

8-Weekse Online Basistraining Yoga

e-werkboek



Naam:

Startdatum:

Welkom op de yogamat



Over Johan Noorloos

De afgelopen tien jaar bouwde Johan op diverse terreinen een schat aan ervaring op. Hij voelde zich gedreven zijn kennis en inzichten te delen in zijn lessen, opleidingen, lezingen en boeken. Begin november 2013 ging er voor Johan Noorloos een lang gekoesterde wens in vervulling: de school van zijn dromen opende haar deuren. Op de school komt nu alles waarvan hij droomde samen.

“

Het feit dat ik zelf inmiddels al meer dan vijftien jaar basistrainingen geef, heeft mijn eigen yogapractise sterk beïnvloed. Gaandeweg merk je wat werkt en niet werkt, wat goed voelt en wat minder goed. Van iemand die streng in de leer was en dat ook van anderen verwachtte, ben ik langzaam maar zeker veranderd in iemand die liever zo goed mogelijk meebeweegt met wat hij tegenkomt. Zowel op de yogamat als in het gewone leven.



Over het Online Werkboek

Dit werkboek voor de 8-weekse online basistraining yoga is bedoeld om je te begeleiden in de wondere wereld van yoga. Je zal hierin ervaringen, vorderingen en tegenslagen opschrijven, nieuwe inzichten vergaren over jezelf, maar ook tips krijgen om te ontdekken welke vorm van yogabeoefening bij je past. Zo kun je niet alleen de waarde van verschillende stijlen zelf ervaren, maar leer je ook de yogastijl kiezen die het meest dienend is voor jou in dit moment.

Elke week start je met een kijkje in het werkboek, waarna je de video's bekijkt en de oefeningen invult of uitvoert. Ook is er ruimte voor meer zelfreflectie en notities op het einde van dit werkboek. En ben je even het spoor bijster? Sla dan ons e-boek open voor achtergrondinformatie, de meest voorkomende yogahoudingen en mooie leerpunten!

Tijd om aan de slag te gaan...



Be gentle with yourself, you're doing the best you can.

Self-inquiry: Gentle

Hoe beter je jezelf kent en hoe dichter je bij jezelf blijft, hoe beter je weet wat wel en niet bij je past. Daarom gaan we in dit werkboek ook aan de slag met Self inquiry: meditatief zelfonderzoek. Het nodigt je uit tot het onderzoeken van wat je werkelijk bent in tegenstelling tot wat je denkt te zijn. Wanneer we tot Self inquiry overgaan, zullen beperkende overtuigingen en aannames over jezelf en de wereld worden doorzien en wegvallen of hun betekenis verliezen. Door regelmatig stil te staan bij je eigen handelen en denken dring je door tot de kern van je eigen 'ik' en dat is ook waar het bij yoga om draait! Let's begin...

Wat is het beeld dat ik van yoga heb?

.....

.....

.....

Hoeveel rust ervaar ik in mijn hoofd op een schaal van 1 tot 10 op dit moment?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoe zou ik mezelf na deze 8-weekse basistraining yoga graag willen voelen?

.....

.....

.....

Self-inquiry

Beantwoord de volgende twee vragen hieronder. Dit helpt je om je intentie van de training helder te krijgen voor jezelf.

- Wat verwacht je dat yoga voor jou kan betekenen?
- Wat hoop je aan het einde van deze training bereikt te hebben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Challenge

Beoefen deze week 3 zonnegroeten A. Probeer jezelf eens bewust te worden hoe je tijdens de zonnegroet omgaat met de grenzen die je lichaam aangeeft. Vaak laat dit ook zien hoe je in het dagelijks leven omgaat met je grenzen.

Voel je verschil?

.....

.....

.....

.....



Bij elke houding die je beoefent, is het belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Je lichaam liegt niet. Luisteren naar je lichaam is een van de belangrijkste lessen die yoga ons te leren heeft.

