

Zenparents

YOGA, MEDITATIE & SELF-CARE
VOOR DRUKBEZETTE OUDERS

INE MAES

Lannoo

9 - Voorwoord

13 - Inleiding

19 - Deel 1: naast de mat

HOOFDSTUK 1

20 - Yoga

21 - Wat is yoga

21 - Herdefinieer wat yoga voor jou betekent

23 - Yoga is een proces

23 - Wat een heerlijke uitdaging

24 - Enkele voordelen van yoga

25 - De sleutel naar succes

25 - Yoga voor bedtijd

26 - Yoga in de ochtend

26 - Yin in een Yang wereld

29 - Hatha Yoga

29 - *It's all about the breath*

HOOFDSTUK 2

32 - Meditatie

33 - Wat is meditatie?

34 - Wat dan met al die gedachten?

35 - De *monkey mind* en hoe deze te temmen

37 - Aanwezig zijn in het moment, wat is dat?

38 - Een voorbeeldoefening om je *monkey mind* te temmen

40 - Enkele goede redenen om als ouder meditatie te beoefenen

HOOFDSTUK 3

42 - Self-care

- 43 - Wat is self-care?
- 44 - Beperkende gedachten
- 44 - Zelfzorg is zeker geen 'vrouwending'
- 45 - Self-care tips voor ouders
- 46 - Emotionele self-care
- 50 - *Loving kindness* meditatie

HOOFDSTUK 4

52 - Gezonde levensstijl

- 54 - De kracht van stilte
- 55 - In stilte zitten, ook dat nog. En hoe dan?
- 57 - Digitale detox
- 57 - Alles is een fase!
- 59 - Positiviteit
- 59 - Dat schuldgevoel, weg ermee!
- 63 - Multitasken is vermoeiend
- 64 - Voeding
- 65 - Slaap
- 69 - Eerlijk zijn
- 71 - Luister niet naar het competitiebeest in je
- 72 - Beweeg
- 74 - Stressreductie
- 76 - Acute en chronische stress

HOOFDSTUK 5

78 - Doelen en plannen

- 79 - Gewoonte creëert karakter
- 80 - Maak tijd voor jezelf met je partner bespreekbaar
- 81 - Ben je alleenstaand of is je partner niet thuis?
- 82 - Afspraken met de kinderen
- 83 - Tijdstip

83 - Self-care schema en routine

88 - *Challenge accepted!*

HOOFDSTUK 6

90 - Self-coaching en introspectie

91 - Introspectie

92 - Meer veerkracht en minder schuldgevoelens

93 - Verander je levensstijl

96 - Weerstand tegen self-care

97 - Levensstijloefening

101 - Deel 2: op de mat

HOOFDSTUK 1

103 - Good to know

103 - Hoe de yogasequenties in dit boek gebruiken

105 - Benodigdheden

107 - De kracht van herhaling

107 - Ruimte

HOOFDSTUK 2

109 - Meditaties

110 - Anapana meditatie

111 - Meditatie voor beginners

111 - Nood-meditatie

112 - 'Aum' mantra meditatie

112 - Hartmeditatie

113 - Meditatie voor meer energie

HOOFDSTUK 3**115 – Ademhalingstechnieken**

- 116 – Nadi Shodhana
- 116 – Middenrif- of buikademhaling
- 117 – Ujjayi ademhaling
- 118 – Coherente ademhaling
- 118 – Full yogic breath
- 119 – Square breath

HOOFDSTUK 4**121 – Yoga**

- 121 – De ademhaling in je yogaritueel
- 123 – Enkele belangrijke basishoudingen
- 130 – De zonnegroeten
- 136 – Vinyasa

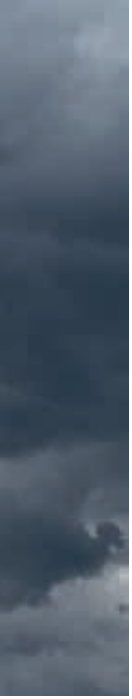
HOOFDSTUK 5**141 – Yogasessies**

- 141 – Hatha sessies
 - 142 – Calm down Hatha yoga
 - 145 – Yoga voor rug, nek en schouders
 - 148 – Boost je zelfvertrouwen
- 152 – Yin Yoga
 - 152 – Ontspanning voor het zenuwstelsel
 - 156 – Stress Relief level 1
 - 158 – Stress Relief level 2
- 160 – Yin Yang Yoga
 - 160 – 30 min. energie boost
- 164 – Restorative Yoga
 - 164 – Herstellen en herbronnen

HOOFDSTUK 6**167 – Familieyoga**

- 180 – Dankwoord
- 183 – Hulpmiddelen
- 184 – Colofon





Yoga



WAT IS YOGA?

