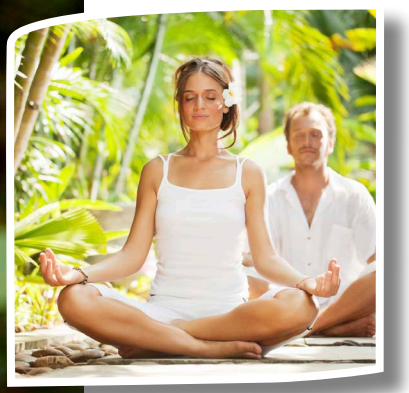
Yoga

SpaDreams



Kracht en balans voor lichaam en geest.

Geniet van de mooiste zandstranden ter wereld en laat u zich, met behulp van meditatie, de ziel balsemen. Leer negatieve invloeden te compenseren en uw innerlijke evenwicht te hervinden - profiteer van de positieve effecten van Indische yoga op lichaam en ziel.

TÜVRheinland
ZERTIFIZIERT

SpaDreams Brochure Yoga

In West-Europa en Noord-Amerika denkt men bij het begrip yoga voornamelijk aan het "in de knoop leggen" van het lichaam. De traditionele filosofische, Indische leer is echter een puur spirituele weg, die door een combinatie van lichaamshoudingen, meditatie en ademhaling voornamelijk de zoektocht van de ziel naar verlichting tot doel heeft. Negatieve invloeden dienen ten gunste van de innerlijke harmonie te worden gecompenseerd en het intellectuele potentieel dient zoveel mogelijk gestimuleerd te worden.

De traditionele helende kunst yoga bestaat uit een combinatie van lichamelijke oefeningen (asana), ademhalingsoefeningen (pranayama) en diverse meditatieoefeningen. Het lichaam wordt in balans gebracht en geactiveerd. Doel is het innerlijke evenwicht te herstellen en daarmee niet alleen de gezondheid, maar ook het gevoel van harmonie en welzijn.

Yoga kan door iedereen beoefend worden die op zoek is naar innerlijke rust en harmonie. Een kleine yogapauze helpt al om het concentratievermogen te verscherpen en alledaagse situaties beter te beheersen.

Alle, door de SpaDreams partnerhotels aangeboden, yoga-programma's staan onder leiding van uitstekend opgeleide yogaleraren. Er zijn verschillende cursussen met verschillende moeilijkheidsgradaties, zodat zowel beginners als gevordenen de kunst van yoga kunnen leren en in praktijk kunnen brengen.

Inhoudsopgave

YOGA - WAT IS HET? 2
- Waar is het goed voor?

DE KLASSIEKE YOGASOORTEN 3
- Raja Yoga
- Jnana Yoga
- Bhakti Yoga
- Kharma Yoga
- Hatha Yoga

WAARMEE MOET MEN REKENING HOUDEN? 4
- Voeding
- Kleding
- Werking

DE MEEST GELIEFDE YOGA-OORDEN 5
- Thailand
- Sri Lanka
- India
- Europa

EENVOUDIGE YOGA-OEFENINGEN 6

Yoga - Wat is het?

Yoga - Wat is het?

De traditionele yogaleer komt oorspronkelijk uit India en yoga betekent, vertaald, eenheid en harmonie. De oudste vermeldingen bevinden zich, net als bij Ayurveda, in de Upanishads. Dit is geen verrassing aangezien yoga is ontworpen als onderdeel van Ayurveda, teneinde de therapeutische maatregelen van de Ayurveda-artsen te ondersteunen en het ontstaan van ziekten te voorkomen.

Rond 1500 v.C. werden in India voornamelijk spirituele praktijken uitgevoerd en deze werden omschreven als "De uitoefening van magische rituelen en extasetechnieken". Pas rond 800 v.C. diende het pad van de yoga tot zelfkennis en meditatie. Het primaire doel was het lichaam zo te sterken dat het zo lang mogelijk zonder problemen in meditatiepose kon blijven. Met de tijd erkende men ook dat de oefeningen een positieve uitwerking op het algehele welzijn van de mens had. Om deze reden werd asana voortdurend verder ontwikkeld en de lichamelijke activiteit binnen yoga kreeg een steeds hogere waarde toegekend.

Yoga is één van de zes, zogenaamde, klassieke scholen (darshana's) van de Indische filosofie. Er zijn veel verschillende vormen van yoga, die vaak een eigen filosofie en uitvoering hebben. Sommigen leggen de focus op lichamelijke oefeningen (asana's) en ademhalingsoefeningen, andere leggen de focus op psychisch vermogen of onthouding.

Yoga - Waar is het goed voor?

...Positieve energie en harmonie in uw leven.
De oefeningen resulteren in wonderlijke ervaringen en uitwerkingen: volledige ontspanning en opgewektheid, meer energie, helderheid en verlichting van pijn zoals migraine, rugpijn en spierknopen.