Wanneer je voelt dat je lichaam rust nodig heeft of wanneer een bepaalde houding te intens voelt, ga dan even naar Child's pose. Child's pose is nooit een zwaktebod. Integendeel: het vergt moed om te luisteren en te handelen naar dat wat je lichaam je aangeeft.

De Zonnegroet

De zonnegroet (Surya Namaskara) waarmee veel yogalessen beginnen is symbolisch. Lees hier wat het betekent:

Surya, de zon, is de hoogste godheid die zijn strijdswagen elke dag langs de hemel jaagt. Namas betekent buigen, zoals in namasté (ik buig voor jou). Daarmee wordt niet bedoeld dat je nederig bent, integendeel. Je zegt: ik heb respect voor jou. Onze innerlijke zon, ons spirituele hartcentrum is een bron van licht en waarheid.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



Quiz

Yoga, adem & de bandha's. Duik mee in de theorie van deze week! Hoeveel vragen weet jij goed te beantwoorden?

1. Waarom is het belangrijk om de adem krachtig en diep te maken?

.....
.....

2. Hoe noem je deze gecontroleerde ademhaling eigenlijk en waar voel je hem?

.....
.....

3. Welke drie bandha's waren er ook alweer? En wat is de betekenis van het woord bandha.

.....
.....

4. Waarom zijn bandha's zo belangrijk in een vinyasa yogaless.

.....
.....

1. De adem is onze levensenergie, diep in en uit ademen geeft energie. Ook is de adem leidend voor het tempo waarin we bewegen en bepaald het de flow.
2. De Ujjayi ademhaling: Ujjayi wordt vrij vertaald als 'de olieres betuigende adem' en de ujjayi is een simpele vorm van pranayama. Pranayama betekent dat je de ademstroom controleert, reguleert & activeert. Je voelt de Ujjayi vooral in je borstholte, je ribbenkast en tot aan je onderbuik.
3. De Mulia bandha, de Udiyana bandha en de Jalandhara bandha. De betekenis van het woord Bandha is vergrendeling of slot.
4. De bandhas activeer je om vanuit fysiek oogpunt het lichaam te beschermen tegen blessures. Vooral de kwetsbare onderzijde van de energie juist binnen te kunnen houden en hem door het lichaam heen te laten circuleren.

Challenge

Deze week doe je Zonnegroet A drie keer achter elkaar.

De eerste keer focus je jezelf op de houdingen. De tweede keer integreer je de adem en bij de derde keer neem je de bandha's mee. Voel jij verschil? Deel je ervaring hieronder.

.....
.....
.....
.....
.....



In de yogahoudingen van deze week wil je de kwaliteit van jouw adem centraal stellen. Onthoud dat er niet een houding bestaat die belangrijker is dan de kwaliteit van jouw adem. Je zult vast en zeker ervaren hoe lastig het is om krachtig en diep door te ademen wanneer het lichaam zich inspannt. Misschien merk je op dat je sneller begint te ademen of zelfs even stopt met ademen wanneer je een lastige houding beoefent. Op de yogamat, maar ook daarbuiten, is dit een heel belangrijke oefening: door ademen wanneer het uitdagend wordt!

Mijn tip van de week: Laat je niet ontmoedigen wanneer je het lastig vindt om de bandha's te voelen. De meeste yogi's doen er weken of zelfs maanden over om deze subtiele contractie te kunnen voelen. Tip: Dit is ook waardevol om te beoefenen wanneer je van de mat afstapt.



Wist je dat...

... kou (yin) en warmte (yang) niet zonder elkaar kunnen bestaan, net zo min als water en vuur, kort en lang, vrouw en man? Yin en yang zijn relatief, ze hebben zonder elkaar geen betekenis. Yinmensen of yangmensen bestaan dus ook niet. Yin en yang zijn altijd samen. Net zoals in het yin-yang symbool: een cirkel die in tweeën is gedeeld door een s-vormige lijn. Yin is zwart maar draagt een bolletje wit in zich. Yang is wit met een bolletje yin. Samen vormen de helften een grote bol, een dynamisch maar onlosmakelijk geheel.

