



e-werkboek
Module 1 t/m 10

**Online yin yoga
opleiding 100 uur**

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.

“

Je adem neemt je mee op een reis en die begint hier: op je eigen yogamat. Iedere grens die je durft op te zoeken, brengt je dichterbij jezelf. Ik daag je uit om je grenzen op te zoeken en tegelijkertijd onvoorwaardelijke liefde aan jezelf te geven. Want hoe meer je de yogakennis eigen maakt, hoe meer je verbinding maakt met jezelf. Ik hoop je met de online vinyasa yoga opleiding te inspireren. Je beeld van yoga zal veranderen naarmate je er meer over leert. En dat is mooi, dat is goed. Want alles verandert. Daarom hoop ik dat je meegaat op een reis die je verdieping en verbinding brengt.



Over het e-werkboek

Dit e-werkboek voor de online yin yoga opleiding is bedoeld om je te begeleiden in de wondere wereld van yoga. Je zal hierin ervaringen, vorderingen en tegenslagen tegenkomen, nieuwe inzichten vergaren over jezelf, maar ook de opdracht krijgen om mooie scripts te schrijven voor je oefengroep. Zo kun je niet alleen de waarde van yin yoga zelf ervaren, maar leer je ook om het door te geven.

Elke week start je met het bekijken van de video's, waarna je het werkboek gebruikt om de oefeningen te bekijken. Deze oefeningen kun je uit schrijven in je eigen notitieboek. Tijd om aan de slag te gaan...

Module 1

Lever- en galblaasmeridiaan I





Om te beginnen

Wat is yoga voor jou? Onderstaande vragen helpen je om een antwoord te vinden op die vraag. Schrijf de antwoorden op in je notitieboek:

Heb jij bij de beoefening van yoga een doel voor ogen of is het juist een middel om je leven op bepaalde punten meer kwaliteit te geven, of is het wellicht allebei?

Helpt het middel om uiteindelijk een doel te bereiken?

Wat is yoga voor jou?

Authentiek schrijven

Om te oefenen in helder verwoorden nodig ik je aan het begin van deze opleiding uit om te gaan schrijven. Bijvoorbeeld in een notitieboek of dagboek. Zo ontwikkel je de woorden die kloppen bij wat jij voelt of bedoelt en kan je datgene waar jij door geraakt en geïnspireerd wordt gaan delen met mensen om je heen. Ook kan je dit notitieboek of dagboek gebruiken om de oefeningen van dit e-werkboek uit te schrijven.

Opdracht:

Begin een dag- of weekboek en maak er een oefening van met regelmatig te schrijven.

Oefeningen in authentiek schrijven:

- Waar voelde je je recent geïnspireerd of geraakt door?
- Kun je woorden vinden die passen bij wat je voelde?
- Kun je je een moment herinneren waarop je irritatie of frustratie voelde en de situatie beschrijven?
- Kun je in woorden vatten waarom je irritatie of frustratie voelt?

Module 1

Oefengroepje

Vorm een oefengroepje. Voor de komende modules is het waardevol om het oefenen in lesgeven in de praktijk te brengen. Dit doe je door een oefengroepje samen te stellen.

Vorm een groepje met minimaal 2 personen (het is waardevol om lichamelijk te kunnen vergelijken) en maximaal 3 personen. Bij meer dan 3 lijkt het te veel op een echte yogales en daar zijn we nog niet aan toe.

Tijdens het beoefenen in lesgeven oefen je de aangeboden stof uit de desbetreffende module. Tijdens deze oefensessies is er slechts één student en dat ben jij. De mensen uit het oefengroepje zijn er voor jou en niet andersom. Het is daarom belangrijk dat je je veilig voelt bij deze mensen. Communiceer vooraf duidelijk dat zij er zijn voor jouw ontwikkeling en groei.

Graag wil ik je als tip meegeven om de lading er zoveel mogelijk af te halen. Laat het idee los dat deze oefensessies ook maar moeten lijken op een yogales. Het is juist zo ontzettend leerzaam om 'fouten' te mogen maken en op verschillende manieren te experimenteren met de aangeboden lesstof. Het student zijn, het nog niet allemaal te hoeven weten, is iets om te koesteren.

Wij raden aan om na iedere module ten minste 1 oefensessie in te plannen. Dat zijn dus 10 sessies in totaal. Je kunt verschillende dingen oefenen: losse houdingen, een opening of een einde bijvoorbeeld.



