

Van Lotus tot gazpacho

Yoga is een wereld op zich. Verdiep je je er eenmaal in, dan valt er veel moois te ontdekken. Maar ook het nodige te doen. Om je te inspireren en te informeren handige tips, weetjes, oefeningen en zelfs een lekker yogarecept.

Yoga tegen spataderen

Yoga blijkt bij heel veel kwaaltjes verlichting te geven. Zo ook in het geval van spataderen. De naam van de houding doet het ergste vermoeden, maar maak je niet druk: de lijkhouding maakt alleen de bloedcirculatie in de benen vrij.

- Ga zitten, strek de benen voor je uit en houd de rug recht. Leun naar achteren en steun op de ellebogen. Adem in en uit door de neus.
- Leg de rug langzaam op de grond en de armen naast het lichaam. Strek de benen voorzichtig van je af en ontspan ze dan weer. Laat ze vanzelf naar opzij openvallen. Draai de handpalmen naar boven. Ontspan de schouder bewust naar beneden, weg van de oren.
 - Sluit de ogen en adem rustig in door de neus en uit door de mond. Blijf zo lang liggen als je prettig vindt en concentreer je, als je wordt afgeleid, op de ademhaling.



Yoga voor betere seks

Wist je dat er speciale yogaoefeningen zijn om je seksleven te optimaliseren? Onderstaande oefening helpt om de heupen te openen, waardoor je leniger wordt en gevoeliger voor opwinding. Ga op de grond zitten met de rug recht en de benen gestrekt vooruit. Verbeeld je dat een touwtje je vanaf de bovenkant van je hoofd omhoogtrekt; voel dat de ruggengraat langer wordt. Ga rechtop zitten en open langzaam de benen zo ver dat je een lichte rek voelt aan de binnenkant van de bovenbenen. Zorg ervoor dat de knieschijven naar buiten blijven wijzen en trek de tenen naar je toe zodat ze naar het plafond wijzen. Als je voelt dat je goed in balans zit, loop je langzaam met de handen over de grond naar voren. Leun met het bovenlichaam naar voren, buig in de heupen en houd de ruggengraat en nek recht. Ga niet verder dan prettig is; overbelast de rug niet. Houd de rek vijf tot tien hele ademhalingen vast en loop dan met de handen terug naar de zittende houding.

Jong geleerd, oud gedaan

Kinderen móeten vooral tegenwoordig; er wordt veel van ze gevraagd. Geen wonder dat zogenaamde ontwikkelingsstoornissen als ADHD en PDD-NOS lijken te floreren. Yoga kan een prima antwoord hierop zijn. De bewegingsleer schenkt kinderen immers een fantastische mogelijkheid om stabiliteit en zelfvertrouwen te ontwikkelen. Yoga stimuleert bovendien hun creatieve denken en maakt dat ze een lenig en gezond lichaam ontwikkelen. Helen Purperhart is een expert in kinderyoga. Ze heeft vele oefeningen bedacht. Een daarvan is de schelp.

Fantasie:

Stel je voor dat je een schelp bent. Je ligt op de bodem van de koude oceaan.

Effect:

De schelp heeft een verkoelend effect op je lijf. Als je gestrest bent helpt de schelp je om te ontspannen. De houding maakt je heupen flexibel en masseert de organen in je buik.

Uitleg:

- Je zit rechtop met gespreide benen.
- Leg je handen voor je op de grond.
- Buig langzaam naar voren.
- Pak je enkels vast.
- Buig je hoofd omlaag.
- Sluit je ogen en blijf stil zitten.