Alle mensen hebben zowel yin- als yangeigenschappen, maar niet allemaal in dezelfde verhouding. Als het evenwicht tussen yin en yang verstoort raakt, kan dat onplezierige gevolgen hebben maar ook tot nieuwe inzichten leiden. Yoga kan enorm helpen jou meer in balans te brengen. Ten eerste staan balansoefeningen symbool voor balans in je lichaam en geest. Als je je lichaam en geest onder controle hebt, kun je beter in balans blijven. Een balanshouding is dan ook een goede spiegel voor hoe druk je in je hoofd bent en hoe gecoördineerd en geconcentreerd je in een balanshouding kunt staan.

Hoe vind jij balans in je dagelijks leven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Challenge

Start deze week elke dag met de balanshouding 'de Boom'. Merk op hoe de houding elke dag weer anders voelt.

Zo ben je de ene dag beter in balans dan de andere, en kan de balans in je linker- en rechtersoet ook enorm verschillen.



Voor balans en alle overige staande houdingen is het belangrijk om je voeten goed in de mat te gronden. Probeer zowel je hielen als de bal van je voet stevig in de mat te duwen. Ook probeer je je gewicht te verdelen in zowel je linker- als rechtersoet. Tot slot doen je bovenbeenspieren actief mee in alle houdingen. Met deze balanshoudingen wordt jouw yogales steeds uitgebreider en completer!



Be the
energy
you want
to attract.

Self-inquiry: Energy

Hoe is jouw energie vandaag op een schaal van 1 t/m 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Noem 3 dingen waar je in het leven energie van krijgt:

.....

.....

.....

Kan je minstens één hiervan vandaag toepassen?

.....

.....

✓ **Tip: van deze drie yogahoudingen krijg jij meer energie!**

1. De neerwaartse hond

Door deze houding gaat er een snellere bloedstroom door je hoofd waardoor er een betere doorbloeding is in je hersenen.

2. De zijwaartse buiging

De zijwaartse buiging drijft spanning weg en geeft ruimte voor nieuwe energie.

3. De cobra

De cobra stimuleert de capaciteit van het lichaam om zichzelf te reinigen en van gifstoffen te ontdoen.

Meditatie voor meer focus

Richt je aandacht op één van je zintuigen, bij voorkeur op wat je hoort of ziet. Als je je ogen dicht doet, kun je je beter richten op de geluiden om je heen. En om je op je blik te focussen, richt je die op een bepaald vast punt, bijvoorbeeld op de muur of op een voorwerp.

Probeer die concentratie op geluid of op dat vaste punt zo lang mogelijk te rekken, zonder dat je je forceert. Wees licht!

Word je afgeleid door gedachten of fysieke gewaarwordingen, breng je aandacht dan gewoon nog eens terug naar je focus.

Ga net zo lang door tot je voelt dat het wat makkelijker wordt, tot je de concentratie iets langer volhoudt. Vooruit gaan kan met kleine stapjes.



Behalve dat yoga een fysieke workout is (want dat kan het zeker zijn), is het vanaf deze week ook een meditatie in beweging. Elke houding, iedere zonnegroet, iedere balans is een uitnodiging om te oefenen in het waarnemen van wat je voelt en denkt. Het helpt om, los van de yogahoudingen, een paar minuten per dag meditatie te beoefenen. Je kunt mediteren op een stoel of traditioneel in kleermakerzit. Ik raad je af om te gaan liggen, want ik weet uit eigen ervaring dat de kans best groot is dat je in slaap valt!

Challenge

Creëer voor jezelf een dankbaarheidsdagboek.

Hoe je de wereld ziet kan een grote impact hebben op je geluksniveau. Dankbaarheid is een goede manier om dat te stimuleren, want zodra je de kleine dingen in het leven van de positieve kant gaat bekijken, wordt het leven in één keer een stuk mooier. Begin daarom hieronder alvast met je eigen dankbaarheidsdagboek waar je elke dag één ding opschrijft waarvoor je dankbaar bent.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Uit je 'comfortzone'

Wat is je meest favoriete en minst favoriete asana (yogahouding) tot nu toe en waarom?