Zonder diep in de geschiedenis te duiken en je de hele filosofie van yoga uit te leggen, wil ik je graag meegeven wat yoga voor mij is en wat het hopelijk ook voor jou kan zijn.

Yoga, waar meditatie een groot onderdeel van uitmaakt, is een holistisch systeem. Dat wil zeggen dat het veel verder gaat dan wat houdingen en ademhalingsoefeningen. Yoga werkt in op alle lagen van de mens: lichaam, ziel en geest. Het maakt ons bewuster van hoe we ons voelen, de keuzes die we maken en hoe we onszelf en anderen benaderen. Het zet iets in gang, waardoor we systematisch en zonder ons te forceren, teruggaan naar onze natuurlijke staat van zijn.

Consequent yoga beoefenen, maakt ons rustiger, gezonder, fitter en vriendelijker (voor onszelf en anderen). Het geeft ons de juiste handvaten om gebalanceerd en gegrond in het leven te staan. We gaan er niet van zweven, figuurlijk niet en al helemaal niet letterlijk. Dat taboe wil ik dus heel graag uit de weg ruimen. Tijdens stressvolle tijden geeft yoga rust en helpt het om de spanningen in je lichaam weg te smelten.

Yoga is voor iedereen, ongeacht je leeftijd, geslacht, religie, ras of conditie. Het discrimineert niet. Yoga is geen oppervlakkige *quick fix*. Het nodigt je uit om consequent voor jezelf te zorgen. Ik durf met absolute zekerheid zeggen dat, wanneer je jezelf dit cadeau doet, je er geen spijt van zult hebben. Voor mij is yoga al 23 jaar een onmisbaar onderdeel van mijn leven. Het is bovendien mijn levensmissie om zoveel mogelijk mensen op dit mooie, holistische pad te zetten.

Welcome to the club!

HERDEFINIEER WAT YOGA VOOR JOU BETEKENT

Geen enkele routine of reeks houdingen zal je hele leven lang geschikt voor je zijn. Flexibiliteit is zowel bij het ouderschap als bij yoga routines van groot belang. Leren om je leven aan te passen rond de behoeften van je kinderen is al een oefening op zich. Door yoga te beoefenen, word je hier alleen maar beter in. Het maakt ons niet alleen fysiek, maar ook mentaal flexibeler. Ik wil wel even verduidelijken dat ik niet wil zeggen dat je enkel voor de behoeften van je kinderen moet leven, maar ze zijn er en ze verdienen de nodige zorg en aandacht. Net zoals wijzelf dat ook verdienen.

dan vind je misschien niet de tijd voor een hele reeks van je favoriete yogahoudingen, maar heb je wel ruimte voor een korte ademhalings-oefening, voor meditatie of om gewoon even te gaan liggen in een heerlijk herstellende yin yogahouding. Probeer te ontdekken wat op dit moment in je leven past en laat los wat momenteel niet kan. Het leven verandert continu, vasthouden aan oude gewoontes zorgt enkel voor frustratie.

Omdat een bepaalde yogastijl nu niet in je schema of bij je lichaam past, betekent dit niet dat je die later niet terug kunt oppikken. Voor mij is dat alleszins een fijne en geruststellende gedachte. Het helpt me om te aanvaarden dat ik op dit moment in mijn leven toe ben aan een andere vorm van discipline. Even niet meer *die hard* tegen wil en lijf mijn zware sessies moeten doen, heeft me veel rust gebracht. Het mag allemaal wat rustiger nu, zolang ik het maar doe. En voor mij is dat nog altijd liefst van al elke dag, al is het maar heel even.

Als ik kan kiezen tussen een half uur doelloos scrollen op mijn telefoon of aan yoga doen, weet ik absoluut wat te kiezen. En nee, de zin is er niet altijd, maar ik weet uit ervaring dat het de betere keuze is. Ik durf er gerust de afwas en de was voor te laten staan. De weerstand voor die taken vermindert ook naarmate ik me meer in balans voel. Hoe meer ik mijn routine laat zijn voor wat het is, hoe meer ik dat gevoel ook meeneem in het ouderschap.

Je moet leren om
mee te surfen op de
golven van het leven

YOGA IS EEN PROCES

Yoga is een proces. Je gaat niet in één rechte lijn vooruit. Het is zoals een bobbelige weg, waarop elke hobbel en elk kuiltje je wel iets te leren hebben. Geniet ervan en blijf doorgaan, ondanks de weerstand die je op bepaalde momenten zult voelen.