Voor een andere kinderyogaoefening – de kameel – kijk je op www.paravisie.nl



Bron: Yogabingo van Helen Purperhart – Uitgeverij de Zaak



Yoga in de keuken

Yoga is veel meer dan het af en toe aannemen van wat lichaamshoudingen. Yoga is een houding voor het leven, een *way of life!* Bewustwording is het sleutelwoord. Wat beweegt jou? Waarom doe je wat je doet? Maar ook: waarom eet je wat je eet? Door yoga de keuken mee in te nemen, doe je lichaam en geest een plezier. Pranisch eten bevat veel levensenergie. Voorbeelden: taugé, tarwegras, zeewier, boerenkool, spinazie, andijvie, sla, munt, koriander, peterselie en pistachenoten. Hieronder een (voor-)gerecht dat niet alleen lekker is, maar waaraan je ook veel energie ontleent!

Supergroene gazpacho

Voorgerecht voor vier personen, bereidingstijd: vijf minuten

- 100 gram babyslanelange
- 4 tomaten, in stukjes
- 2 appels, geschild en in stukjes
- 2 theelepels spirulina
- 2 theelepels olijfolie
- 4 theelepels citroensap
- Zout en zwarte peper naar smaak
- 400 ml water

Garnering: blokjes tomaat, appel en komkommer. Bereiding: doe alle ingrediënten in een blender en mix. Voeg genoeg water toe om het geheel romig te maken. Garneer met kleine blokjes tomaat, appel en komkommer.



Biologische yogakleding

Yoga maakt je bewust. En daar hoort verantwoorde kledij natuurlijk bij!

Webshop *Patipada* introduceerde onlangs *Yoganic*, een nieuw merk biologische meditatie- en yogakleding. De kleding is gemaakt van biologisch katoen en bamboe en voldoet aan hoge kwaliteitseisen. Het is comfortabel, stijlvol en tijdloos en zorgt ervoor dat je tijdens welke oefening dan ook lekker in je vel zit.

Het verhaal achter de lotuszit

Achter veel yogahoudingen schuilt een eeuwenoud verhaal. Om te profiteren van de houding is het niet noodzakelijk om van deze achtergrond iets te weten. Maar door het lezen van de verhalen krijgen de houdingen wel een extra dimensie, waardoor je je nog meer bewust wordt van de diepere, meditatieve kwaliteit van yoga. Neem nu de meest basale houding, die van de lotus. Het zaad van deze bloem plant zich in de modder op de bodem van een troebele poel. Hoewel ver onder het wateroppervlak, gaan de uitlopers op zoek naar de zon. Om deze, eenmaal boven water, dankbaar te aanbidden. De reis van deze heilige bloem weerspiegelt die van de yogi: wij mensen zijn in de aarde geworteld en maken daarom vaak de fout ons te vereenzelvigen met het slijk van etiketten en afgescheidenheid. We zitten, net als de lotus, vast in de modder. Maar ondertussen schijnt onze goddelijke natuur onverminderd in volle glorie. Wanneer wij ons daarop richten, zoals de lotus op de zon, volgt uiteindelijk de bevrijding.



Tips & Tricks

Yoga wordt vaak in groepsverband beoefend. Maar het kan ook thuis! Hier wat *do's & don'ts*.

- Zorg dat de ruimte waarin je de oefeningen doet goed geventileerd en rustig is. Doe de oefeningen op de grond op een dubbelgevouwen deken of een speciaal yogamatje. Zorg dat je kleding geen belemmering vormt.
- Doe de oefeningen dagelijks en verdeel ze over twee dagdelen, bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds. Regelmaat en integratie in het dagelijks leven zijn belangrijk.
- Doe geen oefeningen met een volle maag. Een bad of douche nemen voordat je begint is bevorderlijk, omdat de bloedcirculatie gestimuleerd wordt.
- Zoek de spanningsgrens op, maar forceer nooit tijdens het oefenen. Yoga hoort geen pijn te doen!
- Blijf ademen. Veel mensen vergeten dat terwijl ze zich in een bepaalde houding bevinden. Stelregel: zonder adem geen yoga. Voorkeursademhaling via de buik.
- Probeer voordat je met yoga begint even aandacht te besteden aan je houding. Hoe sta en zit je eigenlijk? Ga je hele lichaam langs: van je tenen tot aan je kruin. ■