

## INTRODUCTIE: YOGA DOCEREN

### VIJF PUNTEN VAN YOGA

Yoga staat veelal bekend als lichaamsbeweging. Als yogaleraar is het jouw plicht om mensen te informeren over de ware betekenis en het doel van yoga. Het kan gemakkelijk worden verklaard door yoga in vijf punten te verdelen:

- 1 Juiste oefening (asana's)
- 2 Juiste ademhaling
3. Juiste ontspanning (Shavasana)
4. Juiste dieet (vegetarisch)
5. Positief denken en meditatie (Dhyan).

### DE BASISSTRUCTUUR VAN EEN ARHANTA YOGALES BESTAAT UIT HET VOLGENDE:

- Initiële ontspanning
- OM chanten
- Pranayama
- Opwarmoefeningen
- Asana's
- Eindontspanning
- OM chanten
- Vragen en antwoorden

## BELANGRIJKE ELEMENTEN VOOR EEN YOGALES

- Begin en eindig de les met het reciteren van OM, omdat dit helpt te ontspannen en de geest tot rust te brengen.
- De docent moet altijd het uniform van de docent dragen, omdat dit help om een professionele indruk te wekken.
- Stiptheid; het is erg belangrijk om de les op tijd te starten en te beëindigen.
- De yogastudio/yogahal moet schoon, goed geventileerd en goed verlicht zijn.
- Je kunt wat milde wierook gebruiken voordat de leerlingen arriveren.
- Vraag de leerlingen om minstens twee uur voor de les niet meer te eten.
- Leerlingen moeten hun schoenen uittrekken en buiten het klaslokaal achterlaten.
- Leerlingen die een bril dragen, moeten deze afzetten voor inversies en handgebalanceerde houdingen.

## DINGEN OM TE ONTHOUDEN

- Wees positief, invoelend en geduldig.
- Zorg ervoor dat je langzaam en duidelijk spreekt. Het is belangrijk dat leerlingen je goed begrijpen.
- Loop tijdens de les rond om de leerlingen te controleren en te corrigeren. Doe zelf geen asana's.
- Spoor leerlingen alleen aan wanneer ze aangespoord willen worden. Wees invoelend naar de leerlingen en ken hun doelen van tevoren.
- Demonsteer asana's duidelijk, maar niet te lang; laat leerlingen leren door te proberen en te volgen.
- Praat na de les minimaal twee tot vijf minuten met de leerlingen en verduidelijk als ze vragen hebben.
- Help en moedig leerlingen aan om op zijn minst elke houding te proberen, zelfs als ze denken dat het erg moeilijk voor hen is, maar dring er niet op aan als ze nog niet klaar zijn om het te proberen.
- Blijf leerlingen er tijdens de les aan herinneren om te ademen.
- Denk eraan om Shavasana tussen de asana's door te doen.
- Vertel de leerlingen dat yoga niet-competitief en persoonlijk is. Leerlingen moeten zichzelf niet vergelijken met andere mensen, ze moeten zich alleen op zichzelf concentreren.
- Als er een nieuwe leerling komt, vraag hem of haar dan om je te informeren over een blessure of pijn die ze hebben en wat het doel is waarvoor ze yoga willen leren.
- Blijf de leerlingen eraan herinneren zich op hun ademhaling te concentreren en te ontspannen in een houding.

- Bekritiseer de leerlingen nooit. Probeer elke verbetering altijd oprecht te waarderen.

## STRUCTUUR BEGINNERSCURSUS

### LES 1

Initiële ontspanning  
OM  
5 Punten van Yoga  
Shavasana  
Buikademhaling #  
Volledige Yoga-ademhaling #  
Enkele beenheffingen #  
Dubbele beenheffingen #  
Schouderstand #  
Ploeg #  
Vis  
Eindontspanning  
OM

### LES 3

Initiële ontspanning  
OM  
Volledige yoga-ademhaling  
+ Anulom Vilom #  
Zonnegroet #  
Enkele beenheffingen #  
Dubbele beenheffingen #  
Schouderstand  
Ploeg #  
+ Brug  
+ Ontluchtingshouding  
Vis #  
+ Koeienkop  
Vooroverbuiging  
Hellend vlak  
+ Krokodil  
+ Cobra #  
+ Verlengde cobra #  
+ Halve sprinkhaan #  
+ Volledige sprinkhaan #  
+ Driehoekshouding  
+ Boom  
Eindontspanning  
OM