Yoga begrijpen en je eigen maken, is voor iedereen anders. Iedereen doet dat op zijn eigen tempo. Er is geen shortcut en probeer je die toch te vinden, dan leidt dat tot weerstand. Yoga creëert eenheid tussen lichaam, ziel en geest. Probeer niets te forceren. Adem je door eventuele weerstand heen en heb vertrouwen in het proces.

Yoga is niet zomaar wat ademen, stretchen en buigen. Het geeft je gaandeweg een reset. Er vindt tijdens het proces een herprogrammering van je lichaam en geest plaats. Er is niets plaatsvervangend. Andere vormen van self-care zijn uiteraard ook belangrijk. Ook al werkt een heerlijk warm bad ontspannend en zal het ongetwijfeld deugd doen, het biedt niet de diepgang van yoga en meditatie. Blijf in het proces, keer ook telkens terug naar de mat wanneer je je in woelig water bevindt. Het maakt je helderder en roept creatieve oplossingen in je naar boven, zowel op als naast de mat.

WAT EEN HEERLIJKE UITDAGING

Yoga is een fysieke en mentale uitdaging, maar kent gelukkig ontelbare voordelen die kunnen dienen als motivatie om de uitdaging aan te willen gaan. Zoals ik al schreef, nodigt het je uit om te luisteren naar je lichaam. Ik wil hier nogmaals benadrukken dat er een verschil is tussen luisteren en passief zijn. Heb je je ademhaling onder controle, maar branden je bovenbeenspieren lichtjes na vijf ademhalingen in de krijgershouding? Dat is prima. Is je ademhaling te snel en/of voel je je super oncomfortabel in een houding? Pas deze dan aan. Soms maakt één centimeter minder diep in je houding gaan al het verschil. Ben je na een lange dag heel moe? Opteer dan voor een zachte en rustige yogasessie in plaats van een dynamische flow, waarvan je dan twee dagen moet recuperen. Dat noemen we luisteren naar je lichaam en gedisciplineerd zijn. Je hebt voldoende energie om aan yoga te doen, maar je hebt meer zin om met een zak chips in de zetel te ploffen. Geef je er bovendien aan toe,

HOOFDSTUK 5



Yogasessies

HATHA SESSIES

Je kunt deze Hatha Yoga sessies statisch beoefenen of meer dynamisch. Indien je graag veel beweegt, voer je tussen de houdingen door Vinyasa's uit, maar dat hoeft niet.

Het is de bedoeling wanneer je geen overgangen (Vinyasa's) maakt, dat je telkens minimaal vijf ademhalingen in een houding blijft staan, zitten of liggen.

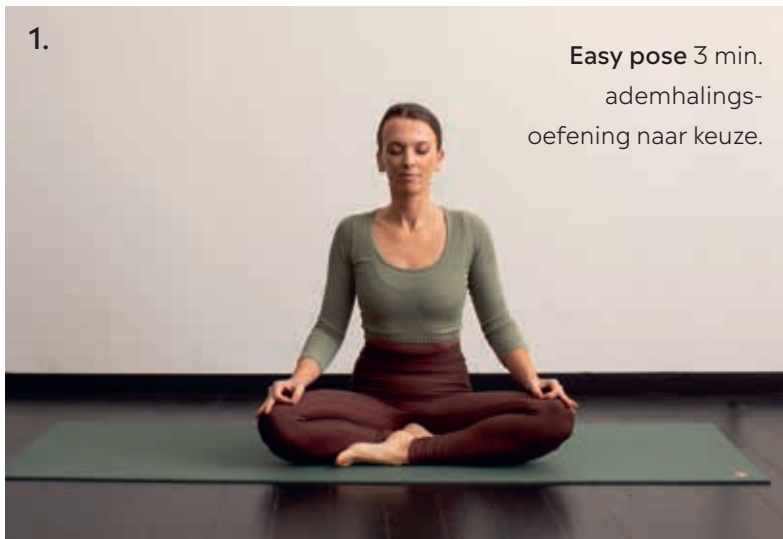
Het aantal ademhalingen
wordt zo aangegeven: 5" of 10".

Calm down Hatha yoga

Ook in Hatha Yogasessies kun je helemaal tot rust komen. Adem langzaam en gecontroleerd en haast je niet. Zet de intentie om tot rust te komen.

1.

Easy pose 3 min.
ademhalings-
oefening naar keuze.



