

WAT IS VINYASA (FLOW) YOGA?

De term *Vinyasa* is een samenstelling van twee woorden. *Nyasa* heeft verschillende betekenissen, zoals 'plaats', 'speciale volgorde' of 'aandacht', en 'vi' betekent 'speciaal'. *Vinyasa* heeft verschillende betekenissen in het Sanskriet, maar in de context van yoga kan *Vinyasa* het best worden geïnterpreteerd als:

- *speciale manier*;
- *speciale volgorde*, of
- *met aandacht*.

Verschillende leraren zien verschillende betekenissen van *Vinyasa*. In de praktijk komen ze allemaal samen, daarom is het moeilijk om er één betekenis voor te vinden.

Het wordt vaak geïnterpreteerd als een oefening met een thema of doel bestaande uit houdingen die met elkaar verbonden zijn en met elkaar in verband worden gebracht. Er zijn net zoveel versies, volgordes en definities als er leraren zijn. *Vinyasa Yoga* of *Vinyasa Flow* is niet gebaseerd op een systeem. Er is geen duidelijke afstamming, geen hiërarchie en geen leidende goeroe.

Het met kleine letters geschreven *vinyasa* verwijst meestal naar de voortgang en continuïteit tussen de *asana*'s. In *Ashtanga Yoga* worden de vloeiende overgangen van de ene houding naar de andere, de beroemde terug- en doorsprongen, *vinyasa* genoemd. Het meest gebruikelijke is om een specifieke verbindingsvolgorde te definiëren (gebaseerd op de Zonnegroet -- Chaturanga/Opwaartse Hond/Neerwaartse Hond) die wordt gecoördineerd met de ademhaling en je van houding naar houding brengt. De oefening wordt een stroom die is afgestemd op de ademhaling in plaats van slechts een reeks afzonderlijke houdingen.

De *vinyasa* geeft ritme aan de oefening, zorgt ervoor dat de warmte in het lichaam toeneemt, bouwt kracht op in het bovenlichaam en fungeert als een tegenhouding om de benen te strekken en de ruggengraat opnieuw in een neutrale stand te zetten als voorbereiding op de volgende reeks.

Elke opeenvolging van *asana* naar *asana* kan een *vinyasa* worden genoemd. Het hoeft niet gerelateerd te zijn aan de zonnegroetbewegingen die je tegenkomt in de *Ashtanga Vinyasa*-stijl.

Met het concept van bewust bewegen en de vertaling 'op een speciale manier' in gedachten, richt een *Vinyasa Flow*-les zich op relaties tussen houdingen en bouwt de les op van eenvoudigere naar complexere *asana*'s. Leraren werken ook vaak met het stellen van een intentie en aandacht voor de verbinding tussen lichaam en geest tijdens de beoefening van deze yogasoort.

Veel *Vinyasa Flow*-lessen volgen de basisstructuur van de *Ashtanga Primary Series*, te beginnen met *Surya Namaskara A* en *B*, maar daarna met verschillende reeksen. Veel lessen volgen ook nauw de basisopeenvolging van de *Ashtanga*-traditie en de eindopeenvolging. Er zijn geen vaste reeksen houdingen. Elke les kan anders zijn. De basissyntax van *Vinyasa Yoga* stelt iemand in staat om verschillende volgorde van houdingen te verkennen. Je kunt hiermee houdingen uit de *Ashtanga* eerste, tweede en derde serie op een meer toegankelijke manier verkennen dan in de serieoefening.

Over het algemeen is een *Vinyasa Flow*-les uitdagend, gericht op een continue *Ujjayi*-ademhaling, en voortdurend in ontwikkeling naarmate je beoefening verdiept.