

# THUIS YOGA DOEN: HOE MAAK JE ER EEN GEWOONTE VAN?

---

**J**e kent het wel: af en toe begin je vol enthousiasme aan iets nieuws – hardlopen, een sport-schoolabonnement of gezond eten – en een paar weken lang heb je het gevoel dat dit het écht helemaal is. Dit ga je echt de rest van je leven doen. Maar na een tijdje is het nieuwe eraf en merk je dat je de discipline niet meer kunt opbrengen. Je vervalt in je oude gewoontes. Hoe zorg je ervoor dat yoga wel een gewoonte wordt? Ik geef je zeven tips om yoga thuis te blijven doen.

## 1. RESERVEER TIJD

Als je het niet inplant, dan gebeurt er niks. Beloof aan jezelf dat je regelmatig aan yoga gaat doen. Een vaag voornemen om iets met yoga te gaan doen, leidt niet tot

duurzame verandering. En zet je yogamomenten in je agenda. Wees realistisch, dus begin niet met grootse plannen waarvan de helft niet gaat lukken. Begin juist klein en geef jezelf de tijd om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen. Zet je wekker wat eerder zodat je 's ochtends de tijd hebt om te doen wat je wilt doen. Of ga 's avonds een kwartier eerder naar boven, zodat je nog wat yoga kunt doen voordat je naar bed gaat.

## 2. MAAK RUIMTE

Niet alleen in je agenda maak je ruimte, maar ook in je huis. Zorg voor een fijne plek waar je je matje kunt neerleggen zonder gestoord te worden. Dat kan de slaapkamer zijn, of een hoekje van de huiskamer. Zorg dat het er prettig is, en niet te koud zodat je kunt ontspannen. Eventueel zet je er een altaartje neer met een mooi beeld. Of alleen een kaarsje of wat wierook. Waar jij je prettig bij voelt. Beelden en wierook zijn niet verplicht, dus als jij daar juist de kriebels van krijgt, dan laat je ze weg.

## 3. DOE WAT BIJ JE PAST

Luister naar je lichaam. Omdat er geen docent bij is om je te begeleiden, is het nodig om extra goed op te letten tijdens je yogabeoefening. Wat voel je? Wat zijn de signalen van je lichaam? Als je pijn tijdens of na yoga hebt, vraag dan advies aan een ervaren docent. Ga nooit door de pijn heen bewegen in de hoop dat het wel weer overgaat. Elk lichaam is anders, dus bepaalde houdingen zullen makkelijker voor je zijn dan andere. En sommige houdingen zul je misschien nooit 'perfect' kunnen. Door

met aandacht te oefenen kom je erachter wat bij je past en wat niet.

#### **4. WEES FLEXIBEL**

Het kan zijn dat je in bepaalde periodes minder, of juist meer, behoefte hebt aan yoga. Zo kun je in tijden van grote drukte minder zin hebben in fysiek krachtige houdingen. En vaak heb je in de zomer heel andere behoeften dan in de winter. Wees dus niet te rigide in wat je doet. Verwelkom veranderingen wanneer ze zich aandienen. Luister naar de signalen van je lichaam en pas je beoefening daarop aan.

#### **5. ZORG VOOR VARIATIE**

Natuurlijk is de zonnegroet fijn om elke dag te doen, maar als je bezig bent met het opbouwen van een *home practice* is het ook leuk om af en toe iets nieuws te proberen. Zo houd je het interessant voor jezelf en is de kans kleiner dat je op de automatische piloot gaat bewegen. Ik vind [www.yogaonline.nl/yogatv](http://www.yogaonline.nl/yogatv) (betaald), [www.ekhartyoga.com](http://www.ekhartyoga.com) (betaald) en [www.yogajournal.com](http://www.yogajournal.com) (gratis) goede, betrouwbare sites om nieuwe dingen te leren of inspiratie op te doen. Mocht je meer advies op maat nodig hebben, vraag het dan aan je yoga-docent.

#### **6. NEEM LES**

Ik noemde bij punt 5 al de yogadocent: neem les bij een yogaschool. Dit is misschien een rare tip voor een boek over zelf yoga doen. Toch kan een les per week van een goede docent een groot verschil maken in je thuisbeoefening.

