

Maja Miklič

YOGA EN DE NATUUR

YOGAHOUDINGEN
VERNOEMD NAAR
DE KOSMOS, FLORA
EN FAUNA



YOGA EN DE NATUUR

Yogahoudingen vernoemd naar
de kosmos, flora en fauna

*‘Leven met yoga en de natuur is
de oplossing voor de meeste problemen’*



YOGA EN DE NATUUR

Yogahoudingen vernoemd naar de kosmos, flora en fauna

Tekst: Maja Miklič
www.yogasachi.com

Redactie: Sandra Di Bortolo
www.hetusje.nl

Fotografie: 123RF
Michel Nieuwland, Nederland
Miranda Senechal, Nederland
Tadej Černe, Slovenië

Illustratie: Shutterstock, 123RF & Vecteezy

Uitgeverij: Mayaco, Nederland

PREFIX: 97890823075

ISBN/EAN: 978-90-823075-5-9

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. ©Maja Miklič, 2015

Maja Miklič

YOGA EN DE NATUUR

Yogahoudingen vernoemd naar
de kosmos, flora en fauna

*‘Leven met yoga en de natuur is
de oplossing voor de meeste problemen’*



INHOUD

I. Voorwoord	6
II. Yoga in de praktijk	8
Yoga in de natuur	9
Yogaruumte	9
Yogakleding en accessoires	10
Tijd voor yoga	10
Voordelen van yoga	11
III. Dieren	12
Stier	<i>Gomukhasana</i> 14
Bizon	<i>Vatayanasana</i> 16
Dolfijn	<i>Makara Adho Mukha Svanasana</i> 18
Hommel	<i>Bhramari Pranayama</i> 20
Meeuw	<i>Prasarita Padottanasana</i> 22
Duif	<i>Kapotasana</i> 24
Gorilla	<i>Padahastasana</i> 28
Reiger	<i>Krounchasana</i> 31
Patrijs	<i>Kapinjalasana</i> 34
Kameel	<i>Ustrasana</i> 36
Cobra	<i>Bhujangasana</i> 40
Sprinkhaan	<i>Salabhasana</i> 42
Paard	<i>Vatayanasana</i> 44
Koe	<i>Bitilasana</i> 48
Vuurvlieg	<i>Tittibhasana</i> 50
Krokodil	<i>Makarasana</i> 52
Hagedis	<i>Uthtan Pristhasana</i> 54
Hondje	<i>Uttana Shishosana</i> 56
Zwaan	<i>Hamsasana</i> 58
Leeuw	<i>Simhasana</i> 60
Kat	<i>Marjaryasana</i> 62
Vlinder	<i>Baddha Konasana</i> 64
Aap	<i>Hanumanasana</i> 66
Adelaar	<i>Garudasana</i> 68
Spin	<i>Bhujapidasana</i> 72
Pauw	<i>Mayurasana</i> 74
Hond	<i>Adho Mukha Svanasana</i> 78
Haan	<i>Kukkutasana</i> 82

Kreeft	<i>Catuspadapitham</i>	84
Vis	<i>Matsyasana</i>	86
Olifant	<i>Eka Hasta Bhujasana</i>	88
Hert	<i>Mrigasana</i>	90
Schorpioen	<i>Vrischikasana</i>	92
Ooievaar	<i>Ardha Baddha Padmottanasana</i>	94
Tijger	<i>Eka Hasta Vyaghrasana</i>	98
Zeehond	<i>Mudrasana</i>	100
Kraai	<i>Bakasana</i>	102
Konijn	<i>Sasangasana</i>	106
Kikker	<i>Bhekasana</i>	108
Schildpad	<i>Kurmasana</i>	110
Giraf	<i>Eka Pada Viparita Dandasana</i>	112

IV. Planten		116
Boom	<i>Vrksasana</i>	118
Lotus	<i>Padmasana</i>	124
Graan malen	<i>Chakki Chalanasana</i>	128
Palmboom	<i>Tadasana</i>	130
Suikerriet	<i>Ardha Chandra Chapasana</i>	133
Bloem	<i>Balasana</i>	136
Boemenkrans	<i>Malasana</i>	138

