Rustgevende yoga-oefeningen

Voordat ik aan yoga deed, rende ik door het leven. Ik wilde zo productief mogelijk zijn, kon heel goed tegen stress, het was nooit teveel, was overtuigd dat ik goed was in multitasken en was tegelijkertijd perfectionist, waardoor ik alles zo goed mogelijk wilde doen. Die dingen bij elkaar is geen goede combi natuurlijk. Het ging heel lang goed, maar uiteindelijk kwam toch die bijl…
Ik zie het zo vaak om mij heen en juist die mensen die alles aankunnen en voldoen aan de omschrijving van mij hierboven, hebben de meeste kans om overspannen te worden of op het krijgen van een burn-out. Voorkomen is beter dan genezen en daarom is het mijn missie geworden om mensen te laten inzien dat rust belangrijk is. Om af en toe even op de pauze knop te drukken, even niks te doen en wat vaak beter voelt: 'Om op te laden' ;). Net zoals je telefoon of auto, moet ook jij af en toe opladen om er daarna weer tegenaan te kunnen gaan.

Een van de dingen die je daarbij kan helpen is het doen van yoga.
Yoga werkt erg goed tegen stress. Onder andere door het doen van de verschillende houdingen, de ademhalingstechnieken en het mediteren, wat allemaal bij yoga hoort, kom je tot rust, komen je hormonen in balans, wordt je mind rustig en krijg je weer overzicht. Mocht je veel stress hebben, overspannen zijn, depressieve gevoelens of een burn-out hebben, dan kan yoga ook goed helpen bij je herstel. Maar ook als je beter in slaap wilt vallen en rustiger wilt slapen, dan kan yoga je daarbij helpen.

In deze blog zal ik een paar oefeningen met je doornemen, die je op elk moment van de dag, thuis, op het werk of eventueel onderweg zou kunnen doen (de ene oefening is daar meer geschikt voor dan de ander). Je kan direct

al voelen dat je rustiger wordt, wat waarschijnlijk steeds beter gaat als je meer aan de oefeningen gewend raakt.

Ademhalingsoefening

Ik zal beginnen met een pranayama (ademhalingsoefening): Anuloma Viloma – De afwisselende neusademhaling. Deze oefening werkt ontspannend, is goed voor de concentratie, brengt je in het nu, harmoniseert het zenuwstelsel en brengt de activiteit van beide hersenhelfte in balans.

- Breng je rechterhand in vishnu mudra: wijs- en middelvinger vouwen naar binnen. Duim, ringvinger en pink steken zoveel mogelijk uit.
- Sluit met je rechterduim je rechterneusgat af en adem in 4 tellen in via je linker neusgat.
- Sluit met je ringvinger je linker neusgat af en adem in 6 tellen uit door je rechterneusgat.
- Adem in 4 tellen in door je rechterneusgat, sluit het rechterneusgat af met je duim.
- Adem in 6 tellen uit door je linker neusgat en ga zo door.

Yogahoudingen die je kunnen helpen ontspannen

In je nek en schouders kan veel spanning zitten, dat kan komen door bijvoorbeeld stress of een verkeerde houding. We zitten immers veel achter onze computer of voor de tv of in de auto en de meeste mensen zitten niet rechtop. Vanuit die spanning in de rug of nek kan je op verschillende plekken in je lichaam pijn krijgen, maar ook hoofdpijn kan een gevolg zijn. Deze oefeningen kunnen helpen om te ontspannen en spanning los te laten. Ga in lotus of kleermakerszit zitten of rechtop op een kruk of stoel (los van een eventuele leuning). Je mag je ogen, als je dat prettig vindt, sluiten.

Nek rol

Adem in, op de volgende uitademing breng je je kin naar je borst. Adem in en draai je hoofd langzaam naar rechts tot je oog boven je schouder is, adem uit en draai langzaam voorlangs naar links tot je linkeroor boven je linker schouder is. Herhaal dit 10x op het tempo van je ademhaling. Daarna kan je heel voorzichtig de hele cirkel rond maken, wees hierbij wel voorzichtig met je nek. Ga niet gelijk tot het maximale, maar doe het in kleine stapjes en luister goed naar je lichaam. Na 5 cirkels doe je hetzelfde tegen de klok in.

Schouder rol

Adem in en rol heel langzaam je schouders naar boven en omhoog, adem uit en rol ze langzaam naar achter en naar beneden. Herhaal dit 10 x op het tempo van je ademhaling. Daarna draai je je schouders de andere kant op.

Liggende butterfly

Plaats je voetzolen tegen elkaar, laat je knieën naar buiten vallen en lig ontspannen op je rug. Je handen kan je naast je lichaam leggen, op je buik of je linker hand op je hart en je rechter op je buik. Zo kan je goed je ademhaling voelen en volgen.

