

Relax de bergen in!

Inleiding

Yoga is jezelf ontdekken. Het is je grenzen verkennen en verleggen en in staat zijn echt jezelf te zijn. Door yoga te beoefenen kunnen we de geest gericht concentreren, zonder daarbij afgeleid te worden. Tijdens het bergwandelen staan we vaak voor een uitdaging. Een stevige tocht, een zware rugzak, een moeilijke afdaling, extreme weerscondities,... Indien je ontspannen bent kan je gerichter beslissingen nemen, zorgen vallen weg waardoor er meer energie overblijft voor de eigenlijke tocht. Tijdens het beoefenen van yoga proberen we in het hier en nu te blijven door ons te focussen op de 3 A's; ademhaling, houding of asana en aandacht. We proberen met andere woorden met onze volledige aandacht bij de houding te blijven en tegelijkertijd rustig en diep te ademen.

Geef uzelf de ruimte bewust te zijn van datgene wat voor u ligt. Wees in het nu bij het overgaan van het ene moment in het andere. Laat de dingen zijn, zonder ze te ontkennen, zonder te oordelen, of zonder ze proberen te veranderen.

Praktisch: wat, waar, wanneer,...

Met yoga proberen we om het evenwicht of de balans herstellen. Tijdens het bergwandelen zitten onze voeten de hele dag 'opgesloten' in zware bergschoenen. Ondanks een goede fysieke voorbereiding bennen onze beenspieren heel wat te verduren en onze perfect ingestelde rugzak, drukt na een wandeldag op onze rug, schouders en nek. De houdingen verder in dit naslagwerk focussen op onze voeten, benen, rug, schouders en nek.

De basishoudingen, ademhalingsoefeningen en opwarmingsoefeningen kunnen los van elkaar gedaan worden. Je kan bijvoorbeeld tijdens een korte pauze één ademhalingsoefening doen, je zult verstandig staan wat voor een effect dit kan hebben. Voor de actieve houdingen is een opwarming noodzakelijk. Indien je een korte serie plant met enkele van deze houdingen heb je minimaal 30 minuten nodig. Beter dat je de tijd neemt om enkele houdingen rustig uit te werken dan veel houdingen overhaastig uit te voeren. Je kan op elk moment van de dag yoga doen. Als oppepper voor de aanvang van de tocht, vlak voor een moeilijke passage, een genietmomentje op een top, bij aankomst in de hut, 's avonds voor het slapengaan,...

Creëer een veilige en rustige omgeving. Op tocht hebben we meestal geen matje bij, maar een alpenweide is even goed. De meeste houdingen in dit naslagwerk zijn rechtstaande houdingen en kunnen ook op een rotsige of natte ondergrond uitgevoerd worden.

De mythes rond yoga:

Flexibiliteit is niet nodig! Wees niet te hard voor jezelf, dwing jezelf niet in een houding. Indien iets niet prettig aanvoelt kom je beter een beetje uit de houding. Er is een verschil tussen pijn en stretch. Tijdens de yogabeoefening mag je geen pijn voelen, een stretch is wel OK. Door te focussen op je ademhaling kan je dieper in een houding komen.

Basishoudingen

Kleermakerszit

Opent de heupen, rekt de dijspieren

- Ga zitten met je benen gekruist
- Beweeg je knieën iets naar elkaar toe zodat je schenen evenwijdig komen
- Als het moeilijk is de rug recht te houden kan je met je zitbotten op de rand van een opgevouwen deken gaan zitten



Berg

Goede basishouding "staan als een berg" / Maakt de wervelkolom recht

- Sta rechtop, voeten parallel naast elkaar op heupbreedte of dikke tenen tegen elkaar
- Buig de knieën even, daarna langzaam de benen strekken, niet overstrekken
- Bovenbenen, buik en billen zacht aanspannen
- Open borstkas, ontspan schouders en laat ze zakken. Armen ontspannen naast het lichaam, handpalmen naar dijen gericht.
- Trek de kin naar de keel, maak een lange nek