Module 1

Lijkhouding, Savasana

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen

Wat vind je inspirerend aan de manieren waarop andere docenten je in savasana begeleiden? Schrijf de inspiratie op in je notitieboek. Misschien kun je ook een begin maken om je eigen woorden te vinden voor een script voor savasana. Hoe zou jij jezelf of iemand anders in een savasana begeleiden?

Ademhalingsmeditatie 5 minuten

Opdracht:

Ik wil je uitnodigen om iedere dag te gaan mediteren.

In iedere module vind je begeleide meditatie die je kunt gebruiken. Als je begint met mediteren kan het fijn zijn om daarmee te beginnen. Je kunt natuurlijk ook zonder begeleiding mediteren en iedere dag een aantal minuten in stilte mediteren.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Wat is jouw intentie voor deze opleiding?

Wat hoop je dat deze opleiding jou zal brengen?

Hoe gaat het oefenen met je oefengroepje? Wat gaat er goed?

Zijn er dingen waar je tegenaan loopt?



Skadi:

“Als de emoties overweldigend zijn, kun je de vijf punten van respect en dankbaarheid in gedachten nemen. Daarbij zijn de eerste drie het belangrijkste en het bruikbaarst.

Ik ben dankbaar voor:

1. De plek, de plaats – de plek waar je nu bent, de plaats van je spieren, botten en bindweefsel in je lichaam. Je bent nu hier op je yogamat.
2. De tijd – je hebt de tijd genomen voor deze oefeningen, je hebt tijd voor jezelf, je leeft in dit moment, dus niet in het verleden en niet in de toekomst.
3. Mezelf – voor wie ik bent, in alles. Ik blijf bij mezelf en verdwaal niet in mijn emoties.
4. Alles wat om me heen is – mensen, dieren, materiële dingen; ik behandel alles en iedereen zoals ik zelf behandeld zou willen worden
5. Kennis en wijsheid – die eeuwenlang is doorgegeven en waar we nog steeds van kunnen leren om ons goed te voelen, een beter mens te zijn en een betere wereld te creëren.”

Module 2

Lever- en galblaasmeridiaan II



Het skelet

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen over het skelet

1. Noem 3 vormen van een bot en welke functie daarbij hoort. Kun je van elk bot een voorbeeld noemen?
2. Noem de verschillende regio's van de wervelkolom. Uit hoeveel wervels bestaat ieder gebied?
3. Noem de fysiologische krommingen van de wervelkolom, hoeveel krommingen zijn er in je wervelkolom en waar zit elke kromming?



Aan de slag: persoonlijk leraarschap

Opdracht:

We hebben de eerste houdingen besproken die de lever- en galblaaslijn stimuleren. Het is ontzettend leerzaam om de houdingen zelf regelmatig te ervaren, maar ook te beoefenen met je oefengroepje.

1. Maak een eigen script voor de houdingen die werken op de lever- en de galblaas. Hoe zou je jezelf of de ander in deze houdingen kunnen begeleiden en hoe praat je ze de houding weer uit? Welke modificaties kun je geven om de houding toegankelijk te maken en wat is het alternatief?
2. Oefen de houdingen die we behandeld hebben met je oefengroepje en sluit af met savasana.

Zelfreflectie

Opdracht:

Oefenen van de houdingen voor lever en galblaas: probeer met enige regelmaat de houdingen voor de lever en de galblaas te herhalen.

Vragen om over na te denken...

Wanneer je een nieuw proces op start zijn er wellicht verwachtingen over wat het je mogelijk gaat opleveren. Het is heel menselijk dat aan het begin van zo'n proces dan ook juist beperkende overtuigingen aan de oppervlakte komen. Gedachten die je klein houden en je misschien zelfs blokkeren.

Herken jij dit bij jezelf?

Wat zijn de gedachten die jou klein houden?

Module 3

Hart- en dunne darmmeridiaan I



Kraakbeen

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen over kraakbeen.

1. Welke soorten kraakbeen zijn er en waar in het lichaam kun je ze vinden?
2. Wat is een hernia? Beschrijf in je eigen woorden.
3. Heb je altijd klachten van een hernia? Waarom wel of waarom niet?

Bewegingen van het skelet

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen over het skelet in je notitieboek.

1. Wat is een gewricht?
2. Noem de verschillende bewegingen op die elk van de volgende onderdelen van het skelet kunnen maken: de wervelkolom, het bekken, de bovenarm, de onderarm, de pols, de vingers, het bovenbeen, de knie en de voet.
3. Sylvia noemt twee belangrijke typen gewrichten. Kun je ze noemen en beschrijven?