... Ontdekken van verborgen talenten en vaardigheden.
Sommige oefeningen bevorderen creativiteit en artistieke vaardigheden of kunnen een positieve uitstraling versterken. Het eigen maken van yoga leidt tot het openen van nieuwe bewustzijnsniveaus.

... Je ware zelf en de kosmos.
Via yoga kan het streven naar een vereniging met je ware zelf en de verwerkelijking en vereniging met het goddelijke middels een gedisciplineerde en geduldige uitoefening bereikt worden.

De klassieke yoga soorten

De klassieke Indische schriften beschrijven insgezaamd vier hoofdstelsels:

...Raja: Innerlijke concentratie

Raja staat voor koninklijk en yoga voor eenwording. In deze vorm van yoga worden het verstand, de bewegingen van de geest en de gedachtenstroom gecontroleerd. Raja yoga is een spirituele discipline, die door training en meditatie wordt beoefend. Door intense concentratie, volledige controle over de geest en diepgaande meditatie kunnen de zintuigen perfect worden beheersd. Het doel van de oefeningen is het beheersen van gedachten en het versterken van de geest, wat traditioneel gelijk staat met het openen van het derde oog (ajna chakra).

...Jnana: Streven naar kennis

Ook wel het „Pad van de Kennis" genoemd, beschrijft het streven naar kennis, naar de ultieme waarheid, met het oog op het verkrijgen van verlossing uit de kringloop van geboorte en wedergeboorte. Naar hindoebegrippen is namelijk onwetendheid, avidya, de oorzaak van wedergeboorte. Idealerwijs verdeeld yoga zich in drie afwisselende fases: shravana, het luisteren als de goeroe zijn kennis deelt, manana, de reflectie en het eigen maken van de opgenomen kennis, en tenslotte nididhyasana, de serieuze en voortdurende meditatie.

...Bhakti: Liefde en toegave voor het goddelijke

Bhakti is de door yoga gebruikte term voor liefde en overgave aan God. Het is een bijzonder spirituele vorm van yoga en is meer dan de andere vormen beïnvloed door het hindoeïsme en boeddhisme. Het is volledig gewijd aan het goddelijke en de innerlijke realisatie.

...Kharma: Het onzelfzuchtig handelen

Kharma betekent handeling. Kharma yoga kan direct vanaf het begin worden beoefend en de gehele dag ingezet worden bij alle menselijke activiteiten. Hierin wordt ervan uitgegaan dat de mens in elk moment van zijn leven, de volle verantwoording voor zijn handelen draagt en vrij is om zijn eigen beslissingen te nemen.

...Hatha: Basis van Raja-Yoga

Moderne yogapraktijken, bestaande uit oefeningen om beheersing over het lichaam te verkrijgen, worden onder de noemer Hatha Yoga samengevat. Het primaire doel hiervan is stabiliteit. Eén van de richtingen van de Hatha Yoga, in Europa en Noord-Amerika, is Iyengar Yoga, eveneens voornamelijk op lichamelijke oefeningen gericht, waarbij eventueel, eenvoudige hulpmiddelen worden ingezet. Dit is in het bijzonder voor beginners een voordeel, daar het hen bij het uitvoeren van de oefeningen ondersteunt en de nauwkeurigheid van de uitvoering verbetert.

Waarmee moet men rekening houden?

...Voeding

Gezonde voeding betekent in yoga dat het niet alleen het lichaam maar ook de geest voedt. Belangrijk is om veel te drinken, tot wel 3 liter per dag, bij voorkeur water en kruidenthee. Wat, hoe en wanneer men eet, kan van grote invloed zijn op de lichamelijke en geestelijke conditie. Om deze reden wordt aangeraden zo langzaam en ontspannen mogelijk te eten evenals zo vers en natuurlijk mogelijk. Als vuistregel geldt dat men de maag voor de helft met voedsel dient te vullen, voor een kwart met water en dat een kwart leeg dient te blijven. Zo wordt traagheid en zwaarlijvigheid voorkomen. Het motto van een gezonde levenswijze is: „Eet om te leven, leef niet om te eten."

De vegetarische levenswijze binnen yoga is te herleiden naar de voorkeur om in harmonie met de natuur te leven. Bij deze levensinstelling hoort de stelregel dat andere levende wezens niet onnodig geweld moet worden aangedaan, hieronder valt ook pijnigen of doden om ze te eten.

De voeding in de yogaleer wordt in het algemeen in drie verschillende soorten onderverdeeld: tamas (traagheid), rajas (onrust) en sattva (helder), ze staan voor de drie psychische kwaliteiten, die binnenin de mens, net zoals in het gehele universum, werkzaam zijn.

TAMAS: Voeding dat als „tamas" wordt beschouwd, heeft geen vitaliteit en is ongezond. Het lichaam wordt ontdaan van kracht en energie. Kant-en-klaargerechten, alcohol, tabak, drugs, vlees en vis behoren in deze categorie.