+ Nieuwe oefening

### LES 2

Initiële ontspanning  
OM  
+ Kapalbhathi #  
+ Zonnegroet #  
Enkele beenheffingen #  
Dubbele beenheffingen #  
Schouderstand #  
Ploeg #  
Vis #  
+ Vooroverbuiging  
+ Hellend vlak  
+ Eindontspanning  
OM

### LES 4

Initiële ontspanning  
OM  
Kapalbhathi  
Anulom Vilom #  
Zonnegroet #  
Dubbele beenheffingen #  
+ Kindhouding  
+ Dolfijn #  
+ Hoofdstand #  
Schouderstand  
Ploeg #  
Brug  
Vis #  
Vooroverbuiging  
Hellend vlak  
Cobra #  
Halve sprinkhaan #  
Volledige sprinkhaan #  
+ Boog #  
+ Halve spinale draaiing  
+ Kraai  
Driehoekshouding  
+ Berg  
Eindontspanning  
OM

# Ontspanning achteraf

## LES 1: OVERZICHT

1. Initiële ontspanning (5 minuten)
2. OM (3 keer)
3. Shavasana (30 seconden) - Demonstreer
4. Buikademhaling (6 keer) - Demonstreer
5. Volledige yoga-ademhaling (6 keer) - Demonstreer
6. Ontspanning (30 seconden)
7. Enkele beenheffingen (6 keer) - Demonstreer
8. Ontspanning (30 seconden)
9. Dubbele beenheffingen (6 keer) - Demonstreer
10. Ontspanning (30 seconden)
11. Schouderstand / Sarvangasana (60 seconden) - Demonstreer
12. Ontspanning (30 seconden)
13. Ploeg / Halasana (30 seconden) – Demonstreer
14. Ontspanning (30 seconden)
15. Vishouding / Matsyasana (30 seconden) - Demonstreer
16. Eindontspanning (Ong. 15 min)
17. OM (3 keer)
18. Vragen / Antwoorden

## HET BELANG VAN ONTSPANNING

Ontspanning speelt een belangrijke rol in een yogales. Geen enkele yogales is compleet zonder een initiële- en eindontspanning. Bij het aanleren van asana's is het belangrijk om de studenten tijdens de les met gelijke tussenpozen te laten ontspannen. Focus op ontspanning in het begin, op het einde en ook tijdens de asana's. Het is belangrijk dat studenten aan het begin van de les minimaal 5-10 minuten ontspannen. Dit helpt hen om uit hun vorige mentale toestand te breken en maakt hen klaar voor een goede start van de les.

Het is ook noodzakelijk om aan het einde van de les een ontspanning van minimaal 10 -15 minuten toe te passen. Elke asana werkt en stimuleert verschillende lichaamsdelen en organen. De eindontspanning helpt om de druk die door de asana wordt gecreëerd te verminderen. Het verlicht ook de stress van lichaam en geest die wordt gecreëerd door fysieke en mentale activiteit tijdens de yogales.

Ontspan ook regelmatig tussen de houdingen door, omdat dit de hartslag helpt om weer normaal te worden en melkzuur uit de spieren en gewrichten te verwijderen.

Begin de les met ten minste vijf minuten initiële ontspanning om de studenten te laten ontspannen en zich bewust te worden van hun lichaam en de nieuwe omgeving.

Vraag de leerlingen om te proberen hun volledige aandacht op hun ademhaling te vestigen, de controle over hun lichaam los te laten en hun lichaam volledig te laten ontspannen, wegzinkend in de vloer.

### SHAVASANA (LIJKHOUDING)

- Lig op de rug; neus wijst naar boven richting het plafond.
- Benen languit gestrekt en ontspannen.
- Voeten mat breedte uit elkaar.
- Tenen zijn ontspannen en naar buiten gedraaid.
- Armen uit elkaar.
- Handen ontspannen, handpalmen naar boven gericht en de vingers ontspannen.
- Ogen zijn gesloten.
- Het hele lichaam zwaar, ontspannen, wegzinkend in de vloer.
- De geest is gefocust op de ademhaling.
- Ademhaling is zacht en vanuit de buik (abdominaal).