De docent kan je helpen als je vragen hebt over houdingen, wanneer je twijfelt of je het wel op de juiste manier doet. Ook kan de docent je variaties geven als de standaardoefeningen (zoals de zonnegroet van pagina 22-23) niet goed bij je passen. Ten slotte is het heel ontspannend om het niet altijd allemaal uit jezelf te hoeven halen. Om je af en toe door iemand anders te laten sturen en heel diep in de ontspanning te zakken. Dat geeft energie en inspiratie om er zelf weer verder mee te gaan.

#### **7. BLIJF EIGENWIJS**

Merk je dat een dagelijkse zonnegroet je lichaam en geest goed doet en heb je helemaal geen behoefte aan nieuwe dingen? Dan laat je het zo. Het is heel belangrijk dat je ontdekt wat het beste bij jou past. Laat je dus niet leiden door jouw beeld van 'hoe het hoort', of door wat je leest in een goedbedoeld boek over meer rust in je leven. Jij bent uiteindelijk de enige die kan voelen wat goed voor je is. Neem niet zomaar dingen aan van anderen, maar vertrouw op je eigen ervaringen. Oefen houdingen en voel wat ze met je doen. Door je gevoel steeds meer te ontwikkelen, ontdek je wat passend is voor jou. En dat kan heel anders zijn dat wat je aanvankelijk had verwacht. Blijf open. Blijf voelen. Blijf eigenwijs.

# AVOND- HOUDINGEN OM TOT RUST TE KOMEN

---

's **A**vonds heb je geen behoefte aan inspannende oefeningen waar je wakker en scherp van wordt. Dan wil je juist oefeningen doen die je tot rust brengen, waarmee je de dag kunt afsluiten en die ervoor zorgen dat je slaap diep en verfrissend is.

Vooroverbuigingen zijn heel geschikt om 's avonds te doen, achteroverbuigingen minder. Dat komt doordat naar voren buigen (de voorkant van je lichaam afsluiten) lichaam en geest tot rust brengt. Je sluit je daarmee af van de buitenwereld. Ze geven een veilig, beschermd gevoel en ze brengen je zenuwstelsel en je hoofd in de ruststand. Achterover buigen (de voorkant openen) werkt juist stimulerend. Een rustige, kleine achteroverbuiging tijdens

je avondyoga is oké, maar overdrijf het niet.

Net als voor de ochtendyoga geldt: kies ervoor om een vast moment vrij te maken voor yoga. En schrijf het ook echt op in je agenda. Bijvoorbeeld een kwartier of een halfuur voordat je naar bed gaat. Je zoekt je rustige plek in huis op en zorgt dat je even niet wordt gestoord. Zet je telefoon op stil of zet hem helemaal uit.

Het is misschien heel verleidelijk om in bed te gaan oefenen, maar je bed is niet geschikt voor alle houdingen. Voor veel houdingen is een stevige ondergrond (zoals een yogamatje) nodig. Je bed is al gauw te zacht. Bij de oefeningen die op de volgende pagina's staan beschreven, is aangegeven welke wel geschikt zijn voor in bed. Blijf wel wakker tijdens de yoga: als je merkt dat je in bed steeds slaperiger wordt, doe de oefeningen dan op je matje.

Belangrijk: wanneer je je oefeningen doet, probeer dan geen doel voor ogen te hebben ('ik moet nu alle spanning van vandaag loslaten'), en ook geen verwachtingen ('hier ga ik echt heel veel beter van slapen'). Doe ze met een open mind. Voel wat de houdingen met je doen en probeer niet te oordelen. Mochten bepaalde houdingen toch veel oordelen of gedachten oproepen, kijk dan of je die tijdelijk kunt 'parkeren' en weer terug kunt gaan naar het voelen. Geniet van het moment.

Op de volgende pagina's volgt een aantal rustgevende houdingen voor de avond. Dit is geen vaste serie zoals de zonnegroet. Je kunt ze naar behoefte doen. Kort of wat langer. Eén houding of een serie van vijf.

## BENEN TEGEN DE MUUR



- Ga op je rug op de grond liggen, met je billen zo dicht mogelijk bij de muur of tegen de muur aan.
- Je benen zijn omhoog gestrekt en rusten tegen de muur.
- Als dat ongemakkelijk ligt, leg dan een opgevouwen deken onder je heupen of onderrug.
- Je armen liggen gespreid op schouderhoogte.
- Je hoeft je benen niet helemaal te strekken: laat ze ontspannen tegen de muur rusten.
- Voel je adem bewegen in je borst en buik. Blijf rustig een tijdje liggen.

