

## HOE LES TE GEVEN – INTRODUCTIE TOT HET LESGEVEN VAN YIN YOGA

### Definitie van een 'leraar'

Een leraar is iemand die de leerlingen helpt hun doelen te bereiken. Iedereen die een verlangen heeft om anderen te helpen bij het bereiken van hun doelen, kan een leraar zijn.

### Kwaliteiten van een goede leraar

Als yogadocent moet je een aantal kwaliteiten ontwikkelen. Sommige van deze eigenschappen heb je misschien al, andere moet je misschien nog ontwikkelen. Het goede nieuws is dat al deze eigenschappen in de loop van de tijd kunnen worden ontwikkeld.

Enkele van de belangrijke eigenschappen van een leraar (niet in volgorde van het meest belangrijk):

- Betrouwbaar
- Geduldig
- Rolmodel
- Communicatief vaardig
- Professioneel
- Aansprakelijk
- Punctueel
- Humoristisch
- Aandachtig
- Duidelijk

Als yogadocent zijn je verantwoordelijkheden onder meer het bieden van begeleiding en een veilige sfeer voor een zinvolle beoefening.

### Je leerlingen begrijpen

Elke leerling is anders en uniek in termen van fysieke mogelijkheden, motivatie en discipline. Als leraar moet je deze fundamentele verschillen bij je leerlingen begrijpen. Zo kun je ze beter begeleiden.

### Aanpassing en ondersteuning

Als leraar moet je je leerlingen helpen om de meest geschikte afstemming te vinden met behulp van hands-on aanpassingen of door ondersteuning te bieden met hulpmiddelen.

## Functionele Yin Yoga Sutra's van Paul Grilley

1. Het doel van yoga-asana's is om de stroom van de chi in ons lichaam te harmoniseren. Dit wordt bereikt door de 14 skeletsegmenten en de 10 myofasciale groepen te benadrukken.

*De 14 skeletsegmenten zijn: tenen, talus, scheenbeen, dijbeen, bekken, lumbaal, thoracaal, cervicaal, vingers, pols, radius, ellepijp, opperarmbeen en sleutelbeen.*

*De 10 myofasciale groepen zijn: lies, quadriceps, heupbuigers, bilspiieren, hamstrings, thoracolumbale fascia, cervicaal, rectus abdominis, obliques en scapulier.*

2. Wanneer je het lichaam leert zien als 14 skeletsegmenten die worden bewogen door de 10 myofasciale groepen, zul je in staat zijn om de zeven archetypische asana's vakkundig aan te passen aan elke leerling.

3. De zeven archetypen zijn: schoenveter, zadel, rups, libelle, twist, hond (Yang) en draak (Yang).

4. In een functionele benadering van Yin Yoga is er geen perfecte pose. Elke hand- en voetpositie helpt of remt ons vermogen om de doelgebieden te benadrukken. De meest effectieve manier om dit te doen, verschilt van persoon tot persoon.

5. Elk bot bij iedereen is anders. Wat voor het ene skelet gemakkelijk is, kan voor het andere onmogelijk zijn.

De drie opties om nadruk te geven aan deze groepen zijn spanning, samentrekking en compressie.

Flexibiliteit verwijst naar de rekbaarheid (vermogen om uit te rekken) van de myofasciale groepen, ligamenten, gewrichtskapsels en schijven.

Compressie is het grootste bewegingsbereik.

### Uitlijning versus doelgebieden

Volgens Paul Grilley is er geen vaste uitlijning mogelijk voor een houding omdat elk lichaam uniek en verschillend is in termen van botstructuur en bewegingsbereik. De belangrijkste oorzaak van blessures in yogalessen is de verkeerd geïnformeerde obsessie met uitlijningen.

Paul stelt voor om je te concentreren op doelgebieden in plaats van een bepaalde uitlijning.

### De 80%-regel

Leerlingen dienen regelmatig aan deze regel herinnerd te worden. Deze regel zegt dat om de diepere yin-weefsels te strekken, de student niet verder mag gaan dan 80% van zijn capaciteit in de houding. Als ze dieper gaan, gaat de druk naar de yang-spiieren en kan dit leiden tot blessures. Daarom wordt het gebruik van rekwisieten sterk aangemoedigd in yin-lessen.