Aan de slag: de magische beweging

Opdracht:

We hebben nu in totaal zeven houdingen besproken: Bananasana, Deer, Eye of the needle, Shoelace, (sleeping) Swan, Square en Melting Heart. Het is ontzettend leerzaam om de houdingen zelf regelmatig te ervaren, maar ook te beoefenen met je oefengroepje.

1. Maak een eigen script voor Anahatasana (Melting heart). Hoe zou je jezelf en de ander in Anahatasana kunnen begeleiden? Welke modificaties kun je geven om de houding toegankelijk te maken en wat is het alternatief?
2. Oefen de houdingen die we behandeld hebben met je oefengroepje en sluit af met savasana.

Zelfreflectie

De magische beweging. Vragen om over na te denken...

Welke vaardigheden heb jij ontwikkeld in je leven? Waar ben je goed in geworden? Wat zien we van jou (op een positieve manier) als het spannend wordt? Oftewel: Wat is jouw 'Magische beweging'?

Kun je deze vaardigheden gebruiken in het ambacht van de yogaleraar?

Als je weet waar je goed in bent, kun je dan ook achterhalen waarom je daar zo goed in bent geworden? Is er een vaardigheid die voortkomt uit een gemis, een leegte of pijn?

Kun je de emotie die hierbij hoort beschrijven?

Module 4

Hart- en dunne darmmeridiaan II



Module 4



Aan de slag: de opening van de les

Hoe je een yogales opent is afhankelijk van verschillende factoren. De lengte van de yogales, de stijl van de yogales en de intentie van de yogales. Universeel is het waardevol om je studenten een moment te geven om 'te landen', de les mindful te maken en veiligheid te waarborgen.

1. Schrijf een script uit voor de opening van je les waarin je bovenstaande punten meeneemt. Je kunt hiervoor de theorie- en praktijkles gebruiken over 'De opening van een les'. Daarnaast kun je inspiratie opdoen bij andere docenten. Hoe zorgen zij dat je met de juiste intentie aan een yogales begint? Zo kun je uiteindelijk je eigen vocabulaire creëren om de les op jouw manier te openen.

2. Oefen het openen van de les met je oefengroepje. Hoe kun jij ervoor zorgen dat je de les opent op een manier die de rest van je les dient? Je kunt een les maken van de houdingen die we behandeld hebben of een les van Skadi of Moena gebruiken.

Zelfreflectie

Groeipijn versus blessurepijn. Vragen om over na te denken...

- Herken jij de begrippen groeipijn en blessure pijn buiten de yogamat in je eigen leven?
- Zijn er momenten geweest dat je je grenzen hebt gevoeld en ze hebt kunnen verleggen?
- Zijn er momenten geweest waarbij je je grenzen hebt geforceerd?

Module 5

Maag- en miltmeridiaan I



Aan de slag: transitie

Opdracht:

We zijn op de helft! Het is belangrijk om de stof die we voorgaande modules te blijven herhalen. Ook oefen je verder met je oefengroepje. Onthoud bovenal dat jij de student bent!

1. Schrijf een script uit voor de houdingen die deze module aan het bod zijn gekomen. Onthoud dat je evolueert. Naarmate je meer leert en ervaringen opdoet kun je je script bij gaan schaven.
2. Experimenteer met de opbouw van een les. Je kunt bijvoorbeeld een bepaalde meridiaan centraal stellen of je richten op één familie van houdingen (bijvoorbeeld alleen vooroverbuigingen of alleen achteroverbuigingen en twists).
3. Experimenteer met de transitie tussen de houdingen. Stel jezelf de vraag 'Hoe maak ik het mindful?'. Volg ook lessen van andere docenten ter inspiratie en bekijk nog eens de yogalessen in deze opleiding. Hoe bewegen de docenten vloeiend van de ene naar de volgende houding? Vraag na het oefenen feedback aan je oefengroepje. Hoe hebben zij de les en de transitie ervaren?

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Wat is voor jou het verschil tussen een fysieke work-out en een asana practice?

Johan Noorloos zegt dat elke fysieke houding een uitnodiging is voor meditatie. Hij noemt zijn yogalessen meditatie in beweging of mindfulness in actie. Wat is het voor jou?





Module 6

Maag- en miltmeridiaan II

Aan de slag: gebruik van de ruimte

Opdracht:

Deze keer staat het gebruik van de ruimte centraal bij het oefenen. Natuurlijk voelt het veiliger om op je mat te blijven, maar wat gebeurt er als je door de ruimte heen beweegt? De kans is groot dat je oefengroepje zich dan nog meer gezien voelt.