Je lichaam kan op verschillende manieren worden uitgenodigd om yoga te beoefenen. Het lichaam kan actief en gecontroleerd meedoen. En hierin zijn verschillende gradaties. Soms ligt de nadruk op de techniek of staat de dynamiek tussen adem en beweging centraal. Ook zijn er stijlen waarin het lichaam juist ontspant. In de actieve vormen worden je spieren getraind. In de ontspannen vormen wordt het bindweefsel gestimuleerd.

Het is belangrijk dat je een yogavorm kiest die jou op dit moment het meeste aanspreekt. Dat hoeft niet perse een stijl te zijn die alleen maar goed voelt. Het bewust opzoeken en voelen van weerstand heeft ook een enorme waarde. Het is mijn ervaring dat verschillende stijlen juist heel complementair kunnen zijn aan elkaar. Het een sluit het ander niet uit.

Challenge

Stel voor jezelf een intentie voor de lessen van komende week.

Een yogales beginnen met een intentie is niet noodzakelijk om een fijne yoga-ervaring te hebben, maar het voegt wel iets extra's toe. Intentie zorgt ervoor dat je extra diepgang kunt vinden in je practice. Je profiteert hierdoor meer van de benefits van yoga, en kunt daardoor het maximale uit jezelf en je practice halen. Een intentie kan zijn dat je de nadruk legt op iets waarvan je weet dat het je ondersteunt en helpt. Het kan zijn dat je de nadruk legt op de adem, de techniek van de houdingen, de bandha's of op de techniek van de houdingen. Of juist rust, balans of het verkrijgen van energie. Ook kun je de intentie gebruiken om je inzet en alle inspanningen op te dragen aan iets of iemand anders. Ervaar zelf wat hier de meerwaarde voor is.

Self-inquiry

Yin yoga nodigt je bij uitstek uit om mindful te zijn. Zeker de laatste twee minuten van een houding kan de weerstand zo intens zijn dat het een beproeving lijkt. Bij yin yoga wordt je uitgenodigd om ook hierin de waarnemer te blijven in plaats van te reageren op wat je voelt.

Herken jij deze weerstand en wat helpt jou om mindful te blijven?



Bindweefsel heeft meer tijd nodig dan spierweefsel. Wist je bijvoorbeeld dat je gebit, gedeeltelijk ook uit bindweefsel bestaat. Voor een recht gebit heb je een beugel nodig die gedurende een lange tijd een zachte druk uitoefent. Dit is wat bindweefsel nodig heeft. In een yin yoga les is het gebruikelijk om minuten lang je weerstand op te zoeken in een houding en daarin te ontspannen. Het is heel normaal dat je in yin yogahoudingen hulpmiddelen (props) nodig hebt om je in de ontspanning een eindje op weg te helpen. Denk aan kussentjes, dekens of blokken.

Challenge

Deze week nodigen we je uit om zowel de Sphinxhouding als de Eye of the Needle-houding eenmaal 's ochtends te oefenen na het wakker worden, én eenmaal 's avonds te oefenen voor het slapengaan. Zo zal je bijvoorbeeld verschil merken in de stijfheid van je spieren en de helderheid van je geest.

Welke verschillen merk je op?



De Sphinx



De Eye of the Needle



Om verder te lezen

De Bhagavad Gita wordt ook wel de ‘Bijbel’ van de yogi’s genoemd. Maar ben je nog niet zo thuis in de yogafilosofie dan kan dit een flinke pil zijn. Daarom vind je hieronder een reeks boeken die een toegankelijke instapmogelijkheid bieden in de filosofie en de geschiedenis van yoga.