### De drie zones

Bij Yin Yoga willen we de leerling niet te ver in de houding duwen, omdat dit kan leiden tot blessures. Ik vraag ze na te denken over de drie comfortzones:

- Rood - In de rode zone voelt de leerling acute pijn en verlangt om uit de houding te komen.
- Oranje – In de oranje zone voelt de leerling zich ongemakkelijk, maar kan hij de hele tijd in de houding blijven.
- Groen- In de groene zone voelt de leerling geen enkel ongemak.

Yin Yoga is effectief als je tijdens de gehele duur van een houding in de oranje zone zit. In de rode zone zitten, betekent blessures uitnodigen en in de groene zone zijn betekent dat je je weefsel niet effectief belast en in feite (exclusief de mentale ontspanning die je waarschijnlijk zou ervaren) je tijd niet benut. Als je Yin Yoga geeft, zorg er dan voor dat je je leerlingen regelmatig aan deze drie zones herinnert tijdens de les, vooral tijdens uitdagende houdingen.

## Rebound

Asana's creëren spanning, samentrekking en compressie. Deze spanningen veranderen de gel/sol-balans in de fascia. Wanneer de asana's worden losgelaten, zijn er sterke herbalancerende bewegingen van chi en vloeistof. Deze herbalancerende bewegingen worden 'Rebound' genoemd. De rebound kan op verschillende niveaus worden ervaren:

- Lichamelijke sensaties zoals warmte, druk of vloeiende beweging.
- Emoties zoals verdriet, opluchting, verdriet of tevredenheid.
- Diepe ervaringen zoals inzicht, kalmte of acceptatie.

De reboundperiode kan 30 seconden tot 10 minuten zijn. De gemakkelijkste posities om rebound te voelen:

- Lijhouding
- Krokodilhouding
- Kindhouding

## Ademhalingtijdens Yin Yoga

Tijdens Yin Yoga houdingen handhaven we een gemakkelijke en ontspannen ademhaling.

## Hoe kun functioneel lesgeven?

1. Identificeer de doelgebieden.
2. Bied variaties op het archetype aan.
3. Noem gebieden waar geen pijn mag worden ervaren.
4. Demonstreer hoe je de ledematen of het bovenlichaam als hefboom kunt gebruiken om de stress in de doelgebieden te verhogen of te verlagen.
5. Demonstreer het gebruik van rekvisieten om stress te verhogen of te verlagen.
6. Vraag de leerlingen welke invloed een aanpassing op hen heeft gehad.

## Veilig lesgeven

1. Er is geen risicovrije oefening.
2. Zelfs ervaren beoefenaars kunnen een blessure teweeg brengen door bekende bewegingen te maken.
3. Wees conservatief en verlicht altijd de zorgen van een leerling door rekvisieten of variatie aan te bieden die onnodige stress vermindert.
4. Als een leerling de spieren niet kan ontspannen, moet de asana worden veranderd of aangepast.
5. Het is niet nodig om naar een bewegingsbereik van 100% te gaan. Zelfs een lichte stress kan een sterke rebound produceren.

## De niveaus van functioneel bewustzijn leiden

1. Fysiek lichaam: praat over doelgebieden, weefsels en de rebound.
2. Astraallichaam: praat over emoties, gedachten, lees poëzie, speel muziek.
3. Causaal lichaam: praten over filosofie, spiritualiteit, mindfulness.

## Gebruik van props

Het gebruik van rekwisieten is zeer nuttig in Yin Yoga. Als ze op de juiste manier worden gebruikt, kunnen rekwisieten ons helpen om:

- De druk van de houding te verhogen
- De stress van de houding te verminderen
- Comfortabeler te worden in een houding
- In een houding te ontspannen
- Een bepaalde houding toegankelijker/uitvoerbaarder te maken

## Verschillende soorten rekwisieten

- Kussens
- Blokken
- Bolsters
- Riemen
- Dekens



## Voorzichtigheid

- Gebruik rekwisieten niet te veel.
- Het doel van de prop is niet om alle stress weg te nemen van het doelgebied.
- De plaatsing van de steun is cruciaal voor het bieden van een goede ondersteuning.