je af te vragen, wat is jouw doel in het leven?

- beter resultaten op je werk of in andere doelen (prestatiegericht)
 - meer je hoofd leegmaken?
 - stoom afblazen?
 - voor je gevoel jong blijven?
 - bewijsdrang naar jezelf of juist naar de ander?
 - afvallen?
 - conditie vergroten omdat je nu al uitgeput bent na de trap op?
 - aan je gezondheid werken?
 - je fitter en vitaler voelen?
 - innerlijke rust vinden?
- Of vul zelf iets in....

De vraag is: lukt je dit altijd? Waar loop je tegenaan? Lichamelijk? Mentaal? Emotioneel? Energetisch?

En wil je vanaf nu aan jezelf werken? Het is hard werken, het is confronterend soms, en aan de andere kant hoeft je helemaal niet hard te werken.

Ben je eraan toe om aan jezelf te werken?
Eenvoud dient de mens. Zou yoga wat voor je zijn?
Probeer het gewoon eens.

Je kunt altijd vrijblijvend een paar lessen volgen bij Lotuszen Studio in Zwolle-Stadshagen of Zwolle-Zuid.
Kijk maar eens op: www.lotuszen.nl.
Maar volg gewoon je hart, je komt uit waar je uit moet komen.
Volg je pad! Succes.

Deel 2 van het e-book komt wanneer het komt. We zijn bezig met de ontwikkeling van onze wellness, ons onthaastingscentrum. 30000 m2 kavel in Zwolle, aan de rand van stadshagen. Zie dan maar eens ontspannen te blijven. Een groot project. Een droomplan, welke eindelijk gerealiseerd gaat worden. We hopen begin 2021 te mogen starten met de bouw. Veel onzekerheden, veel angsten nog.... Yoga en meditatie dus, voor mij elke dag. Elke dag de balans zoeken.

Een pittig hoger doel he? Maar zo duidelijk word ik ernaar toe 'gezogen' als het ware. Ik vertrouw op het universum en op onszelf en ons team.
Het komt goed en het komt er.

Bedankt voor het lezen van dit e-book. Ik wens je veel succes met jouw zoektocht, naar balans, geluk en gezondheid. Volg je hart.

*Warme groet en namasté,
(ik groet het licht in jou)*

Cynthia

Reageren? Of heb je vragen? Mail me gerust: cynthia@lotuszen.nl



Yoga: De sleutel tot een leven die meer in balans is!

EXTRA:

10. Wat heb je nodig voor yoga?

Meestal heeft de studio zelf al matjes en dekens. Maar i.v.m. hygiëne raad ik wel eenieder een eigen matje mee te nemen mocht je echt besluiten verder te gaan. Een handdoek en een fles water en gelaagde kleding is altijd handig.

Yoga & meditatie producten

Er zijn heel veel yoga-artikelen te koop. Wees je bewust dat je eigenlijk weinig nodig hebt. Yoga kun je altijd en overal doen. Je kunt altijd wel ergens een deken of matras vandaan halen. Mocht je meer met yoga willen doen, dan volgt hier een opsomming van een aantal producten.

Meditatiekussen en meditatiebankjes

Dit is als je moeite hebt met rechtop zitten in de kleermakerszit of halve lotus, of in de onderbeenzit (seiza) zitten, dan kan beide uitkomst bieden. Probeer maar eens wat uit tijdens de les. Het is voor ieder persoonlijk.

Yogamatten

Er zijn verschillende diktes en materiaal matten te koop. Voor yoga heb je geen dikke gymnastiek mat nodig. Ook hier geldt, probeer gewoon eens wat uit.

Kleden en dekens

Dekens en kleden zijn overal handig voor. Tegen de kou tijdens een meditatie. Als ondergrond voor oefeningen op de knie en schouder. Onmisbaar vind ik.

Yogablokken

Sommige docenten gebruiken geen blokken, anderen wel. Ik gebruik ze thuis wel, maar tijdens de les nog niet. Voor onze studio wil ik graag wat blokken bestellen om uit te proberen, soms heb je net even een extra hand nodig. De meningen zijn hierover verdeeld. Doe wat goed voelt bij jou.

Yogariemen

Ze worden gebruikt als hulpmiddel bij de uitvoering van de asana's. Ik gebruik ze regelmatig. Meestal zijn er wel voldoende in de studio.

Yogaboeken

Er zijn ontzettend veel yogaboeken in omloop om de yogafilosofie te bestuderen. Persoonlijk vind ik de boeken van dhr. B.K.S. Iyengar goed leesbaar, bv 'Yoga Dipika' en 'Yoga als levenskunst', en weerspiegelen m.i. de achtergrond en filosofie zuiver. Kijk alleen niet teveel naar zijn foto's, want hoe lenig die man is... dat kunnen wij westerlingen nooit. Don't try this at home.

Yogakleding

Er zijn speciale yogakledinglijnen op de markt. Ecologisch en puur natuur. Prima allemaal. Trek vooral aan waar jij je lekker in voelt. Vaak neem ik extra sokken en jasje mee voor als het koud wordt.

Yogatas

Altijd handig en hip zo'n yogatas waar je je mat in kan. Legio leuke modelletjes, er is zoveel leuks te koop.

Yogamuziek

Yogamuziek is vooral ter ondersteuning van het ontwikkelingsproces. Er zijn vele mantra cd's te koop, maar ook healing-ontspanningscd's. Waar word jij ontspannen van? Misschien helpt het je om niet te harde drumbeats en weinig zang te horen, of juist wel? Natuurgeluiden? Of word je daar juist allergisch van? Via de app-store kun je bv zoeken op ambient of new age muziek. Keuze genoeg.

Yogavoeding

Er zijn vele yogavoedingsadviezen beschikbaar. Ik ben zelf fan van de schrijfster Amber Alberda, maar ook het e-book 'Vitale voeding' van Betteke Visserman is geschikt. Je kunt van macrobiotisch tot flexitariër door het leven gaan. Zelf heb ik ervaren door minder vlees te eten dat ik me beter ben gaan voelen en zelfs soepeler ben geworden. Ik heb geleerd om voeding als medicijn te gebruiken en niet alleen voeding is lekker te denken. Heb nog een lange weg te gaan, want vanuit een Indische achtergrond bestaat het leven voornamelijk uit eten...maar goed, er is altijd een middenweg.

Er is een ruime keuze aan biologische winkels in Zwolle.

Yogagezondheidsproducten

Er zijn bv detoxkuurtjes te koop, of zelf te maken tijdens het voor- en najaar om te reinigen en te ontgiften. Wil je een goede kuur doen? Vraag je docent of zoek een goede natuurtherapeut.

Yoga wierook

Wierook geeft een extra dimensie aan de yoga en meditatie beoefening. Tenzij je allergisch bent. Mocht je het prettig vinden, zoek dan vooral naar goede wierook en die is wel wat duurder, maar de wierook van de Xenos bv, daar zitten geen natuurlijke stoffen in. Dit ruik je ook wel. Zoek het maar eens uit.

Er zijn nog zoveel meer producten, maar kijk maar eens op de webshop: <https://webshop.lotuszen.nl>. Alleen van kijken word je al blij. Ik ben de grootste afnemer, wil je iets uitproberen of testen? Vraag me gerust. Je bent tot niets verplicht. Het is een nieuwe wereld waar je waarschijnlijk instapt, en ik neem je graag mee, geheel vrijblijvend en vanuit mijn passie.