

Yoga beoefenen is een gezonde, toegankelijke manier van bewegen. Het helpt je fysiek sterker te worden en geestelijk zul je meer rust en ontspanning ervaren in jezelf. Beide dingen neem je mee je dagelijkse leven in, wat vaak leidt tot (nog) meer bewustere keuzes die voor jou goed zijn en jou goed doen.

Saswitha yoga

Je kunt een yogavorm verwachten waarbij de adem en de concentratie op de adem centraal staan. Er wordt prestatieloos geoefend. Je doet de yoga echt voor jezelf en voor jouw ervaring en je beweegt naar jouw mogelijkheden op dat moment. Zo haal je er ook het meeste uit. Bij de Saswitha opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte (Bilthoven) staat bewustwording centraal. Je leert je aandacht naar binnen te keren om bewust in contact te komen met je lichaam, je emoties en je geest.

Reguliere Hatha yogales

De 'gewone' Hatha yoga is toegankelijke yoga, geschikt voor iedereen. Door het beoefenen van yoga raak je meer verbonden met je lichaam en meer 'thuis' in je lichaam. Vanuit daar ontwikkel je kracht en souplesse en ontdek je vaak ook meer rust in jezelf. We werken in de basis met staande, zittende en tot slot liggende oefeningen en sluiten altijd af met een eindontspanning om de effecten van de oefeningen ruimte te geven en door te laten werken.

Hatha Stoelyogales

Stoelyoga is een prachtige vorm van yoga voor mensen die de reguliere lessen minder toegankelijk vinden bijvoorbeeld, maar wel de effecten van yoga willen ervaren. Ook voor ouderen is stoelyoga een mooie mogelijkheid of wanneer je fysieke beperkingen hebt. De ervaringen zijn er niet minder om!

Wat je bij de beide yogalessen kunt verwachten is een yogavorm waarbij de adem en de concentratie op de adem centraal staan. De adem wordt ingezet om lichaam en geest als eenheid bij elkaar te brengen en om een ontspannen verbinding in jezelf te voelen. Men zegt wel eens te ervaren na een yogales dat hij/zij zich meer zichzelf voelt; dit is een mooi voorbeeld van die verbinding.

Ook wordt je op een milde manier bewust van wat er in het moment in je omgaat en vrij van oordelen en gedachten daarover leer je jezelf waar te nemen. Dat geeft ruimte, rust en helderheid. En je gaat ervaren dat je jouw gedachten tot rust kunt brengen.

'Yoga is het stilleggen van de wervelingen van het denken'.

Maar voor mij is yoga dus ook; weten en voelen dat je ten aller tijde even stil mag staan om de rust en de kracht in jezelf aan te spreken. Die bron, die er altijd is. Zodat je met innerlijke kalmte en helderheid weer verder kunt. Met een lichter gevoel.

Yoga heeft op zeer veel gebieden effect. Naast bovenstaande beschreven vormen van ervaring heeft yoga ook absoluut een fysiek effect: Door het beoefenen van yoga ontwikkel je kracht en souplesse en zul je merken je dat je bij herhalend oefenen meer ruimte ervaart in je lichaam (en daardoor meer ontspanning). Yoga is mede daardoor zeer bevorderend voor het omgaan met stress en onrust. Veel mensen slapen ook beter door yoga te beoefenen. Daarbij brengt yoga ook meer beweeglijkheid in de spieren en gewrichten, het optimaliseert de organen, verbetert de spijsvertering, het heeft een gunstige invloed op de bloedcirculatie en het versterkt het immuunsysteem.

Kortom; yoga is bevorderend voor onze algehele gezondheid en welzijn.

En een waardevolle reis voor het leven.

Je bent van harte welkom.

Maria van Dam /Yoga Praktijk-Bloei

[Www.praktijk-bloei.nl](http://www.praktijk-bloei.nl)