2.

Seated twist in
kleermakerszit
5" rechts en
links.



3.



Cow face pose 5" rechts
en links: kruis je benen over
elkaar en kom op een blokje
zitten indien nodig. Indien je
handen niet tot elkaar raken,
kun je een handdoek of riem
gebruiken. Je handen hou-
den dan elk een uiteinde
vast.



4.

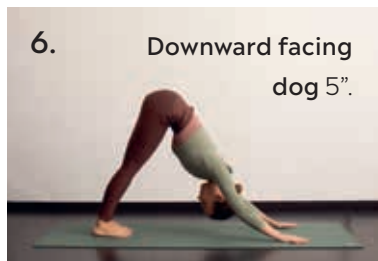
Butterfly pose 10".



5.

Puppy pose 5".

Leg je voorhoofd op de mat of je kin voor de gevorderde versie indien dit oké is voor je nek.



6.

Downward facing dog 5".

7.

Herhaal vanaf puppy pose.



8.

Three legged dog rechts 5".



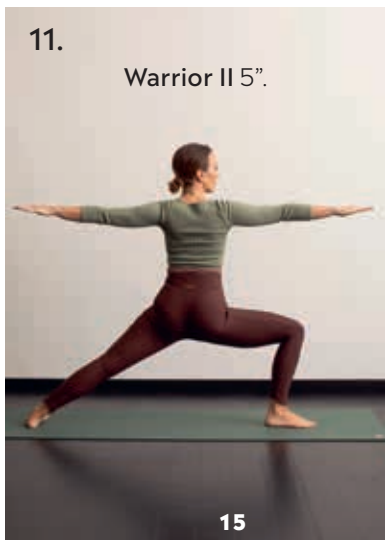
9.

Runner's pose 5".



10.

Vergeet je ademhaling niet.



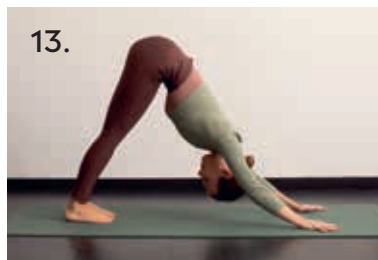
11.

Warrior II 5".



12.

Triangle pose 5".



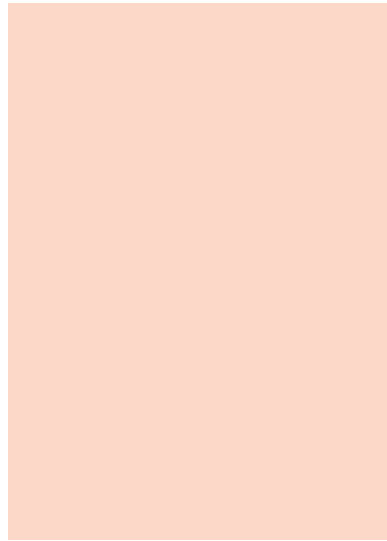
13.

Vinyasa naar downward facing dog 5".

Herhaal links

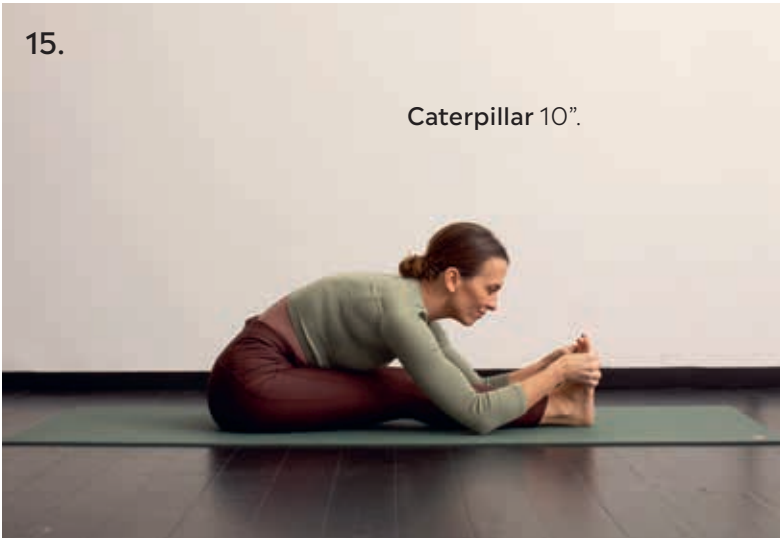
14.

Garland pose 10".