1. Een nieuwe aarde- Eckhart Tolle
2. Over de werking van yoga - Michael Roach
3. Ware meditatie - Adyashanti
4. Siddharta - Herman Hesse



De Bhagavad Gita, wat ‘lied van God’ betekent, is een eeuwenoud boek wat ik inmiddels tientallen keren heb gelezen. Het boek vertelt het verhaal van de jongeman Arjuna, die aan het begin van het verhaal op het oorlogsveld staat, vooraan in de linie. Tegenover hem ziet hij zijn dierbaren staan, zijn familieleden en vrienden, die nu zijn vijanden zijn. Arjuna moet het teken geven om de oorlog te kunnen laten beginnen. Maar hij durft niet. Hij is bang. Achter hem, op de strijdswagen, staat Krishna, de wagenmenner.

Zo begint de Bhagavad Gita. De jonge Arjuna staat symbool voor de mens, en Krishna voor God. Het verhaal is een dialoog tussen mens en God. Elke keer dat ik het boek lees word ik opnieuw geïnspireerd door Krishna’s wijsheid en geraakt door de zoektocht van Arjuna. Er zijn veel verschillende interpretaties van de Gita, zelf lees ik altijd ‘Op weg met de Bhagavad Gita’ van Mansukh Patel.



Challenge

Hieronder vind je een overzicht van de voordelen van yin yoga en yang yoga (ook wel vinyasa genoemd). Doe deze week nog eens de yin yang yogales en beschrijf hieronder welk deel van de les het meest met jou resoneert en waarom. Dit kan je helpen helder te krijgen welke vorm van yoga diendend is voor jou in dit moment.

.....

.....

.....

.....

.....

Voordelen yin	Voordelen yang
Laat spanning los	Helpt spiermassa op te bouwen
Is makkelijk te volgen	Verbeterd je flexibiliteit
Zorgt voor een soepel lichaam	Produceert een goede ademhaling
Heeft een verkwikkend effect	Ontgift je lichaam
Maakt je meer mindful	Zorgt voor een betere houding
Het laat je energie stromen	Geeft een goede cardiotraining
Leert je mentale en emotionele weerstand observeren en loslaten	Adem en beweging gaan in elkaar op en dit bevordert een meditatieve toestand

Yoga van de mat af

Wat onderzoek je en oefen je op je yogamat en wat zou je daarvan graag in je dagelijks leven willen meenemen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Challenge

Als het leven je uitdaagt, ben je dan ook in staat om de filosofie van yoga hierop toe te passen? En kun je hiervan voorbeelden noemen? Probeer ook hierin de komende tijd de ambitie los te laten. Je kunt niet meer doen dan je best.

.....

.....

.....