1. In je oefengroepje kun je gaan oefenen met het gebruik maken van de ruimte. Hoe is het om van je eigen mat af te komen en door de ruimte te bewegen? Probeer tijdens het oefenen zo nu en dan van je mat af te komen.
2. Probeer het bewegen door de ruimte functioneel te maken. Dat doe je door bijvoorbeeld het moment te benutten om te bekijken hoe de mensen uit je oefengroepje in de houdingen liggen of zitten. Zijn ze ontspannen? Ziet de houding er veilig uit? Je kunt vervolgens oefenen in verbaal corrigeren om ze in de houdingen te ondersteunen. Zo zorg je ervoor dat iedereen in je oefengroepje zich gezien voelt.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Je bent over de helft van de opleiding. Voor de tweede helft is het waardevol om jezelf de vraag te stellen: 'wat is ondersteunend in mijn proces?'. Maak met jezelf een afspraak om een ondersteunende actie te integreren in je dagelijks leven. Iets waarvan je weet dat het je helpt. Veel studenten die jou zijn voorgegaan hebben bijvoorbeeld de volgende afspraken met zichzelf gemaakt:

De dag beginnen met een korte meditatie.

De dag eindigen met een dankbaarheids top 3.

Iedere dag een bladzijde lezen uit een inspirerend boek.

Elke dag 1 yogahouding oefenen.

Maak het klein en overzichtelijk om het elke dag vol te houden. Welke ondersteunende actie past bij jou?



Module 7

Long- en dikkedarmmeridiaan I





Het autonome zenuwstelsel

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen:

Hoe heet de belangrijkste hersenzenuw en hoe verloopt deze zenuw?
Hoe activeer je de parasympathicus?

Gewrichten

Opdracht:

Lichamen en dus ook hun botten kunnen veel van elkaar verschillen. Zoals Skadi verteld heeft, kan dit een effect hebben op houdingen. Eerder vertelde Skadi je ook al over verschillende soorten disbalansen in lichaamshouding en hoe die houding eventueel weer in balans kan worden gebracht.

Observeer deze week de mensen om je heen. Ga bijvoorbeeld op een bankje in het park zitten en observeer de mensen die langslopen. Wat valt je op aan de manier waarop ze lopen en aan hun lichaamshouding? Zijn er andere dingen die je opvallen? Door jezelf te trainen om lichamen objectief te observeren, word je steeds opmerkzamer en kun je anderen beter begeleiden in bijvoorbeeld yin houdingen.

Bewegingsuitslag van gewrichten

Opdracht:

Meet je eigen bewegingsuitslag.

Je kent nu de gemiddelde bewegingsuitslag van het heup-, schouder- en kniegewricht. Zoals Skadi heeft laten zien is het niet vanzelfsprekend dat iedereen even diep in een houding kan komen. Zo kan de ene persoon misschien makkelijk in een lotus zitten, terwijl dat voor de ander niet is weggelegd door een beperktere bewegingsuitslag van diens heupen. Er is dus nooit een perfect plaatje van hoe een houding eruit zou moeten zien.

Meet je eigen bewegingsuitslag aan de hand van de les 'Bewegingsuitslag van gewrichten'. Wat valt je op? Je kunt eventueel ook vragen of iemand je wil helpen. Je kunt dan meteen bewegingsuitslagen met elkaar vergelijken! Zijn er verschillen?

Aan de slag: de afsluiting van de les

Opdracht:

In deze module stond de afsluiting van de les centraal. Tijd om daar in je oefengroepje aandacht aan te besteden.

1. Experimenteer met het afsluiten van de yogales. Hoe je je groep in savasana begeleid is heel persoonlijk.. Bekijk ter inspiratie nog een keer de savasana's van Léah uit module 1 en module 3 en schrijf eens een script uit. Besteed ook aandacht aan de overgang van savasana naar een zittende houding. Beperk wat je deelt tot je eigen ervaring. Zo wordt de afsluiting authentiek. Vraag na afloop feedback. Hoe heeft je oefengroepje de afsluiting ervaren?

