



Yoga is erg populair. In Zeeburg zijn verschillende yogascholen gevestigd. Uw IJopener-reporter volgde proeflessen bij twee scholen. Is yoga inderdaad een beetje op je krent zitten en mediteren, zoals hij aanvankelijk dacht?

TEKST: RENÉ ARNOLDI
FOTO'S: KEES HOOGVEEN EN FLEUR VOS

Yoga voor lichaam en geest

Mijn eerste proefles yoga volg ik op de Iyengar-yogaschool op de KNSM-laan. Iyengar Yoga is genoemd naar een beroemde yogaleraar uit India. Dit type yoga heeft het vermogen het totale lichaam en de geest diepgaand te beïnvloeden. Berber Schönholzer, lerares en eigenaresse van de school, stelt mij voor aan de andere cursisten. Het valt op dat in deze groep beginners maar één heer deelneemt.

Na de spieren losmaken en mantra's opzeggen, begint het echte werk: we krijgen een heel fysieke yogales. De les bestaat uit veel rek- en strekoefeningen die mij als beginner zwaar vallen. Ik heb moeite om het tempo bij te houden, maar laat me niet kennen. Ik voel spieren waarvan ik niet wist dat ik ze had. Iyengar-yoga maakt veel gebruik van hulpmiddelen, zoals blokken, touwen, riemen en dekens en die heb ik ook echt allemaal nodig. Berber houdt er goed rekening mee dat het niveau verschillend is. Bijvoorbeeld of mensen last hebben van blessures en daardoor bepaalde dingen niet mogen. Dan krijgen ze aangepaste oefeningen. In ieder geval is de assistent-lerares steeds bij mij in de buurt. Ze helpt me met de oefeningen en blijft maar dekentjes aanslepen. Ik houd me groot en zeg dat ik het gemakkelijk aankan: hoogmoed. Na anderhalf uur voel ik mijn hele lichaam. Ik heb heerlijk gewerkt, ben voldaan en voel me lekker. Ik ben blij dat de laatste vijf minuten heel ontspannend zijn: zalig op je matje liggen.

Als Berber zegt dat de les is afgelopen, blijf ik dan ook liggen. Na de les vraag ik haar waarom de yogales zo fysiek was. 'Wanneer je naar de geest wilt, moet je dat doen via het lichaam', antwoordt ze. 'Bij beginners moet je aan dat aspect veel aandacht besteden. Gevorderden kunnen de oefeningen veel sneller en zitten dan ook veel sneller bij de geest. Maar door de gekozen aanpak ondergaan de beginners ook de totale yoga:



Beginnerscursus Iyengar Yoga o.l.v. Berber Schönholzer

het diepgaand beïnvloeden van lichaam en geest.' Het lichaam voel ik en ook aan mijn geest merk ik het resultaat van de les: ik ben heerlijk ontspannen.

Een week later ga ik in alle vroegte voor mijn tweede proefles naar de yogaschool op het Veenmarkterrein. Annemiek Latour, lerares en eigenaresse, biedt me bij binnenkomst thee aan. De yogaschool is gemoedelijk en ook tijdens deze beginnersles zijn er alleen maar dames. De groep is klein. Annemiek geeft de les samen met Marlet, dus er is genoeg individuele aandacht. Na wat opwarmen, worden de oefeningen intensiever. Bij alle oefeningen wordt goed uitgelegd waartoe ze dienen. Het tempo is minder hoog dan bij Iyengar, wat voor mij als beginner het voordeel heeft dat ik me écht volledig op het goed uitvoeren kan richten in plaats van proberen het tempo bij te houden.

Deze vorm van yoga is heel anders dan de vorige. Maar dat is het goede en leuke van yoga: er is voor iedereen wel een passende vorm, het is maar wat je wilt en kunt. Deze methode heet Hatha Yoga en combineert fysieke houdingen met de ademhaling om zo lichaam en geest in balans te brengen. Veel oefeningen zijn ook gericht op het ademen, op het voelen waar je adem vandaan komt. Ik leer me op mijn buik te

concentreren. Door de ademhalingsoefeningen krijg ik rust in mijn hoofd en dat is ook de bedoeling. De fysieke oefeningen hebben vaak te maken met balans. Ik voel mijn lichaam, vooral de plekken die ik moet voelen, dus die waar- aan ik in de toekomst nog flink aandacht moet besteden. Als ik op een bepaalde manier op één been moet staan en steeds omval, voel ik me net een mislukte ooeivaar.

We waaien uit op muzak die mij bekend is uit Chinese restaurants. Na de les voel ik me voldaan: heerlijk ontspannen, want de spanningen heb ik tijdens de les losgelaten.

Vorig jaar heb ik een rugblessure gehad als gevolg van mijn hele leven verkeerd bewegen. Tijdens beide lessen heb ik veel oefeningen gedaan die ik beslist vaker zal doen, omdat ze ervoor kunnen zorgen dat de blessure niet meer terugkomt. Er is voor iedereen een geschikte yogavorm: voor volwassenen, voor kinderen, voor beginners, voor gevorderden, voor meditatief ingestelde types, voor sporterschooltypes en alle mogelijke combinaties. Mijn referentiekader van yoga is in ieder geval volledig bijgesteld. Yoga is heilzaam voor zowel lichaam als geest!

www.iyengaryogazeeburg.nl
www.yoga-amsterdam.com

ADVERTENTIE



NAUTIEK VAAROPLEIDINGEN

**Zeilschool
Zaalverhuur**

Jachthaven Piet Hein
Veemkade 267 020 - 419 30 05

WWW.NAUTIEK.COM

