

BALANCE

Annemiek

Yoga maakt je hoofd leeg

Yoga is duizenden jaren oud en komt oorspronkelijk uit India. Vanaf de jaren vijftig is het langzaam aan overgewaaid naar het westen. Hier in het westen wordt met name aandacht besteed aan de verschillende yogahoudingen, asana's genoemd, aan ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen. Maar yoga is meer, ook meditatie is een belangrijk onderdeel van yoga evenals de levensvisie of yogaleer. Eigenlijk is het een manier van leven. Het gaat vooral om bewustzijn, kijken naar jezelf, de tijd nemen om stil te staan bij hoe je leeft en te voorkomen dat je jezelf en mensen om je heen geweld aandoet door bijvoorbeeld blind door te werken en te weinig rust te nemen.

De grootste misvatting over yoga is dat het een zweverige bedoening is met wieroek en gezang waarbij je een uur lang op je hoofd moet gaan staan. Ik probeer het vooral heel erg toegankelijk en toepasbaar te maken. Of je nu 20 bent en superlenig of 45 en superstijf. Iedereen kan er baat bij hebben en je kan het helemaal op je eigen manier invullen. Mensen zitten tegenwoordig veel te veel in hun hoofd. Men zit de hele dag op kantoor in een slechte houding en dat lichaam dat schreeuwt om aandacht. Vaak uit zich dat in rugklachten, RSI, slecht slapen, veel piekeren, stress. Yoga kan je daarbij helpen, maar werkt ook preventief, dus om te voorkomen dat je last krijgt van deze klachten is yoga ook ideaal.

Er zijn verschillende soorten yoga. Op het moment is Bikram Yoga heel populair. Je hoort ook vaak over Power Yoga, maar veel van de basishoudingen zijn hetzelfde. Iedereen moet een beetje ontdekken wat voor hem of haar het beste werkt. Ik geef zelf Hatha Yoga en mag ook docenten les geven, Raja Yoga, waarbij je meer aandacht besteedt aan meditatie. Als je begint met yoga begin je met de houdingen (asana's), die je eerst onder de knie moet krijgen en die steeds complexer worden. Na verloop

van tijd ga je steeds meer aandacht besteden aan ademhalingsoefeningen. Je ziet vaak dat mensen daarna ook steeds meer interesse krijgen in de hele yogaleer en meditatie.

Ik ben toen ik begin twintig was voor het eerst met vrienden meegegaan naar een yogacentrum. Ik dacht ik ga gewoon een keertje kijken hoe het is. Ik had er natuurlijk al wel het een en ander van gehoord en was altijd wel nieuwsgierig. Yoga was toen nog vrij onbekend, maar ik had er meteen een klik mee. Ik had al veel verschillende sporten geprobeerd, maar bij de yoga kwam ik iedere week weer terug. Ik had destijds een kantoorbaan die ik echt verschrikkelijk vond. En na een paar jaar was ik er wel uit. Ik vond yoga zo leuk en het voelde zo goed dat ik dacht: dit wil ik ook doorgeven aan andere mensen. Ik had zelf bijvoorbeeld veel last van mijn maag en dat ging door yoga helemaal over. Ik ben toen de opleiding tot instructrice gaan doen, die duurde vier jaar en ik geef nu dus al bijna twintig jaar les.

Het is mooi om te zien dat ook het bedrijfsleven tegenwoordig ziet hoe belangrijk yoga kan zijn voor hun werknemers. Werknemers die aan yoga doen zijn minder snel ziek, hun weerstand

is beter, ze hebben minder stress en de kans op een burn-out is veel minder groot. Daarom doe ik sinds een tijdje ook veel bedrijfsyoga. Bij de Nuon bijvoorbeeld, daar gaan we veel heen, door het hele land. We geven daar ieder week een keer les in de middagpauze. Ook doen we incidentele workshops voor bedrijven om mensen kennis te laten maken met yoga. Dat doen we op locatie of hier op het yoga-centrum. Zo stonden hier laatst 50 buschauffeurs, echt superleuk! We doen dan speciale oefeningen die speciaal gericht zijn op rug-, nek- en schouderklachten. Iedereen kan meedoen zonder heel erg te gaan zweten of duizelig te worden.

Een tip voor mensen die willen beginnen met yoga? Het is vooral belangrijk om uit te vinden welke vorm en soort docent jij het prettigst vindt. Dus kijk goed om je heen. Doe wat onderzoek via internet en probeer verschillende centra en vormen uit. Je kan bijna overal wel een proefles nemen. Als je goed naar jezelf luistert kom je er snel genoeg achter wat voor jouw geest en lichaam het beste werkt.

Annemiek Latour geeft yogalessen in Zeeburg. Wil je weten of yoga iets voor jou is, neem dan een proefles.