Je kunt deze houding ook heel goed in bed doen.

## BENEN TEGEN DE MUUR (GESPREID)



- Je begint met je benen recht tegen de muur, dan laat je je benen uit elkaar glijden.
- Je voelt vanzelf tot waar dat kan. Waarschijnlijk voel je dat de spieren en pezen aan de binnenkant van je bovenbenen worden opgerekt. Voel je adem. Voel dat je uitademing de voeten en benen nog iets dieper meeneemt in de houding, ook al zie je daar aan de buitenkant misschien niets van. Daar hoeft je niets voor te doen, dat gaat vanzelf.
- Je komt uit de houding door je knieën naar je borst te trekken en op je zij te rollen.

Je kunt deze houding ook heel goed in bed doen.

## ZITTENDE TANG





- Zit rechtop, met je benen gestrekt voor je op de grond.
- Je voeten zijn naast elkaar en je tenen zijn licht in de richting van je romp getrokken zonder dat het te veel spanning geeft in je benen.
- Als je nu al erg veel spanning voelt aan de achterkant van je benen, buig ze dan iets zodat je knieholtes wat boven de grond zweven.
- Op een inademing gaan je armen zijwaarts omhoog, langs je oren. Je borst wordt opgetild, je vingers worden weggestrekt richting het plafond.
- Op je uitademing buig je naar voren met een rechte, lange rug. Je scharniert als het ware vanuit je bekken naar voren. Je buik zakt richting je bovenbenen, je borst naar je knieën.
- Blijf tijdens de vooroverbuiging je vingers weggestreken.
- Op een inademing kom je omhoog, je vingertoppen duw je in de richting van het plafond. Op de uitademing gaat je romp weer naar voren. Zo beweeg je een paar keer op en neer, op het ritme van je adem.
- Dan, de volgende keer als je romp naar voren buigt, pak je vast waar je bij kunt: voeten, enkels of onderbenen en je laat je romp helemaal naar voren en naar beneden zakken. Je nek is ontspannen, je hoofd hangt zwaar omlaag. Het is niet erg als je rug nu rond wordt. Voel de rek in de rug en aan de achterkant van de benen.

- Doe niet je best om ergens te komen. Laat de uitademing helpen om spanning los te laten en op die manier misschien nog een millimeter dieper in de houding te zakken. Blijf hier voor zolang het gemakkelijk voelt.
- Je komt uit de houding door je handen naast je benen of enkels te leggen en je rug langzaam weer op te rollen op een inademing: wervel voor wervel. Wanneer je weer rechtop zit, leg je je handen op de bovenbenen. Voel je lichaam.

## LIGGENDE VLINDER



- Lig gemakkelijk op je rug. Je voeten staan achter je billen op de grond. Laat je knieën naar buiten vallen zodat de voetzolen tegen elkaar aan komen te liggen.
- Leg je handen op je buik over elkaar, of leg je handen losjes rond je hoofd, je rechterhand laat je rusten in je linkerhand.
- Mocht dit bij jou te veel spanning geven aan de binnenkant van je bovenbenen, ondersteun je bovenbenen of knieën dan met kussens of opgevouwen dekens.
- Voel hoe je adem beweegt in je lichaam. Met iedere uitademing voel je nog iets meer ruimte ontstaan in je bekken en bovenbenen zodat je knieën nog wat dieper

naar de vloer zakken (misschien is dat van buiten niet te zien). Ontspan en blijf wakker.

Deze houding is geschikt om in bed te doen.

## LIGGENDE DRAAIING



- Lig op je rug. Je voeten staan op de grond, je hielen dicht bij je billen. Je armen liggen losjes op schouderhoogte en je handpalmen zijn naar het plafond gericht.
- Op een uitademing laat je je knieën naar links vallen, je hoofd draait naar rechts. Op de inademing gaan knieën en hoofd weer naar het midden, uitademend de andere kant op. Zo beweeg je een aantal keer op en neer op het ritme van je adem.
- Wees je bewust van wat er in je lichaam gebeurt: je nek die draait, je onderrug die over de grond rolt. Als het genoeg is geweest, blijven je knieën en je hoofd in het midden.

Vanuit deze houding maak je eenvoudig de overgang naar savasana: laat je benen losjes wegglijden, laat de voeten wat naar buiten vallen en blijf stil liggen.

Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar ik raad je aan om 's avonds niet te lang in savasana te blijven. Vaak heeft deze houding zo'n diep ontspannend effect, dat je je achteraf zo verfrist voelt dat je helemaal niet meer slaperig bent. Dan wordt op tijd naar bed gaan lastig.

Mocht je het fijn vinden om 's avonds een vaste, vloeiende serie te doen in plaats van de losse houdingen die op de vorige pagina's worden beschreven, doe dan de maangroet (*chandra namaskar*). Je kunt deze serie zien als een tegenhanger van de zonnegroet, waarmee je je lichaam en geest tot rust brengt. Net als bij de zonnegroet is het even oefenen om de maangroet onder de knie te krijgen, maar als je de houdingen eenmaal kent is het een heerlijke serie om 's avonds rustig te doen op het ritme van je adem. De serie brengt de geest tot rust. Je ademtempo bepaalt de snelheid waarmee je beweegt. De maangroet is zeer geschikt voor mensen die moeilijk inslapen.

**1**

Sta rechtop, met je voeten op heupbreedte, dwars op je mat. Je handen tegen elkaar voor je hart. Je gezicht is dus niet gericht naar de korte kant van je mat, maar naar de lange kant.

**2**

Laat je handen tegen elkaar komen voor je hart. Op een inademing gaan je handen voor je gezicht langs omhoog, strek je armen ver weg. Strengel je vingers ineen, behalve je wijsvingers, die wijzen recht omhoog. Op een uitademing buig je met gestrekte armen zijwaarts naar rechts. Voel de rek in je linkerflank. Op de inademing kom je terug in het midden, op de volgende uitademing buig je naar links. Voel de rek aan de andere kant. Op de inademing kom je terug in het midden.

**3**

Op de volgende uitademing stap je rechtervoet ver naar rechts: je komt in een spreidstand te staan. Tegelijk komen je handen op schouderhoogte. Op de inademing kijk je omhoog, richt je handpalmen naar boven.

**4**

Op de uitademing zak je door je knieën; je billen gaan naar achteren. Buig je armen, je bovenarmen zijn in het verlengde van je schouders en je onderarmen zijn verticaal, je handpalmen wijzen naar elkaar toe. Kijk recht naar voren.

**5**

Op de inademing draait je rechtervoet naar buiten en je linkervoet naar binnen. Je romp en gezicht draaien naar rechts. Je armen zijn op schouderhoogte. Kijk naar de middelvinger van je voorste hand. Duw je vingertoppen ver weg.

**6**

Op de volgende uitademing gaat je voorste hand naar voren, je romp volgt, en dan gaat je hand richting de vloer. Laat je hand steunen op de vloer, of op je enkel of onderbeen. Je linkerarm is richting het plafond gestrekt. Kijk naar de linkerduim als het kan. Als dat te veel spanning in je nek oplevert, dan draai je je hoofd wat terug.

**7**

Op je uitademing gaat je linkerarm naar de vloer: de handen komen aan weerszijden van de voorste voet. Buig je rechterknie zodat de knie boven de enkel komt. Strek je linkerbeen naar achteren.

**8**

Op de volgende inademing richt je je romp op en gaan je armen langs je oren; til je borst uit je romp. Kijk omhoog naar je handen of kijk recht naar voren. Met de volgende uitademing gaan je armen omlaag en komen je handen beide naast elkaar aan de binnenkant van je voorste voet.

**9**

Draai naar het midden, dus naar links: je gezicht is nu weer gericht naar de lange kant van de mat. Strek je rechterbeen terwijl je hurkt op je linkerbeen. Je handen zijn voor je op de mat. Op een inademing kijk je omhoog, til je borst uit je romp terwijl je handen op de mat blijven.

**10**

Op de uitademing loop je met je handen naar links. Strek je linkerbeen en hurk op je rechterbeen, in een vloeiende beweging. Op een inademing kijk je omhoog, til je borst uit je romp. Op de uitademing draai je naar links: je gezicht is gericht richting de korte kant van de mat.

**11**

Laat je linkerknie boven je enkel komen, je rechterbeen gaat naar achteren. Op de inademing gaan je armen langs je oren. Duw je vingertoppen ver weg omhoog.

**12**

Op de volgende inademing strek je je voorste been: nu zijn je beide benen gestrekt. Laat je armen zakken naar schouderhoogte.