V. Kosmos		140
De planeten		141
Kosmische danser	<i>Natarajasana</i>	144
Maansikkel	<i>Anjaneyasana</i>	146
Hemelse vogel	<i>Svarga Dvijasana</i>	148
Omgekeerde Maan	<i>Parivrtta Anjaneyasana</i>	150
Gedraaide Maan	<i>Parivrtta Trikonasana</i>	152
Groet aan de Maan	<i>Chandra Namaskar</i>	154
Groet aan de Zon	<i>Surya Namaskar</i>	156
Groet aan de Aarde	<i>Bhunamanasana</i>	158
Ster	<i>Camatkarasana</i>	160

VI. Bijlage		162
Spreekwoorden		163
Over de auteur		166
Bibliografie		167
Meer fotografien		169



I. Voorwoord

Yoga is een oosterse wetenschap met therapeutische effecten. Het heeft een heilzame werking zowel op het lichaam als op de geest. In het verleden leefden mensen dicht bij en met de natuur. Ze waren verbonden met de natuur. Ze respecteerden haar ritmes en cyclussen. In de natuur gebeurt alles synchroon en er is weinig stress. Geplante zaadjes hebben geen deadline om eerder te bloeien. De zon gaat niet vroeger op, de maan wordt nooit te laat vol. Alleen mensen hebben door onwetendheid altijd haast. Met het observeren van de natuur komen we tot nieuwe ontdekkingen. We zijn een deel van de natuur. Er is een uitdrukking:

‘Wie op blote voeten loopt, kan onmogelijk de aarde vergeten.’

Wanneer we met de natuur leven, blijven we ook in contact met onszelf. De mens leefde vroeger met de natuur en imiteerde vaak dieren. Hierbij voelde hij vreugde en vrijheid. Dieren brengen de emoties spontaan tot de uitdrukking en daardoor blijven ze in balans. Ze onderdrukken hun gevoelens niet zoals de mens dat gewoonlijk doet. Met yoga creëren wij balans tussen de emoties, het lichaam en de geest. Dagelijkse meditaties helpen daarbij ook. Met meditaties reinigen we onze geest van indrukken, worden we bewust van onze gedachten en ervaren wij innerlijke rust. Met yoga en meditatie zijn we beter voorbereid tegen dagelijkse stress. Leven met yoga en de natuur is de oplossing voor de meeste problemen.



II. Yoga in de praktijk

Yoga in de natuur

Yoga in de natuur is een mooie ervaring. Dat kan zijn in de tuin, in het park, in het bos, bij een meer, bij een rivier of aan het strand bij de zee. Het liefst beoefenen wij yoga daar waar het stil is. Door yoga in de buitenlucht te beoefenen voelen wij ons meer verbonden met de natuur. We luisteren naar het gezang van de vogels, ruiken het gras, voelen de warmte van de zonnestralen en de verkoeling van het water. We voelen ons verbonden met de aarde en zijn dankbaar. Aan het strand richten we onze aandacht op de zee, de geluiden van de wind, golven en meeuwen. Dat werkt nog meer ontspannend en na de yogales voelen we ons als herboren.

Yogaruumte

Alles wat we denken en doen, creëert een bepaalde sfeer en energie in de ruimte. Deze energie wordt door sommigen gevoeld en anderen zijn daar wat minder gevoelig voor.

Wanneer we yoga beoefenen in een ruimte met veel verschillende energieën, heeft dat invloed op onze beoefening. Meestal komen we in zo'n ruimte niet helemaal tot rust. Het is aan te raden om thuis een speciale kamer voor yoga en meditatie in te richten. Als we zo'n extra kamer niet hebben, is het een idee om de ruimte regelmatig energetisch te reinigen. Dat kan met de rook van gedroogde salie of met wierook. Het is belangrijk dat de ramen open kunnen en dat de yogaruimte voldoende geventileerd is. Verse zuurstof is vooral belangrijk bij de ademhalingsoefeningen. De muren zijn zacht van kleur en liever zonder foto's of schilderijen. De yogaruimte zou rust en stilte moeten uitstralen. De ruimte zou beter ook netjes en schoon moeten zijn. De geest kan anders niet tot rust komen.

