

Wat is yoga?

Het woord yoga betekent vrij vertaald: éénwording. Door de bewegingen die we in de yoga-les maken, proberen we in het gevoel te komen van één worden met je eigen lichaam, met je eigen geest en met je eigen gevoel.

Optimale gezondheid verwerf je door deze drie gebieden goed te onderhouden en door ze met elkaar in evenwicht te laten functioneren.

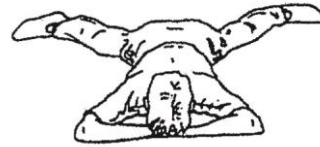
Yoga hoeft niet moeilijk te zijn. Het gaat er niet om de lastigste oefeningen op te zoeken en jezelf in de kronkels te leggen. Wezenlijk voor yoga is het inleven. We leren om door yoga in ons lichaam te kruipen, waardoor we het gaan be-leven. Allerlei spanningen doorleven we dan en leren we op deze manier opheffen.



Spanningen.

Door het vaak onnatuurlijke, jachtige levenstempo van deze tijd, met alle spanningen en negatieve emoties, raakt de mens verkrampd en pleegt lichamelijk en geestelijk roofbouw op zichzelf.

De weg van yoga poogt ons weer in contact te brengen met ons eigen lichaam, ons denken (geest) en onze gevoelens, om zodoende meer evenwicht en een betere beheersing te ontwikkelen in ons dagelijks functioneren, hoe gespannen dat soms ook kan zijn.



Hatha yoga.

Het woord yoga vertegenwoordigt een heel systeem van verschillende vormen van yoga. Wij beperken ons tot de meest lichamelijke vorm, namelijk: de hatha yoga. Het lichaam is als het ware ons eerste huis en een huis dien je goed te onderhouden, zodat het een leefbaar huis is en blijft. Het proces van ouder worden is een proces van stijf worden, vandaar dat het juist in deze periode van vitaal belang is dat we het lichaam blijven activeren met de daarvoor geschikte en bestemde oefeningen die horen bij mensen die in de herfst of winter zijn van hun leven. Juist nu moeten we de gewrichten niet laten roesten, het hart niet laten verzwakken. Integendeel, nu dienen we onze gezondheid goed te onderhouden.

Uitgangspunt.

In feite is dit het uitgangspunt van "yoga voor ouderen". Je kunt yoga ook zien als een manier om je lichaam (jezelf) beter te leren kennen, want in je lichaam liggen alle positieve en negatieve facetten van jouw unieke zijn opgeslagen. Al je angsten, irritaties, tekortkomingen en pluspunten worden uitgedrukt in je lichaam, in je houding, in je adem, in je denken, in je uitstraling, je handelen, etc.

In mijn lessen gaat het niet om prestaties, een buiging van een millimeter is ook een buiging. Overgave, mild zijn voor jezelf vind ik belangrijker dan krampachtig moeten.



"Yoga is leren in het moment te zijn.

**Doordat je leert in het moment te zijn,
Breng je rust in je gedachten. Door rust in
je gedachten kom je tot ontspanning."**

De Hatha-yoga bestaat uit drie onderdelen.

De lichaamshoudingen. Deze leren je contact te leggen met je eigen lichaam en je eigen geest. Door bewegingen te maken die je in je dagelijks leven niet of nauwelijks maakt, kun je ervaren hoe stijf je bent of hoe vast het lichaam zit in een bepaalde houding.

De adem oefeningen. Door middel van adem oefeningen leer je op een juiste manier ademen. We gaan proberen bewust de adem te ervaren, te voelen en eventueel te herstellen. Het denken heeft een directe relatie met onze adem. Door bewust en zo volledig mogelijk te ademen kan de adem tot rust komen en ook ons denken. De oefeningen en het goed gebruik maken van onze adem openen bloed-, zenuw- en energiebanen, waardoor de levensenergie beter kan doorstromen.

Ontspannings- en concentratie oefeningen. Hoewel de houdingen en de adem oefeningen vaak al zeer ontspannend kunnen werken, doordat je tegelijkertijd leert je aandacht op één punt te richten, passen we in hatha yoga oefeningen toe die ons leren ons lichaam bewust te ontspannen en alle spieren los te laten. In de praktijk wordt de yogales met een dergelijke oefening afgesloten.

Informatief:

Vanaf de eerste donderdag in september t/m de laatste in juni vinden de wekelijkse yogalessen plaats. Aanvang 10.30, 13.30 of 14.30 uur, de lessen duren een uur.

De kosten zijn 35 Euro per maand. De yogalessen vinden plaats in Dansschool Minneboo Rulstraat 9 en 11 in Oosterhout. Een proefles is gratis.

Benodigheden:

Gemakkelijk zittende kleding, plus een badhanddoek en eventueel een kussentje.

Informatie:

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend bellen naar:

Piet van der Pluijm, Yogaleraar
en ontspanningsdocent.
Tel. 0162-450832. Of 06-25276590

E-mail: pietvanderpluijm@hetnet.nl

Web-site: www.werkenaaninnerlijkevrede.com



YOGA

VOOR OUDEREN



Yoga is één manier van omgaan met jezelf, een ieder moet die weg gaan die bij hem/haar past.