**13**

Op de uitademing gaat je linkerarm naar voren en dan omlaag: je hand komt op de grond of op je voet of je enkel. Strek je rechterarm omhoog en kijk naar je rechterduim.

**14**

Kom omhoog op een inademing, je armen op schouderhoogte. Draai je voeten richting de lange kant van de mat. Je staat weer in een spreidstand en op de uitademing zak je door je knieën; je billen gaan naar achteren. Je romp blijft rechtop. Buig je armen, je bovenarmen zijn in het verlengde van je schouders en je onderarmen zijn verticaal, je handpalmen wijzen naar elkaar toe. Kijk recht naar voren.

**15**

Op de inademing strek je je benen en je armen, je handen komen tegen elkaar ver boven je hoofd. Strengel je vingers ineen, behalve je wijsvingers. Op de uitademing zet je je linkervoet met een grote stap naar rechts: je voeten zijn weer bij elkaar. Buig op de uitademing met gestrekte armen zijwaarts naar links, op de inademing kom je naar het midden. Op de uitademing naar rechts, nog een keer naar het midden. Naar links en dan blijf je in het midden.

**16**

Laat je handen zakken voor je gezicht langs tot voor je hart. Je handpalmen tegen elkaar.

Vervolgens doe je de serie aan de andere kant. Dus je begint met naar links buigen, je stapt de linkervoet naar links en zo doe je de hele serie gespiegeld. Vind je het ingewikkeld? Als je googelt op 'moon salutation' of 'chandra namaskar', vind je video's die de serie verduidelijken. Kijk bijvoorbeeld eens naar hoe Esther Ekhart hem doet (ietsjes anders dan hier beschreven): [www.youtube.com/watch?v=B1eF-WI2AIU](http://www.youtube.com/watch?v=B1eF-WI2AIU)

Nu heb je een idee van wat je 's ochtends kunt doen aan yoga, en een aantal oefeningen voor de avond. Maar de hoeveelheid yogahoudingen is oneindig groot. En ze hoeven niet gebonden te zijn aan een bepaald moment van de dag. Je hoeft ook niet per se thuis te zijn om yoga te doen. In de volgende hoofdstukken kom je hier en daar oefeningen tegen die geschikt zijn voor tussen- door, of die je met een speciaal doel kunt doen. Wil je

nog meer leren over yoga, kijk dan achter in dit boek voor tips over yogaboeken, -websites en -apps (zie pagina 177-178). Of ga op zoek naar een fijne yogaschool. Mochten er meerdere scholen bij jou in de buurt zijn, neem dan zeker hier en daar een proefles, zodat je kunt ervaren welke school (en vooral: welke docent) het beste bij je past.

## WAT HEB JE NODIG?

Om thuis te oefenen, heb je maar heel weinig nodig. Een rustige plek in je huis, een yogamat, een kussen om op te zitten en een deken. Geloof de yogamarketingmachine niet: meer dan dat heb je echt niet nodig.

Een yogamat heeft precies de juiste stevigheid, en zorgt er ook voor dat je niet wegglijdt tijdens de houdingen. Er zijn ontzettend veel soorten en merken matten, in allerlei kwaliteiten en van verschillende materialen. Ik raad je aan om niet de goedkoopste te kiezen, die gaan vaak snel stuk en zijn doorgaans niet dik genoeg om voldoende steun en grip te bieden. Een dikte tussen de 4 en 6 mm is voldoende. Er zijn ook dunne, opvouwbare matten die wel stevig zijn en voldoende grip hebben. Die zijn vooral erg handig als je op reis

gaat en geen opgerolde mat mee wil nemen.

Als je je yoga begint en afsluit in kleermakerszit of (halve) lotus, dan is het belangrijk dat je in de juiste houding zit (met je heupen boven de knieën). De meeste mensen hebben daarvoor een kussentje nodig. Dat kan een stevig kussen zijn dat je al hebt, maar je kunt ook een speciaal meditatiekussen aanschaffen. Er zijn hoge ronde kussens en halvemaanvormige kussens die wat lager zijn. Belangrijk is dat je een stevig kussen kiest, dat voldoende steun geeft aan het bekken en waar je niet in wegzakt.

Verder is het handig om een deken bij de hand te hebben voor tijdens de eindontspanning (savasana), want je lichaam koelt snel af als het stilligt.

