

Over mijn Yoga stijl

Een combinatie van stijlen met het grootste effect

Mijn yoga stijl is Hatha yoga, met invloeden uit Critical Alignment Yoga (CAY) en inspiratie uit Kashmir Yoga. Uit alles wat ik heb ervaren en bestudeerd verwerk ik in mijn lessen dat, wat mij veel heeft opgeleverd.



Lichaam en geest zijn zeer nauw met elkaar verbonden. Lichamelijke ontspanning werkt door op mentaal niveau. Je leert op een meer ontspannen manier omgaan met stress. Citaat: Rietje / Scriptie / YAN

Stress zet zich vaak vast in het lichaam als spierspanning. Deze spanning zorgt ervoor dat spieren en gewrichten stijf worden. Tijdens de yogales zoek je deze spanning in het lichaam op en leer je deze vervolgens met behulp van je ademhaling los te laten. Zodra de spierspanning minder wordt, kan de wervelkolom weer in beweging komen. Tegelijkertijd bouw je kracht op om een nieuwe, open lichaamshouding te ondersteunen.

Om dat te bereiken gebruiken we in de lessen hulpmiddelen, zoals het liggen op een stripje en rolletje. Deze geven richting aan de ontspanning en zorgen dat spieren in de rug spanning kunnen loslaten op plaatsen waar je anders moeilijk krijgt.

Naast de stripjes en rolletjes werken we houdingen uit. Ik ben zorgvuldig in de opbouw van de houdingen en geef veel individuele aandacht en correctie.

'Het uitgangspunt van CAY is dat een beweging van gewricht tot gewricht doorgegeven hoort te worden. In de praktijk blijkt dat niet vanzelfsprekend door de voorkeurshoudingen die je in de loop van je leven ontwikkelt. Wat je ook doet en hoe je ook beweegt, je zult deze reflexmatige en onbewuste patronen altijd meenemen. Het is maar zeer de vraag of je werkelijke ontspant als dat gevraagd wordt. Bij CAY gaat het over het bewust worden van deze spanningspatronen om ze vervolgens via open aandacht en adem te leren omzetten naar een ontspannen vitaliteit waarbij de natuurlijke openheid en lichtheid van de houding en beweging voelbaar worden.' Citaat: Gert van Leeuwen / Critical Alignment

De technische benadering vanuit de Critical Alignment Yoga en de zachte benadering van de Kashmir Yoga is voor mij de combinatie met het grootste effect.

Geïnteresseerd? Vraag een proefles aan.

Je kunt de oceaan niet oversteken door alleen naar het water te staren

Tagore