Yogakleding en accessoires

Tijdens yoga dragen we comfortabele kleding van natuurlijke materialen; het liefst in lichte, onopvallende kleuren. Het beste is om ook een yogamat van natuurlijke materialen te hebben. Yoga doen we zonder sokken en sieraden. Met juwelen blokkeren we de energiestroom in de vingers. Tijdens slaap en yoga is het beter om geen sieraden te dragen. Ook riemen dragen we het liefst zo min mogelijk. Met riemen blokkeren we de stroom van energie rondom de navel. Daar ligt het belangrijkste energiepunt en de energie zou daar vrij moeten stromen. Er zijn vele verschillende accessoires op de markt. De populairste zijn: blokken, bricks, riemen, krukjes en bolsters. Sommigen oefenen graag met accessoires, maar ze zijn niet noodzakelijk want iedereen doet yoga op zijn/haar eigen niveau.

Tijd voor yoga

Iedereen bepaalt zijn/haar eigen tijd voor yoga. Sommigen doen yoga het liefst in de ochtend, anderen liever 's avonds. Het belangrijkste is dat we voor de beoefening minstens een uur niet eten. We vermijden moeilijk verteerbaar voedsel. Volgens yogische traditie is de beste tijd voor yoga tussen 4.00 en 6.00 uur 's ochtends. Voorafgaand aan yoga gaan we douchen, naar toilet, tanden poetsen, tong reinigen en doen we de jala neti spoeling. Het beste is dus om van binnen en van buiten schoon te zijn voor de yoga beoefening. Eventueel drinken we nog een glas lauw water of sap. Tussen de 4.00 en 6.00 uur 's ochtends slaapt alles nog en zijn er subtiele energieën aanwezig. Rumi, een bekende Perzische dichter uit de dertiende eeuw schreef:

‘De ochtendbries heeft geheimen te vertellen. Val niet weer in slaap. Vraag wat je werkelijk wilt. Daar is het gat van de deur, hij staat open voor jou. Val niet weer in slaap.’

Wanneer het stil is en de natuur nog slaapt, kunnen wij beter horen wat onze intuïtie ons zegt.

Voordelen van yoga

Met yoga blijven we in balans en houden we een gezonde geest in een gezond lichaam. Er is een uitdrukking: *'Je bent zo jong of oud als je wervelkolom flexibel is.'* Met yoga houden we de wervelkolom elastisch en daarmee blijven we langer jong en vitaal. Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziektes.

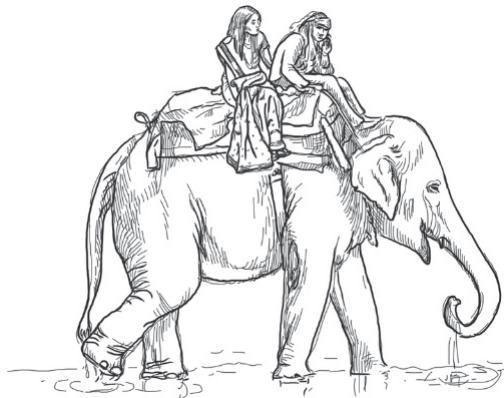
Voordelen op een rij:

1. Goede gezondheid en vitaliteit;
2. Geluk en rust van binnenuit;
3. Harmonie en tevredenheid;
4. Respect voor het lichaam;
5. Bewust zijn van de adem;
6. Ontspannen geest;
7. Beter immuunsysteem;
8. Bewustwording;
9. Flexibele wervelkolom;
10. Goed voor het zenuwstelsel;
11. Betere lichaamshouding;
12. Goed voor de gewrichten;
13. Betere intuïtie;
14. Betere doorbloeding en spijsvertering;
15. Goede concentratie;
16. Goede werking van de klieren;
17. Minder hormonale schommelingen;
18. Jongere uitstraling;
19. Vitaliteit;
20. Het verleden kunnen loslaten;
21. Minder zorgen;
22. Leven in het heden;
23. Minder geïnteresseerd in het materiële;
24. Acceptatie;
25. Spirituele oriëntatie;
26. Minder/geen menstruatieklachten;
27. Meer lachen;
28. Meer interesse in alles om je heen.