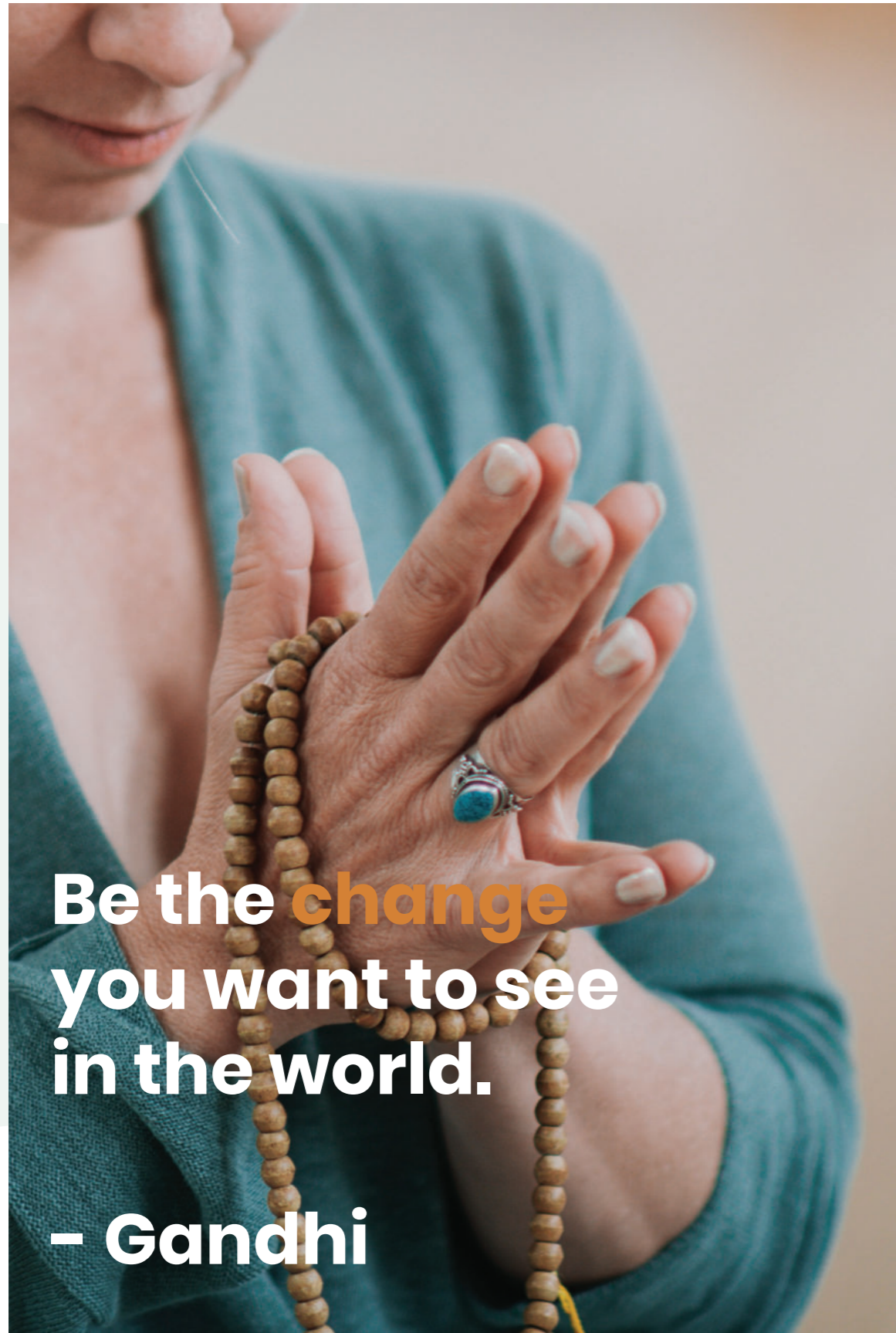
.....

.....

.....



Eenmaal in Savasana zou het een prachtige vraag kunnen zijn hoe je iets van jouw intentie, je opgedane ervaringen en inzichten op de mat mee kunt nemen wanneer je de mat afstapt. De yogales houdt niet op als je de mat afstapt. Als mensen aan mij vragen wat mijn favoriete yogahouding is, dan antwoord ik vaak dat dat het leven zelf is. Doorademen wanneer het moeilijk wordt, gelijkmoedig te zijn wanneer ik weerstand voel en mijn grenzen aan te geven in plaats van grenzeloos te leven. In plaats van overal op te reageren probeer ik op een bewustere manier in actie te komen. Om meer en meer ruimte te voelen en in meer dan één opzicht de ruimte in te nemen die er voor je is.



Be the **change**
you want to see
in the world.

– Gandhi

Self-inquiry: Change

1. Heeft deze cursus mij opgeleverd wat ik verwacht had? Lees je self-inquiry nog eens terug van week 1.

.....
.....
.....

2. Hoeveel rust ervaar ik in mijn hoofd op een schaal van 1 tot 10 op dit moment?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Op de yogamat zoek je bewust de weerstand op om te kunnen groeien. Zo zijn asana's ontworpen. Wat zou je in je eigen leven kunnen doen om ook bewust de weerstand te voelen zodat je kan groeien? Anders gezegd: wat is jouw persoonlijke asana wanneer je niet op de yogamat staat?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Notes to Self

Dotted lines for writing notes on page 34.

Dotted lines for writing notes on page 35.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

De yogales
begint pas
écht op het
moment dat
je van de mat
afstapt.