Vijfster

Basishouding waarbij je je volledige lichaam stretcht / geeft energie, balans

- Begin in de Berghouding en stap vervolgens in een grote spreidstand.
- Adem in, duw je voeten stevig op de grond, maak je benen actief, krul je staartbeentje onder je en strek je benen.
- Open en strek je armen tot schouderhoogte, waarbij je vingers ver reiken. Schouders zijn laag en iets naar achteren zodat de borst ruimte krijgt om te openen.
- De voeten staan onder de polsen, daarmee meet of je in een goede spreidstand staat.
- Reik nu naar de vijf richtingen; met je kruin naar boven, je armen naar beide richtingen en je voeten die je in de grond blijft drukken.
- Kijk naar een vast punt en richt je blik aandachtig op dit punt, zonder te staren of te fronzen



Neerkijkende hond

Verlicht spanning in de schouders, rekt hamstring en achillespees

- Ga op je handen en knieën zitten.
- De knieën staan een klein stukje uit elkaar, recht onder de heupen.
- De handen staan onder de schouders, de vingers zijn gespreid en de wijsvinger wijst recht vooruit.
- Krul je tenen op de grond en duw de billen omhoog en naar achteren door je benen en armen te strekken
- Laat je hoofd ontspannen naar beneden hangen
- Duw de hielen in de richting van de grond, breng afwisselend één hiel omhoog en de andere omlaag



Ademhalingsoefeningen

Afwisselende neusademhaling

Diep rustgevend effect / zorgt voor balans

- Ga gemakkelijk zitten of staan
plaats middelvinger en wijsvinger van uw rechterhand tegen uw voorhoofd
duim op rechterneusvleugel
ringvinger en pink op linkerneusvleugel
- houd je rechter neusgat toe met je duim
adem 5 tellen in door linker neusgat
- druk beide neusgaten toe
5 tellen ademstilstand
- duim omhoog
5 tellen uitademen door rechterneusgat
- Adem in door het rechterneusgat, houd vast,
druk het rechterneusgat dicht en adem uit door het linkerneusgat
- Herhaal deze cyclus een aantal keren



Opwarming

Piano spelen met de tenen

Betere doorbloeding van de voeten, traint coördinatie

- Ga in de berghouding staan
- Til alle tenen op
- Druk de kleine tenen op de grond, druk daarna de tenen daarnaast op de grond en ga verder tot de grote tenen
- Herhaal enkele keren
- Wissel van richting, begin met de grote tenen en eindig met de kleine tenen, herhaal enkele keren
- Schud de voeten uit en ga terug naar de berghouding

Voetzolen afrollen

Maakt de voeten soepel en stimuleert het evenwicht

- Vertrek vanuit de berghouding
- Ga op de tenen staan. Rol langzaam via de voetzolen af naar achteren tot je voet terug volledig op de grond staat
- Til de tenen op
- Rol terug langzaam op de tenen

Staande achteroverbuiging

Opent heupen, schouders, borstkas, verbetert je concentratie

- Duw je vuisten tegen het onderste deel van je rug
- Kijk omhoog zonder je rug mee te bewegen
- Adem in naar de bovenkant van de borst
- Strek je benen en beweeg je borst bij iedere volgende inademing een stukje verder naar achteren
- Ga verder zodat je ook je onderrug naar achteren buigt zonder je knieën te buigen
- Houd de houding een aantal ademhalingen vast en kom daarna langzaam terug recht



Schouders ophalen en draaien

Vermindert spanning in nek en schouders

- Adem in en haal beide schouders op in de richting van je oren
- Laat je schouders vallen en adem uit
- Herhaal 5 keer
- Buig beide ellebogen en plaats je vingers lichtjes op je schouders
- Draai cirkeltjes met je ellebogen
- Draai 5 keer in de ene richting, daarna 5 keer in de andere richting
- Laat je armen terug omlaag vallen

Nekrol

Maakt je nek soepel en stretcht de nek

- Buig het hoofd naar voren en duw de kin naar het strottenhoofd
- Adem diep in, ontspan de schouders, houd de houding 5 ademhalingen vast
- Draai de kin met gebogen hoofd zachtjes van links en rechts
- Til het hoofd terug omhoog
- Buig het hoofd naar links
- Adem diep in, ontspan de schouders, houd de houding 5 ademhalingen vast
- Breng het hoofd terug naar het midden
- Herhaal langs rechts
- Buig het hoofd naar links en kijk voor de schouders naar de grond
- Adem diep in, ontspan de schouders, houd de houding 5 ademhalingen vast
- Breng het gezicht naar voor en breng daarna het hoofd vanuit de zijwaartse buiging langzaam terug naar het midden
- Herhaal langs rechts