Ontspan en laat het lichaam los op de vloer. Ontspan de voeten, heupen, ruggengraat en schouders. Laat de spanning van de nek los door het hoofd voorzichtig heen en weer te rollen. Ademhaling is langzaam en diep.

### ONTSPANNING: TUSSEN DE ASANA'S DOOR

Vraag de cursisten om in Shavasana te gaan liggen en rustig en ontspannen adem te halen. Vraag ze om te visualiseren dat ze ademen in het deel van het lichaam waar ze spanning of ongemak voelen.

Bij het lesgeven aan beginners moet de leraar deze instructies elke keer herhalen als de studenten in Shavasana liggen.

## ADEMHALINGSOEFENINGEN

### BUIKADEMHALING

De meest natuurlijke manier van ademen is buikademhaling. Zorg ervoor dat je je leerlingen leert om op de juiste manier vanuit de buik te ademen. Vraag ze om in kleermakerszit te zitten en een hand op hun buik en één op hun borst te leggen.

Wanneer ze ademen moet alleen hun buik uitzetten en naar buiten bewegen zonder beweging in de borst. Oefen dit een paar keer totdat ze het goed begrijpen.

### VOLLEDIGE YOGA-ADEMHALING

In de volledige yoga-ademhaling ademen we diep in en vullen onze buik, borstholte en keelgebied. Ga om te beginnen in kleermakerszit zitten en plaats een hand op de buik en de andere op de borst. Adem langzaam in, voel eerst de buik uitzetten, dan de borstkas en voel ten slotte de lucht uitzetten in de basis van je keel. Terwijl je uitademt, verdrijf je de lucht uit de buik en vervolgens uit de borst. Oefen dit een paar keer en zorg ervoor dat de leerlingen het verschil begrijpen tussen buikademhaling en volledige yoga-ademhaling.

## BEENHEFFINGEN

Beenheffingen zijn erg nuttig bij het versterken van de psoas, evenals de buik- en onderrugspieren. Bij het oefenen van beenheffingen is het belangrijk dat de leerlingen een goede uitgangspositie hebben. Ze moeten hun rug tegen de grond houden, nek en schouders moeten ontspannen zijn en de kin komt naar de borst. Houd de benen recht; til ze alleen op tot het punt waar de heupen nog steeds op de grond zijn.

### ENKELE BEENHEFFINGEN

Deze oefening helpt leerlingen om hun beweging op de ademhaling af te stemmen en bewustzijn te creëren in de buikspieren.

1. Breng de voeten samen, plaats je handen plat op de vloer naast je of onder je heupen, handpalmen naar beneden gericht.
2. Adem in en til het rechterbeen op tot 90 graden, houd de knie gestrekt en de voet geflex, en breng het been langzaam naar beneden.
3. Herhaal dit met het linkerbeen. Herhaal dit drie tot zes keer, terwijl je van been wisselt.

### DUBBELE BEENHEFFINGEN

Instructies

- Lig op je rug, voeten bij elkaar en geflex.
- Houd je armen langs je lichaam, met je handpalmen naar beneden gericht.
- Je handen zijn ofwel in de richting van je heupen of onder je heupen voor extra ondersteuning.
- Houd je rug plat op de mat, je nek lang en je kin iets naar binnen getrokken.
- Til beide benen op tot bijna loodrecht op de vloer en laat ze voorzichtig weer zakken (alleen zover je de controle over je buik en je onderrug relatief plat tegen de vloer kunt houden).

## SCHOUDERSTAND – SARVANGASANA

De Schouderstand werkt op alle delen in het lichaam, maar de primaire focus ligt op de schildklier.

### BASISINSTRUCTIES



**1.** Ga op je rug liggen, met je voeten bij elkaar en armen naast je bovenlichaam.



**2.** Houd je hoofd en nek op de vloer, adem in terwijl je beide benen optilt tot 90 graden.



**3.** Terwijl je je heupen optilt richting het plafond, plaats je je handen op je heupen en loop je je handen omhoog richting je schouderbladen.

