

Waarom yoga?



Yoga, misschien heb je het weleens gedaan, misschien heb je er iemand over gehoord of erover gelezen. Yoga wordt steeds populairder en dat is niet voor niks. Maar als je het zelf wilt beoefenen, dan moet de reden om het te doen intrinsiek zijn, anders ga je het waarschijnlijk niet lang volhouden. Dan word je voornemen net zoals sommige andere goede voornemens iets van korte duur en voor je het weet heb je er geen tijd, zin, geld, plek, oftewel motivatie meer voor. Het effect van yoga kan soms wat langer duren, maar als je dat eenmaal hebt gevoeld, dan wil je niet meer zonder.

Wat is yoga?

Yoga, oorspronkelijk yog, is Sanskriet en betekent verbinden. Het gaat om het verbinden van lichaam en geest door ademhaling. Het doel van yoga is gelukkiger en gezonder leven. Hoewel er overeenkomsten zijn met het Boeddhisme en Hindoeïsme, is yoga geen religie, maar een filosofie. Het gaat om de spirituele ontwikkeling en brengt je dichterbij jezelf.

De effecten zijn zowel fysiek als mentaal en dat maakt het ook zo effectief en bijzonder. Mediteren is een onderdeel van yoga: bijna iedere les begint of eindigt met een meditatie.

Een yogahouding of oefening wordt ook wel een asana genoemd, de vertaling in het Sanskriet. Het doen van asana's kan je lichaamshouding verbeteren, je ontspannen of juist activeren, het kan door de stress opgeslagen emoties of spanningen doen loslaten, je in het nu brengen, meer mindful en leniger maken.

Door het uitoefenen van yoga en meditatie kan je je hormonen in balans brengen. Zo kan het je stresshormoon, cortisol, verlagen en je geluksstofjes, zoals serotonine, endorfine en dopamine verhogen. Dat effect zorgt ervoor dat

sombere gedachtes, onzekerheid, angsten, weinig levenslust, gebrek aan motivatie, inspiratie en focus minder kans krijgen. Wanneer je hormonen in balans raken heeft dat ook effect op je gewicht, de drang naar eten kan minder worden en je hormoon die aangeeft dat je verzadigd bent en voldoende hebt gegeten gaat beter werken. Daardoor eet je minder en minder vaak.

Wanneer je hormonen uit balans zijn, wat bijna bij iedereen het geval is, heeft dat ook effect op het risico van het krijgen van ziektes. Welvaartsziektes zoals kanker, hart- en vaatziektes, obesitas en diabetes type 2 komen door 90% door een verkeerde leefstijl. Oftewel door een juiste leefstijl met de juiste voeding en voldoende in- en ontspanning kan zorgen voor een verminderde kans op het krijgen van deze ziektes. Yoga en meditatie kan je hier goed bij helpen. Behalve dat het je hormonen in balans kan brengen, speelt het gedeelte bewustwording hier een belangrijke rol in. Vaak genoeg rennen we maar door het leven, zonder ons bewust te zijn wat nou écht goed voor ons is en wat we nou écht willen. Door af en toe op de pauze knop te drukken, door het doen van yoga of meditatie houden we overzicht en blijven we aan het roer van ons leven.

Er zijn verschillende yogastijlen. Hierbij een aantal soorten op een rijtje:

- Hatha yoga
 - De eerste en oorspronkelijke yogastijl. Een krachtige, intensieve en tegelijkertijd rustige les met klassieke hatha yogahoudingen en dynamische series. De les bevat ook meditatie en Pranayama (ademhalingsoefeningen). Het is rustiger dan vinyasa yoga en dynamischer dan yin yoga.
- Yin yoga
 - Yin yoga is een meditatieve en passieve vorm van yoga waarin houdingen langer worden vastgehouden en spierspanning kan worden losgelaten. Het geeft dus letterlijk en figuurlijk ruimte in lichaam en geest. Het zijn over het algemeen grond oefeningen en werkt op de dieper gelegen weefsels zoals pezen, banden, bindweefsel en gewrichten. Het stimuleert de lichamelijke energiebanen en organen en zorgt voor een flexibel en energetisch stabiel en uiteindelijk sterker lichaam.
- Yin/ Yang yoga
 - Begint met yang (actieve houdingen) en daarna Yin (zachte/rustige houdingen).

- Vinyasa yoga
 - Actieve yoga, kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit. Verschillende houdingen worden in series uitgevoerd op het ritme van ademhaling.
- Ashtanga yoga
 - De houdingen worden in een vaste volgorde van de primary series gegeven in een continue beweging of flow op het ritme van ademhaling.
- Nidra yoga
 - Betekend letterlijk: Slaap van de yogi's. Lijkt op geleidde meditatie met als doel onderbewuste te herschrijven en blokkades op te heffen.
- Kundalini yoga
 - Vooral mentaal, met veel meditatie en pranayama (ademhalingsoefeningen), met als doel de Chakra's (energiecentra) te openen en hogere bewustzijn bereiken.
- Bikram yoga
 - Hot yoga, in 40 graden, met 26 houdingen die lenigheid en souplesse bevorderen. Door transpiratie is het tevens een detox effect.
- Iyengar yoga
 - Een stijl die zich richt op het perfectioneren van de houdingen.
- Kuzala yoga
 - Een stijl die vooral gericht is op het in balans brengen van je Body & Mind. Meditatie en bewustwording spelen een belangrijke rol, om je zo meer overzicht en inzicht te geven in je leven en in wat belangrijk voor je is. Prachtige muziek neemt je mee op reis naar je onderbewuste. Er worden verschillende yogastijlen gecombineerd, zoals hatha, yin en vinyasa en is geschikt voor ieder niveau.

Er bestaan dus veel verschillende stijlen, de een rustiger dan de ander. Door verschillende stijlen yoga uit te proberen kom je erachter wat het beste bij je past. Ook is het van invloed wat je nog meer doet voor sport en waar je naar op zoek bent. Alles in het leven draait om balans, dus is jouw leven vooral druk, dan ben je misschien op zoek naar een rustige stijl dat zich vooral richt op

meditatie en stretch. Zoek jij juist een stijl die je lichaam in actie brengt, dan past een actievere vorm misschien meer bij jou.

Vanuit State of Mind Network geven Stacey en ik verschillende Kuzala retreats en Kuzala yoga en meditatie trainingen. Deze zijn geschikt voor ieder niveau, dus wil je het een keertje proberen, dan ben je van harte welkom.

Wil je hier mee over weten, kijk dan op: www.kuzala.nl of <http://bit.ly/KuzalaRetreatsTotaalWS>

Ik wens je een hele mooie dag.

Vanuit liefde,

Li-Ann

State of Body trainer

State of Mind Network

www.stateofmindnetwork.nl

<p>KUZALA RETREAT <i>'MIND & BODY BALANCE'</i></p>   <p>29-30 september 2018 Hotel De Zeeuwse stromen, Renesse Voor info: www.stateofmindnetwork.com</p>	<p>KUZALA RETREAT <i>'MIND & BODY BALANCE'</i></p>   <p>18-19 oktober 2018 Hotel De Zeeuwse stromen, Renesse Voor info: www.stateofmindnetwork.com</p>
---	---

Kijk voor meer informatie over de retreats op:
<http://bit.ly/KuzalaRetreatsTotaalWS>