2. Schrijf een script voor Thread the needle (Draad door de naald) en integreer de houding in je oefenles. Je kunt ervoor kiezen de houding te combineren met andere houdingen voor de longen en dikke darm, of juist houdingen kiezen die ook andere meridianen stimuleren.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Geïnspireerd worden betekent vaak dat je iets herkent in jezelf in dat wat de ander laat zien. Je kunt alleen geraakt worden door iets of iemand anders als dat ook in jou aanwezig is. Daarin is de ander vaak een spiegel voor jou.

Wie inspireert jou en wat daarvan herken je in jezelf?



Module 8

Long- en dikkedarmmeridiaan II



Module 8

Aan de slag: laat je zien

Opdracht:

Wanneer je ruimte in durft te nemen, dan is dat inspirerend voor anderen om dat ook te doen.

Wanneer je deze week oefent met je oefengroepje, onderzoek dan of je jezelf kunt laten zien op een manier die je misschien niet gewend bent. Misschien deel je iets persoonlijks, of iets kwetsbaars. Zodra je - dat wat je deelt - persoonlijk maakt, wordt de yogales authentiek. De vragen bij de zelfreflectie kunnen je helpen om te onderzoeken welke kant van jezelf je spannend vindt om te laten zien. Zo wordt het oefenen in lesgeven een yogahouding op zich: een manier om de weerstand op te zoeken.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Welke aspecten van jezelf vind je lastig om te belichten?

Is er een bepaalde kant van je die weerstand oproept, vaak vertaald in schaamte en schuldgevoel, wanneer je die aan de buitenwereld zou laten zien?

Kun je deze integreren in het ambacht van de yogaleraar?

Wat heb je nodig om jezelf meer volledig te laten zien?



Module 9

Blaas- en niermeridiaan I



Module 9

Aan de slag met de houdingen

Opdracht:
Je ambacht integreren.

In deze module stonden de blaas- en niermeridiaan centraal. Tijd om met de houdingen aan de slag te gaan. Dat zijn weer negen nieuwe houdingen: Butterfly, Caterpillar, Child's pose, Dangling, Half Butterfly, Snail, Sphinx, Seal en Dragonfly.

Blijf de stof die we tot nu toe hebben besproken herhalen. Oefen de houdingen zelf en oefen ze met je oefengroepje. Zo zul je merken dat je het ambacht steeds meer aan het integreren bent.

Schrijf een script voor de houdingen die we deze module hebben besproken en integreer enkele houdingen in je oefenles.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Zijn er conditioneringen die jij herkent bij jezelf? En zo ja, welke zijn dat?

Op welke manier hou je dit in stand en waarom doe je dat?

Wat heb je nodig waarvan je weet dat het je ondersteunt in jouw proces?



Module 10

Blaas- en niermeridiaan II





Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Zijn er conditioneringen die jij herkent bij jezelf? En zo ja, welke zijn dat?

Op welke manier hou je dit in stand en waarom doe je dat?

Wat heb je nodig waarvan je weet dat het je ondersteunt in jouw proces?

Eindopdracht

Beschrijf zo eerlijk mogelijk wat de waarde van yoga en meditatie voor jou persoonlijk betekent. Zou je je kunnen voorstellen dat je als yogaleraar deze ervaringen wilt delen met anderen. Hoe zou jij je eigen kwaliteiten omschrijven om dit op een zo'n authentiek mogelijke manier te doen? Waar loop je tegen aan? En wat heb je nodig?



Extra Lijst met asana vertaling



Lijst met asana vertaling

Sanskriet / Engelse naam

Anahatasana / melting heart
Ankle stretch
Banasana / banana
Butterfly
Half butterfly
Camel
Cat pulling its tale
Caterpillar
Childspose
Dangling
Deer
Dragon
Eye of the needle
Frog
Happy baby
Reclining Twist
Saddle
Half saddle
Seated twist
Shoelace
Snail
Sphinx
Seal
Square
Squat
Dragonfly
Swan
Sleeping swan
Thread the needle
Pentacle
Toe stretch
Ankle stretch
Squat
Snail
Savasana / corpse pose

Nederlandse naam

Smeltend hart
Enkel rek
Banaan
Vlinder
Halve vlinder
Kameel
Kat die aan zijn staart trekt
Rups
Kindhouding
Bungelen
Herthouding
Draak
Oog van de naald
Kikker
Blijje baby
Liggende twist
Zadelhouding
Halve zadelhouding
Zittende twist
Veter
Slak
Sfinx
Zeehond
Vierkant
Hurkhouding
Libelle
Zwaan
Slapene zwaan
Draad door de naald
Pentagram
Teenstretch
Enkelstretch
Hurkhouding
Slak
Lijkhouding



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