

Waarom Yoga

Om de verbinding te herstellen tussen lichaam en geest

Yoga is een alles omvattende techniek. Je wordt er niet alleen soepel van, maar ook sterker en je ervaart een grotere mentale stabiliteit. Hard nodig in deze tijden van stress en prestatiegerichtheid. Waardoor het soms moeilijk is jezelf te zijn en je eigen tempo te bepalen.



Zo vraagt functioneren in de hedendaagse maatschappij zowel in fysiek als mentaal opzicht veel van ons. Ontspanning volgt niet meer vanzelfsprekend op prestatie, maar is iets wat we bewust moeten opzoeken.

Yoga leent zich daar bij uitstek voor, biedt een rustpunt en moedigt aan je eigen ruimte en ritme te vinden in het dagelijks leven.

De traditie van yoga gaat duizenden jaren terug en toch is yoga nu – in de 21e eeuw – nog springlevend. De laatste tientallen jaren heeft yoga een enorme vlucht genomen in het westen. Yoga kan zich naadloos plooiën naar tijd en cultuur zonder iets aan kracht te verliezen. Dit is te verklaren door het universele karakter van yoga waarin ruimte is voor de individuele, zeer persoonlijke ervaring.

Er is een groot aanbod van yogastijlen. Hoewel alle moderne fysieke vormen terug te voeren zijn tot Hatha Yoga kunnen ze onderling nogal verschillen. Daarnaast hebben veel docenten een eigen stijl ontwikkeld. Yoga betekent letterlijk vereniging in het Sanskriet. In de pure vorm draait het om lichaamshoudingen (asana's), ademhalingstechnieken (pranayama's) en oefeningen, met als doel lichaam en geest met elkaar in verbinding te brengen en te versterken.

Regelmatige beoefenaars zeggen dat ze door yoga een algemeen gevoel van welbevinden ervaren. Dat wordt gestaafd door wetenschappelijk onderzoek. Yoga helpt bij het bestrijden van vermoeidheid, verlichting van stress en verminderen van depressieve stemmingen. Je slaapt er beter door, je hebt minder last van hoofdpijnklachten en het verlaagt je cholesterolgehalte. Kortom, regelmatige beoefening leidt tot een verhoogde levenskwaliteit.

Het mooie van yoga is dat je het kunt beoefenen zoals het bij je past. Daarom kan en mag de uitwerking van de yoga voor iedereen anders zijn. De één beoefent yoga ter ontspanning, de ander waardeert juist de inspanning. De één is begonnen met yoga vanwege specifieke klachten zoals rugklachten, RSI, hyperventilatie, slapeloosheid of burnout; de ander beoefent yoga ter bewustwording, of om de concentratie te vergroten. En weer een ander komt zonder speciale reden, gewoon omdat het prettig is. Met welke reden je ook komt, het kan allemaal, ongeacht je leeftijd. Voor zowel mannen als vrouwen.

Leraren openen de deur maar je moet zelf naar binnen gaan