Til je heupen zo hoog mogelijk op, breng je kin naar je borst.

Blijf je rug ondersteunen met je handen en zorg ervoor dat je voeten recht boven je hoofd uitkomen.





4. Houd de houding 60 seconden vast.
  - Adem diep in deze houding. Focus op het keelgebied. Begin door deze houding ten minste 30 seconden vast te houden en verleng de tijd langzaam tot 3 minuten. Leerlingen moeten proberen de rug zo veel mogelijk recht te trekken. Breng indien nodig de handen dichterbij de schouders en de ellebogen iets dichterbij elkaar.
  
5. Om uit de houding te komen, laat je je benen iets naar je hoofd zakken en plaats je je handen op de vloer. Terwijl je je hoofd op de vloer houdt, gebruik je je handen als rem en rol je langzaam naar beneden.

*Voordelen na regelmatige beoefening op een gestage, comfortabele manier binnen een uitgebalanceerd yoga-asanaprogramma:*

- Stimuleert de keelchakra en daardoor de schildklier en bijschildklieren, waardoor hun algehele werking verbetert en daardoor het metabolisme, de spijsvertering en de insulineproductie in evenwicht wordt gebracht.
- Vertraagt de hartslag en verlaagt de bloeddruk, geeft het hart rust en vermindert de belasting van het hart.
- Activeert het parasympatisch zenuwstelsel en zorgt voor een goede werking van alle interne processen zoals de spijsvertering en eliminatie. Tevens brengt het hormonale balans.
- Verbeterd de veneuze terugkeer van bloed uit de benen en is daarom zeer gunstig bij spataderen en aambeien.
- Stimuleert diepere buikademhaling (omdat het gebruik van het bovenste deel van de longen is beperkt), waardoor de effectiviteit van elke ademhaling wordt vergroot.
- Verbeterd de spijsvertering en geneest constipatie om dat het de dikke darm verlost van de druk van de zwaartekracht.
- Geeft een zachte massage van het hart- en longgebied.
- Versterkt de deep-core spieren, benen, billen en onderrug.
- Verhoogt de kracht van het bovenlichaam en armen.

*Contra-indicaties*

- Hypertensie
- Cardiovasculaire problemen
- Nekproblemen
- Schouderproblemen
- Recente operatie of ontsteking in het hoofdgebied (bijvoorbeeld oren, ogen of neus)
- Artritis of osteoporose

- Hersenletsel
- Problemen met de onderrug en de wervelkolom (bijv. chronische pijn, hernia, ischias, instabiliteit van het SI-gewricht)
- Acute migraine of hoofdpijn
- Astma of andere ademhalingsstoornissen (Alleen voor korte duur vasthouden. De houding in geheel overslaan als het teveel ongemak, misselijkheid of kortademigheid veroorzaakt.)

## PLOEGHOUDING – HALASANA

De Ploeghouding geeft een intense rek aan de hele wervelkolom, bilspieren en hamstrings.

### BASISINSTRUCTIES



**1.** Ga op je rug liggen, met je voeten bij elkaar en armen naast je lichaam.

Houd je hoofd en nek op de vloer, adem in terwijl je beide benen optilt tot 90 graden.

Terwijl je je heupen optilt naar het plafond, plaats je je handen op je heupen en loop je je handen omhoog naar je schouderbladen.



**2.** Wanneer je je benen omhoog brengt, begeleid ze dan richting je hoofd. Plaats langzaam je voeten op de vloer achter je hoofd.

Houd je knieën recht, voeten bij elkaar en geflex.

- Als je tenen de vloer comfortabel kunnen bereiken, dan kun je je handen in elkaar grijpen en op de vloer achter je rug plaatsen. Houd je knieën recht, duw je hielen zachtjes weg en adem gelijkmatig.

**3.** Om uit de houding te komen, plaats je je handen op de vloer en gebruikt je ze als hefboomen, buig je knieën lichtjes en rol je je rug langzaam terug op de vloer.

#### *Belangrijke aanwijzingen voor de uitlijning:*

- Knieën moeten zo recht mogelijk worden gehouden.
- Kijk recht omhoog naar het plafond; draai je hoofd niet.
- Heupen zijn idealiter recht boven je schouders.
- Schouderbladen worden naar elkaar toe getrokken om de druk op de nek te verminderen.

