

YIN YOGA:

In Yin yoga worden posities langer vastgehouden, zo heb je meer tijd om je grenzen te verkennen en te verleggen. Je gebruikt je lijf niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lijf beter te voelen. Het is dan ook het relatief rustige karakter van een yin yoga dat de meeste deelnemers aanspreekt. De les is juist zo lekker doordat je even niet heel intensief hoeft te bewegen, maar juist de tijd kunt nemen voor je lichaam.

Spiereen en bindweefsel

Waar je bij de meeste sporten je spieren aan- en ontspant gaat het er bij Yin yoga om dat je zoveel mogelijk spieren loslaat. 'Je richt je op het bindweefsel en de gewichten in het gebied waar je de rek voelt. Het bindweefsel en de gewrichten zijn yin, omdat ze stijf en niet elastisch zijn. De spieren zijn yang: elastisch en zacht. De begrippen yin en yang zijn overal op toe te passen. Yang staat voor het extraverte, het veranderlijke en beweeglijke. Yin vertegenwoordigt het introverte, stabiele en onbeweeglijke. Zo zijn aarde en het donker yin, en lucht en licht yang. Yang sporten richten zich dus op de kracht van de spieren. Het is echter niet de spierkracht die ons fit maakt. Het gaat juist om de flexibiliteit van de gewrichten en het bindweefsel. Je ziet het bij atleten. Zij beëindigen hun carrière niet vanwege gebrek aan de spieren, maar door problemen met hun gewrichten. Yin yoga is dé manier om bindweefsel en gewrichten te herstellen en versterken.

Yin: zittende en liggende oefeningen

Ook wie geen topsporter of primaballerina is, heeft baat bij Yin yoga. Als je een zittend beroep hebt, bijvoorbeeld, belast je de gewrichten en het bindweefsel in je bekken en rug. Je spieren zijn constant aan het werk om je lichaam rechtop te houden. Daardoor verkorten ze. Bij Yin yoga laat je die spieren juist los. De houdingen worden daarom zittend of liggend uitgevoerd. Yin yoga kun je het beste 's morgens beoefenen. De spieren zijn dan nog stijf, waardoor je sneller bij de bindweefsels en gewrichten komt.

Wat is yin yang Yoga?

Een **Yin Yang** les richt zich op het versoepelen en versterken van bindweefsel en gewrichten. Het is een les waarin je zowel fysiek uitgedaagd wordt als geheel tot rust komt. Het **Yang** gedeelte is iets actiever, ook hier houden we de asana's langer vast waarbij gelet wordt op zowel uitlijning als ademhaling. ...

Yin yang yoga

Yin yang yoga is een fusie van yin yoga en yang yoga. Het combineert dus het zachte, aandachtige en rustige van yin yoga met het vurige en krachtige van yang yoga. Je begint zo'n yin yang yogasessie op yin wijze: rustige, tragere oefeningen met veel aandacht voor de ademhaling. Zo bouw je langzaam op naar het yang gedeelte van de les. Daar vereisen de oefeningen meer inspanning en kracht, maar dankzij de voorbereidende yin opwarming zouden de houdingen minder belastend zijn. De les wordt vaak afgesloten met enkele yin oefeningen en een korte yin meditatie. Zoals je ziet spreken de yin en yang elementen elkaar helemaal niet tegen: ze ondersteunen en vullen elkaar aan!

Wat betekent Restorative Yoga?

Restorative Yoga betekent letterlijk 'herstellende yoga' of 'vernieuwende yoga'. En hiermee wordt bedoeld dat je met deze yoga het zelfherstellende vermogen van je lichaam aanspreekt. En dit kan hard nodig zijn na of in een periode van fysieke of geestelijke overbelasting. Je lichaam kan veel meer dan je denkt, alleen moet je het wel de rust en oefening geven die het nodig heeft.

Wanneer is deze fijne yoga goed voor jou?

Onder andere in de volgende situaties is het goed om Restorative Yoga te gaan volgen:

- Als je ondersteuning zoekt bij chronische klachten zoals reuma
- Als je veel stress hebt (gehad)
- Als je een operatie achter de rug hebt of geblesseerd bent
- Als je om te ontspannen in jouw drukke leven met werk, gezin, de zorg voor je ouders etc.
- Als je senior bent en hebt gemerkt dat andere yogavormen te intensief voor je zijn

Welke voordelen heeft Restorative Yoga?

Als je een tijdje Restorative Yoga beoefent, kun je de volgende voordelen gaan ervaren:

- Vermindering van stress
- Meer ruimte en soepelheid in je lichaam
- Verbetering van je ademhaling
- Meer rust in je hoofd en je lichaam