III. Dieren

Dieren leven volgens hun instinct en zijn daardoor gericht op overleving. Doordat ze spontaan zijn, kunnen wij nog veel van ze leren. Leven volgens de yogaprincipes betekent 'zijn wie je bent' en leven in het 'nu'. Dieren leven ook in het 'nu'. Ze maken zich niet druk om de toekomst en kijken niet naar de tijd. Ze stralen rust uit. Het is bekend dat wij ook minder stress hebben als we regelmatig onze huisdieren knuffelen. Huisdieren geven ons hun onvoorwaardelijke liefde.



Sier



Stier - Gomukhasana

Ga met beide zitbeentjes op de grond zitten. Op een inademing buig je het linkerbeen zo dat de linkervoet dichtbij de rechterheup is. Adem uit en plaats je rechterbeen over je linkerbeen. Rechterknie is recht boven de linkerknie. Als dat niet mogelijk is, blijft het onderste been gestrekt. Armen zijn ontspannen bij het lichaam. Adem in en maak je je langer naar de kruin toe. Adem uit en ontspan je beide schouders. Breng beide handpalmen tegen elkaar voor de borst. Adem door de neus diep in en uit. Herhaal de oefening de andere kant op. Daarna strek je beide benen naar voren en ontspan.

DIER: stieren zijn kuddedieren. Ze worden voor de landbouw gebruikt.

HOUDING: deze houding creëert meer ruimte in het bekken, versterkt de dijbenen en is goed voor de knieën.

SYMBOL: de stier is het symbool van macht en kracht. Hij is toegewijd aan Poseidon, god van de zee en Dionysos, god van de vruchtbare natuur.

Buffel



Buffel - Vatayanasana

Kom op de grond zitten. Je linkerbeen is gestrekt naar voren. Op een inademing buig je het rechterbeen. Op een uitademing plaats je de rechtervoet op het linkerdijbeen. De rechtervoet wijst naar omhoog, zoals bij de halve lotushouding. Met de rug kom je iets naar achteren en buig het linkerbeen. Adem in en verplaats het gewicht naar de linkervoet en rechterknie. De rechtervoet blijft op het linkerdijbeen. Breng beide handpalmen tegen elkaar voor de borst. Adem in en uit. Met het bovenlichaam draai je naar links. Je rechterelleboog is bij het linkerbeen. Voel de stabiliteit van deze houding. Adem diep in. Op een uitademing kom je rustig uit de houding.

DIER: de naam 'buffel' wordt gebruikt voor twee soorten runderen uit Afrika en Azië. Ze leven dicht bij het water en eten gras.

HOUDING: de houding versterkt de bovenbeenspieren en is goed voor de doorbloeding van de heupen.

SYMBOOL: de buffel is mythologisch een vervoermiddel van Yama, god van de dood.

Pagina 16: variatie op deze houding.



Dolfijn



Dolfijn - Makara Adho Mukha Svanasana

Kom op handen en knieën. Adem in en plaats beide ellebogen onder de schouders op de grond. Vingers wijzen naar voren. Adem uit en strek de benen naar omhoog. Voel of je de hielen dichterbij naar de grond kunt brengen. Zitbeentjes wijzen naar het plafond. Concentreer je op de ademhaling en blijf in de houding zolang het goed voelt. Op een uitademing kom je met de knieën terug op de grond. Strek de armen naar voren en plaats de zitbeentjes op de hielen. Ontspan de hele rug en voel de adem in je buik.

DIER: dolfijnen zijn intellectueel hoog ontwikkeld. Zwemmen met dolfijnen heeft een therapeutische werking.

HOUDING: de houding versterkt de buikspieren, benen, armen en schoudergordel. Het is goed voor de ontspanning van de nekspieren.

SYMBOOL: er wordt weleens gezegd dat de zielen, die geïncarneerd zijn als dolfijnen en walvissen, van de planeet Sirius afkomstig zouden zijn.