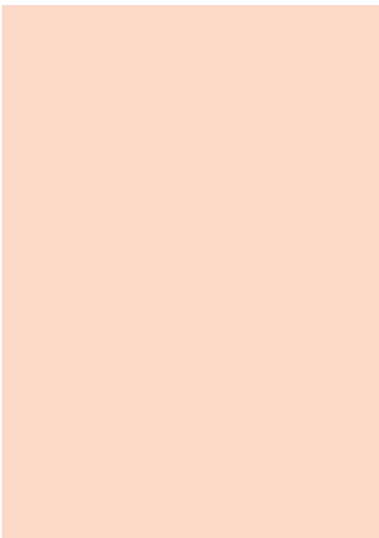
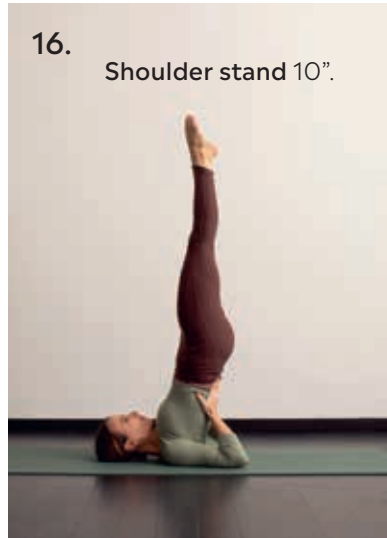
15.

Caterpillar 10".



16.

Shoulder stand 10".



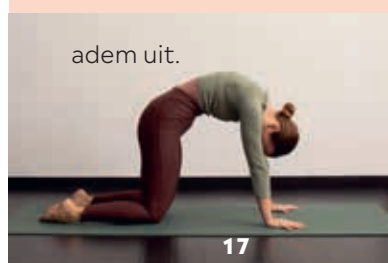
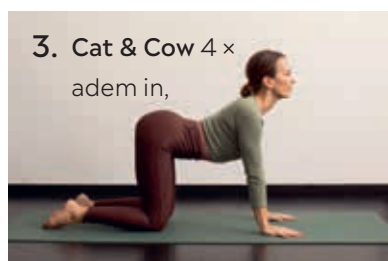
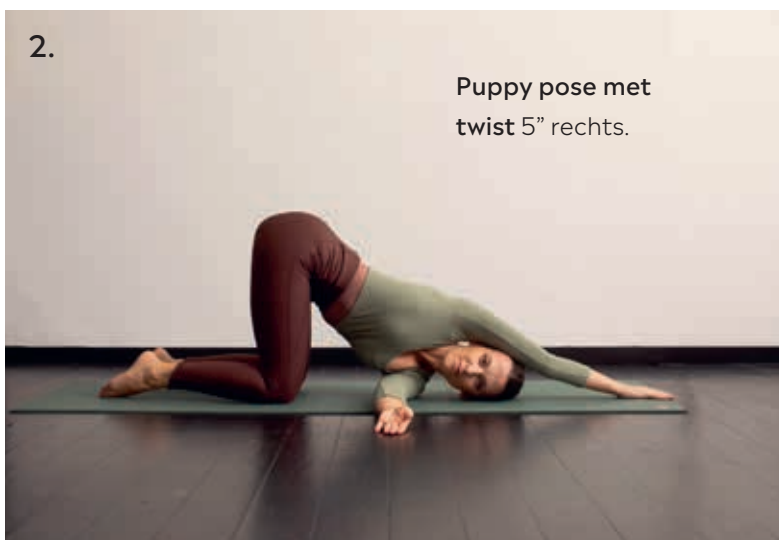
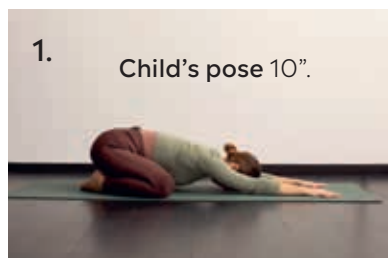
17.

Shavasana minimaal 6 min.



Yoga voor rug, nek en schouders

Niet alleen stress belast ons lichaam, maar ook urenlang stilzitten. En het meesleuren van al je spullen en die van je kinderen. Dit heeft vaak rug- en nekklachten als gevolg. Rek en strek je lichaam uit in deze deugddoende sessie.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST

Ine Maes

FOTOGRAFIE

Thomas Vanhoute

ILLUSTRATIES

Axelle Rose Zwartjes

VORMGEVING

Leen Depooter – quod. voor de vorm

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/44 - NUR 480 - 450

ISBN: 978 94 014 7447 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.