Staande zijstrekking

Stretcht de zijkant van de flanken, zorgt voor een diepere ademhaling

- Adem in en breng je armen boven je hoofd, strengel je vingers in elkaar. Ontspan je schouders
- Adem uit en buig naar links, adem in en kom terug in het midden.
- Adem uit om naar rechts te buigen en eindig op een inademing in het midden.
- Op de uitademing laat je je armen langzaam zakken



Staande vooroverbuiging

Stretcht de achterkant van de benen, ontspant de rug, vermindert vermoeidheid

- Begin in de Berghouding
- Adem uit en buig vanuit de heupen voorover, Buig je knieën als dit nodig is
- Breng de navel richting de bovenbenen, in plaats van de neus naar de knieën.
- Je hoofd hangt naar beneden, je nek is vrij.
- Pak je ellebogen vast met de hand van de andere arm
- Blijf hangen en adem diep in en uit
- Wissel je handen van kant



Cobra

Opent de borst, stimuleert de spijsverteringsorganen

- Ga op je buik liggen met je voorhoofd op de grond en je voeten dicht tegen elkaar
- Zet je handpalmen onder je schouders plat op de grond
- Duw het schaambeentje in de grond en til met een inademing eerst de borst omhoog zonder de kracht van de armen te gebruiken
- Gebruik de armen om langzaam je borst verder omhoog te duwen
- Ontspan je schouders en houd ze laag
- Laat de borst op een uitademing langzaam naar de grond zakken en plaats het voorhoofd op de grond.
- Als het te gevoelig is in je onderrug, houd dan je armen gebogen of houd de onderarmen op de grond.



Zonnegroet A

maakt de ademhaling regelmatig, betere zuurstofopname



- Berghouding
- Staande strekking
- Staande vooroverbuiging
- Tafel (strek je knieën, kom iets omhoog en kijk naar voor)
- Plank
- Cobra
- Neerkijkende hond
- Tafel
- Staande vooroverbuiging
- Staande strekking
- Berghouding

Actieve houdingen

Krijger 1

Opent borst, oefening in balans en concentratie

- Sta in grote spreidstand.
- Breng je armen omhoog en duw je handpalmen boven je hoofd tegen elkaar.
- Draai je rechtervoet 45 graden in en de linkervoet 90 graden uit.
- Draai je romp en bekken naar links tot ze recht boven het linkerbeen staan.
- Buig je linkerknie tot boven de enkel.
- Duw de buitenkant van je rechtervoet stevig in de grond.
- Streck je lijf: bovenlichaam opwaarts, bekken naar beneden.
- Leg je hoofd in de nek, hel iets achterover en kijk naar je duimen.



Krijger 2

Versterkt innerlijke kracht / rekt en opent de bovenkant van het lichaam

- Ga in een weide spreidstand staan, draai de linkervoet 90° naar buiten en de rechtervoet 15° naar binnen
- Houd je heup recht naar voor
- Strek de armen zijwaarts maar houd de schouders ontspannen
- Buig de linker knie zodat deze recht boven de enkel komt (niet ervoor) en duw je knie naar buiten zodat je je grote teen kan zien
- Draai je hoofd naar links en kijk naar het topje van je middenvinger



Krijger 3

Strekt je benen, versterkt heupen, rug, core, verbeterd balans en concentratie

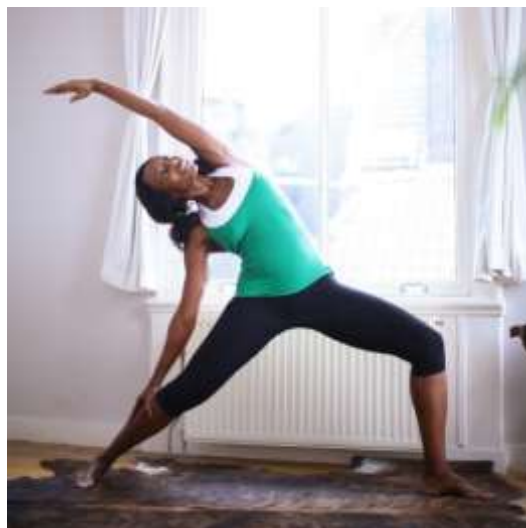
- Vertrek vanuit krijger 1
- Breng het bovenlichaam naar voor, over het rechterdijbeen
- Til je linkerbeen omhoog en strek het naar achteren uit
- Pak een focuspunt op de mat voor je balans.
- Zorg ervoor dat je nek in het verlengde doorloopt van je rug, alsof je kruin naar voren getrokken wordt.
- Belangrijk bij deze pose is om de heupen op één lijn te houden. Vaak heeft men de neiging om de linkerheup omhoog te kantelen. Gebruik tevens je core.
- Je vormt nu met je lichaam een hoofdletter T.