*Voordelen na regelmatige beoefening op een gestage, comfortabele manier binnen een uitgebalanceerd yoga-asanaprogramma:*

- Stimuleert de keelchakra en stimuleert daardoor de schildklier en bijschildklieren. Beoefening verbetert hun algehele functioneren.
- Vertraagt de hartslag en verlaagt de bloeddruk, waardoor het hart rust krijgt.
- Activeert het parasympatisch zenuwstelsel, dat zorgt voor een goede werking van alle interne processen zoals spijsvertering, eliminatie, enzovoort.
- Verbetert de uitwisseling van zuurstof en kooldioxide in de longen door actief gebruik te maken van het onderste deel van de longen.
- Verbetert de spijsvertering en geneest constipatie om dat het de dikke darm verlost van de druk van de zwaartekracht.
- Versterkt de diepe-core spieren.
- Verhoogt de kracht van het bovenlichaam en de armen.
- Bevrijd spanning in de gehele wervelkolom, vooral de onderrug en het cervicale gebied.
- Rekt de hamstrings en bilspieren.
- Creëert flexibiliteit in de schoudergewrichten.
- Masseert alle viscerale organen door compressie. Bij het loslaten van de houding worden de organen van vers, voedingsrijk bloed overspoelt.

## VISHOUDING – MATSYASANA

De Vis kan ook direct na de Schouderstand worden gedaan. Het verlicht eventuele congestie en krampen die mogelijk zijn veroorzaakt door de Schouderstand. Als tegengestelde houding ten opzichte van de Schouderstand, geeft de Vishouding een achterwaartse rek aan de cervicale en thoracale delen van de wervelkolom. De borst wordt wijdgeopend; diepe ademhaling wordt aangemoedigd en verbeterd.

### BASISINSTRUCTIES



**1.** Ga liggen op je rug, benen en voeten naast elkaar. Plaats je handen onder je heupen, handpalmen naar beneden gericht en ellebogen iets naar buiten.



**2.** Adem in, kijk naar je voeten en breng je gewicht op je ellebogen. Breng je ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar.



**3.** Adem in, open je borstkas en laat je hoofd naar achteren zakken zodat je kruin op de vloer rust. Haal diep adem en open de longen en de borstkas.

- Zorg ervoor dat je handen onder je heupen zijn. Als je handen te hoog of te laag zijn, is de uitlijning van de hele houding niet goed.
- Zorg ervoor dat je hoofd op de vloer rust. Leun niet op je hoofd. Je hoofd hoeft de vloer slechts licht aan te raken, al het gewicht moet enkel op je ellebogen rusten.
- Houd je voeten en benen ontspannen.
- Open je borst zoveel mogelijk. Adem zo diep mogelijk en profiteer van het feit dat de borst zo wijd wordt geopend.

**4.** Om uit de houding te komen, adem je diep in en til je je hoofd op om naar je voeten te kijken. Adem uit en ontspan in Shavasana.

*Voordelen na regelmatige beoefening op een gestage, comfortabele manier binnen een uitgebalanceerd yoga-asanaprogramma:*

- Stimuleert de hartchakra en daardoor stimuleert het hart, de longen, de thymus en de lymfeklieren, waardoor het wordt beschouwd als zeer gunstig voor het simuleren van het immuunsysteem.
- Stimuleert de schildklier en de bijschildklieren.
- Bevordert diepe buik- en middenrifademhaling en rekt de tussenribspieren, waardoor de longen worden versterkt en hun capaciteit wordt vergroot. Dit resulteert in hogere sportprestaties en het beter omgaan met luchtwegaandoeningen zoals astma en spasmen in de bronchiën.
- Ontspant de bovenrug en nekspieren.
- Versterkt de arm- en bovenrugspieren.
- Keert de door de Schouderstand veroorzaakte compressie om, waarbij de thoracale en lumbale regio's van de wervelkolom in tegenovergestelde richting worden versterkt.

*Contra-indicaties*

- Nekproblemen
- Acute hoofdpijn
- Hypertensie