Kindhouding – Balasana

Dit is een erg ontspannen houding en is daarom ook de rusthouding tijdens yogalessen. Wordt het je even teveel of heb je behoefte aan rust, dan kan je altijd in deze houding gaan liggen. Dat is absoluut niet zwak of opgeven, maar juist dapper en verstandig. Het is erg goed als je goed naar jezelf luistert, voelt waar je behoefte aan hebt en jezelf dat ook geeft.

Knieën naar de borst – Apanasana

Ga ontspannen op je rug liggen en breng je knieën naar je borst. Je kan met je handen je knieën vasthouden of je armen om je knieën vouwen, alsof je jezelf een knuffel geeft. Je kan stilliggen of rustig heen en weer wiegen, wat je rug een massage geeft in de mat.

Liggende Twist - Supta Matsyendrasana

Ga op je rug liggen met je knieën omhoog in 90 graden en je armen gespreid. Laat je knieën nu langzaam naar rechts vallen naar de grond en met je hoofd draai je naar links. Adem nu rustig door. Door de twist in je romp kan je veel spanning loslaten. Tevens worden je organen gestimuleerd.

Savasana (Lijkhouding)

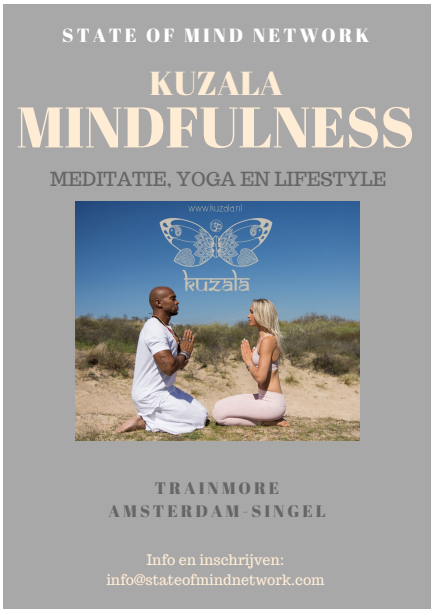
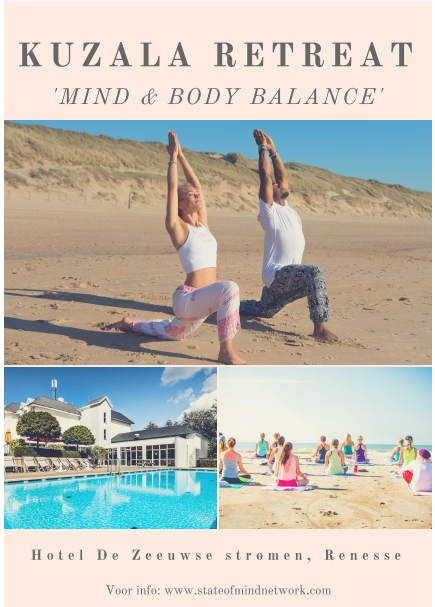
Dit is de ultieme ontspanning aan het einde van een yogales en duurt meestal wel 10 minuten of soms zelfs nog langer. De originele houding is zoals een lijk ligt, dus op je rug, voeten een beetje uit elkaar en ze vallen ontspannen naar buiten. Handen zijn wat verder naast je lichaam met de handpalmen omhoog. Als variatie kan je ook met je benen omhoog tegen de muur gaan liggen. Je kan eventueel je handen op je buik leggen, zodat je je ademhaling beter voelt.

Vanuit State of Mind Network geven Stacey en ik verschillende Kuzala retreats, Mindfulness en yoga en meditatie trainingen.

Bij de Kuzala Mindfulness training gaat vooral om het leren omgaan met jezelf, door bewust te worden van wie je bent, wat je doet en wat het effect is van wat je doet. Vaak hebben we namelijk niet in de gaten hoezeer we onze subjectieve belevings- en gevoelswereld zelf sturen en voelen we ons slachtoffer van personen en omstandigheden. Bij Kuzala mindfulness leren we dingen waarnemen zoals ze werkelijk zijn, zonder deze eerst te kleuren door onze (ver)oordelende overtuigingen. We oefenen in het waarnemen, aandacht geven, niet-oordelen en accepteren wat ís.
Elk trainingsdeel bestaat uit oefeningen en een stuk theorie, waarmee de logica en de bedoeling achter de oefeningen worden uitgelegd. De oefeningen bestaan o.a. uit verschillende soorten meditaties en yoga, vanuit onze Kuzala-filosofie. Voor meer informatie over Kuzala Mindfulness kijk op: http://bit.ly/KuzalaMindfulness1InfoWS

De Kuzala retreats en trainingen zijn geschikt voor ieder niveau, dus wil je je meer verdiepen in yoga, meditatie of mindfulness, dan ben je van harte welkom. Wil je hier mee over weten, kijk dan op: www.kuzala.nl.

Ik wens je een hele mooie dag.

Vanuit liefde,

Li-Ann
State of Body trainer
State of Mind Network
www.stateofmindnetwork.nl