Omgekeerde krijger

Versterkt / rekt en opent je flank

- Laat vanuit krijger 2 je binnenste/achterste arm langs je dijbeen zakken
- Strek je buitenste arm omhoog tot je een goede zijstretch voelt
- Volg met je blik je hand



Zijwaartse hoekhouding

Versterkt benen, enkels en knieën / stretcht je heup, dijbeen, borstkas en de zijkant van je lichaam

- Vertrek vanuit krijger 2
- Verleng je rechterflank door met je rechterarm naar voren te reiken.
- Plaats je elleboog op je dijbeen of kom dieper in de houding en plaats je rechterhand aan de binnenkant van je rechtervoet.
- Druk met je elleboog tegen de binnenkant van je rechter dijbeen of zo meer te openen.
- Op een inademing verleng je je linkerarm recht omhoog en als je de ruimte hebt, verleng je deze op de uitademing over je hoofd.
- Je kijkt richting je oksel en blijft zacht in de nek.



Wijdbeense vooroverbuiging

Versterkt de benen en wervelkolom / verlicht rugpijn / brengt rust

- Ga in een weide spreidstand staan met je tenen iets naar binnen
- verspreid het gewicht gelijkmatig over je voeten
- plaats je handen in je heupen, adem in en til je borst en kin omhoog
- Buig vanuit het bekken naar voren en zet je handen op schouderbreedte op de grond
- Loop met je vingers naar achteren, indien mogelijk totdat ze op één lijn staan met je voeten
- Plaats je kruin op of zo dicht mogelijk naar de grond.
- Rol de rug wervel voor wervel terug omhoog en plaats in kleine stapjes je voeten bij elkaar



Wijdbeense vooroverbuiging + schouderstrekking

Versterkt de benen en wervelkolom / verlicht rugpijn / brengt rust + stretcht de schouders

- Ga in een weide spreidstand staan met je tenen iets naar binnen
- verspreid het gewicht gelijkmatig over je voeten
- breng je handen achter je rug en strengel de vingers ineen
- open je borst op een inademing, druk de schouders naar elkaar toe
- Adem uit en buig vanuit de heupen naar voren
- Breng de vingers richting de grond



Adelaar

Verbeterd concentratie, strekt je bovenrug, kuiten en schouders

- Ga staan in de berghouding
- Breng het gewicht op je rechtervoet en til je linkervoet op.
- Kruis je linkerbovenbeen over je rechterbovenbeen en haak je linkervoet achter je rechterkuit
- Strek je armen naar voren met je schouders ontspannen naar beneden
- Kruis je armen met je rechterarm boven je linkerarm
- Buig je armen zodat je rechterelleboog in je linkerelleboog duwt
- Breng de onderarmen verticaal omhoog en duw je handpalmen tegen elkaar
- Houd je bovenarmen zo horizontaal mogelijk
- Op een uitademing ontwar je jezelf en kom je terug in de Berghouding



Wild thing

opent je longen, borst en schoudergebied / heb plezier in wat je doet

- Kom vanuit neerkijkende hond naar plank
- Breng je handen samen in het midden, kom naar een zijwaartse plank. Steun op je linkerhand en linkervoet, strek je rechterarm omhoog
- Buig je rechterknie en plaats je voet langzaam achter je linkerbeen op de grond ter hoogte van je linkerknie
- Breng je rechterarm over je hoofd, ontspan je elleboog, onderarm en hand
- Herhaal langs de andere kant



Rustgevende houdingen

Kindhouding

Ontspan, kalmeert / verkwikkende werking op rug en wervelkolom

- Ga op handen en knieën zitten.
- Strek je tenen zodat de bovenkant van je voeten op de grond ligt.
- Zak met je billen naar je hielen.
- Houd je grote tenen naast elkaar en spreid je knieën zo breed als je heupen.
- Leg je armen langs je lichaam op de grond, met de handpalmen omhoog.
- Laat je buik en borst op en tussen je bovenbenen rusten en leg je voorhoofd tegen de grond.
- Duw je stuit naar achteren, zodat lengte ontstaat van je stuit tot aan je kruin.
- Ontspan je schouders en zak steeds dieper in de houding.
- Adem diep en vrij in het lichaam.



Liggende wervelkolomdraai

Ontspant, opent de borst en brengt ruimte in de onderrug

- Ga liggen op je rug en leg je armen gestrekt op schouderhoogte zijwaarts met de palmen tegen de grond
- Strek je benen recht omhoog
- Draai je heupen iets naar rechts en breng op een uitademing je benen naar links omlaag richting je handen. Tegelijkertijd draai je je hoofd naar rechts
- Houd de schouders en handpalmen stevig aan de grond
- Blijf even in deze houding liggen
- Adem in en breng je benen weer omhoog en je hoofd naar het midden
- Draai je heupen naar links en herhaal naar de andere kant



Savasana

Volledige ontspanning

- Ga op je rug liggen
- Je voeten vallen naar buiten en je handpalmen draaien omhoog naar het plafond.
- Richt je aandacht op je ademhaling.
- Volg met je aandacht de hele weg die de adem in je lichaam aflegt.
- Ontspan één voor één al je spieren.
- Neem de tijd om je voeten, benen, heupen, buik, armen, schouders en tenslotte je nek en gezicht zacht te voelen worden. Blijf telkens even met je aandacht bij het betreffende lichaamsdeel en let op de details: houd je niet onbewust spanning vast?
- Als je merkt dat je gedachten afdwalen, concentreer je dan weer op je ademhaling en het ontspannen van je lichaam.



Serie

Onderstaand schema is een voorbeeld van hoe je de besproken houdingen kan combineren. De opwarming en zonnegroet kan je apart uitvoeren. Wanneer je de actieve houdingen doet dien je eerst enkele opwarmingshoudingen te doorlopen en nadien ook minimaal één rusthouding.

OPWARMING	kleermakerszit
	afwisselende neusademhaling
	Nekrol
	Schouders ophalen en draaien
	Berghouding
	piano spelen met tenen
	voetzolen afrollen
	staande achteroverbuiging
	Staande zijstrekking
	staande vooroverbuiging
	plank
cobra	
neerkijkende hond	
staande vooroverbuiging	

Zonnegroet A 3x

ACTIVATIE	Berghouding	Berghouding
	Krijger 2 (R been naar achter)	Krijger 2 (L been naar achter)
	Omgekeerde krijger	Omgekeerde krijger
	Krijger 2	Krijger 2
	Zijwaartse hoekhouding	zijwaartse hoekhouding
	Vijfster	Vijfster
	Wijdbeense adelaar	Achteroverbuiging met vingers in elkaar gestrengeld
	Vijfster	Vijfster
	Wijdbeense vooroverbuiging	Wijdbeense vooroverbuiging + schouderstrekking
	Berghouding	neerkijkende hond
	staande vooroverbuiging	rechter been tussen handen
	Krijger 1 (rechter been naar achter)	Krijger 1
	Krijger 3	Krijger 3
	Krijger 1	Krijger 1
	Neerkijkende hond	Neerkijkende hond
Wild thing	Wild thing	
	plank	

RUST	Child pose Liggende wervelkolomdraai savasana
------	---

Bronnen

<https://www.yogaonline.nl/oefeningen/>

Miller O. *The Yoga Deck: 50 kaarten met oefeningen om innerlijk tot rust te komen*. België-Nederland: Deltas

Brown C. (2005) *De Yogagids: Praktisch Yogaboek voor iedereen*. Utrecht: Veltman

Carrasco B.F. *Chakra Yoga: Praktisch toepassen*. Aartselaar: Zuidnederlandse Uitgeverij

Kluyvers L. (2017) *Do-In: Tao-yoga voor gezondheid en energie*. Rotterdam: De driehoek