RAJAS: Voedings dat als „rajas" wordt beschouwd, veroorzaakt onrust. Hiertoe behoort koffie, te scherp eten, suiker en witte bloem. Ook snel eten en onvoldoende kauwen behoort hiertoe.

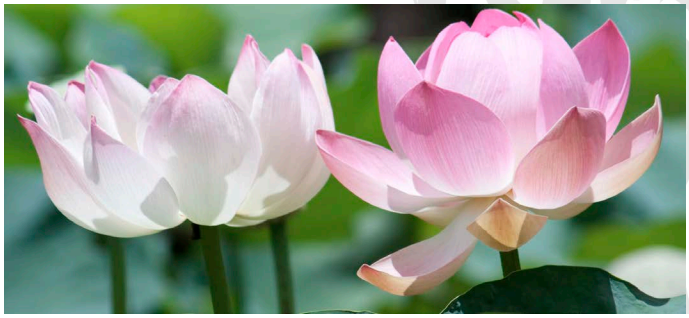
SATTVA: Voeding dat als „sattva" wordt beschouwd is de ideale voeding. Hiertoe behoren groenten, salade, fruit, noten, volkorenproducten en ook melkproducten.

...Kleding

Bij yoga mag u aantrekken wat u als comfortabel beschouwt en waarin u zich gemakkelijk ontspant. De kleding dient te ademen en luchtig te zijn. Witte broek en T-shirt voldoet. Indien u volledig conform de principes van de yoga wenst te leven, dient u zichzelf en het milieu in acht te nemen.
Binnen de yoga wordt grote waarde gehecht aan het behoudt van natuurlijke bronnen. Kleding dient van biologisch katoen te zijn en natuurlijke vezels te bevatten.

...Werking

Bevordert u met yoga uw gezondheid en duik in een wereld van mentale en lichamelijke harmonie. Veel oefeningen zijn, zeker in het begin, een (fysieke) uitdaging, maar zijn rustig en stabiel. Neem uw tijd. De oefeningen concentreren zich op verschillende delen van het lichaam en activeren speciale delen van het lichaam. Hierbij dient in het bijzonder de bloedtoevoer te worden gestimuleerd om het gevoel van welzijn te bevorderen. Feitelijk heeft yoga - in zoverre het correct in praktijk gebracht wordt - aantoonbaar positieve effecten op lichaam en geest. Het stimuleert de opbouw van de spieren in het gehele lichaam en kan, onder omstandigheden, tot een verlichting van sommige ziektebeelden leiden, zoals bijvoorbeeld bij doorbloedingsstoornissen of chronische hoofd- en rugpijnen.
Yoga bevordert de innerlijke balans en de mentale stabiliteit en heeft voor veel mensen een stressreducerende werking. Bepalend voor het succes is echter in alle gevallen de langzame opbouw van de veeleisende oefeningen. De flexibiliteit van het lichaam wordt zo stap voor stap verbeterd. Luister naar uw lichaam en let op de signalen die het u geeft om overbelasting te vermijden.



De meest geliefde yoga-oorden

Yogareizen bieden meer dan eenvoudige ontspanning want u verbindt activiteit, ontspanning en nieuwe indrukken in een vreemde cultuur en deze vormen samen een unieke belevenis. Sluit nieuwe vriendschappen gedurende uw verblijf en verken gezamenlijk de omgeving. Een veelzijdig yogaprogramma zorgt ervoor dat iedereen aan zijn trekken komt. Of u nu de voorkeur geeft aan een intensieve yogacursus of slechts eenvoudige oefeningen wil aanleren ten behoeve van algemene ontspanning, voor iedereen is er iets passends beschikbaar. In een betoverende omgeving met mooi weer en aangename temperaturen geeft yoga nog meer plezier. Een wit zandstrand, het ruisen van de zee en een verkoelende bries.. de perfecte omgeving om te ontspannen en nieuwe krachten op te doen.

...Thailand

Die geliefde Thaise eilanden Phuket en Koh Samui bieden schaduwrijke plekken, direct aan het strand. De gezonde keuken en het schitterende landschap vormen de optimale omstandigheden voor een ontspannen yogaprogamma. Niet alleen de met palmen omzoomde eilanden en het kristalheldere water in het zuiden, maar ook het noorden, met haar fascinerende bergen, lokt yogaliefhebbers aan. Een verder voordeel van het noorden is de geringere luchtvochtigheid, zo zijn de hoge temperaturen beter te verdragen.

...Sri Lanka

Schilderachtige zandstranden, kristalhelder blauw water, kleurrijke koraalriffen, kokospalmen en afgelegen baaien: Sri Lanka is de belichaming van een tropisch paradijs en wordt niet zonder reden "Parel van de Indische Oceaan" genoemd. Naast een 1.330 km lange, schitterende kustlijn wachten bergen bekleed met theeplantages, een weelderige, bloeiende plantenwereld, historische steden en een rijk, meer dan 2.000 jaar oud, cultuurerfgoed met daarin vele ruïnes en fascinerende tempels, op u.

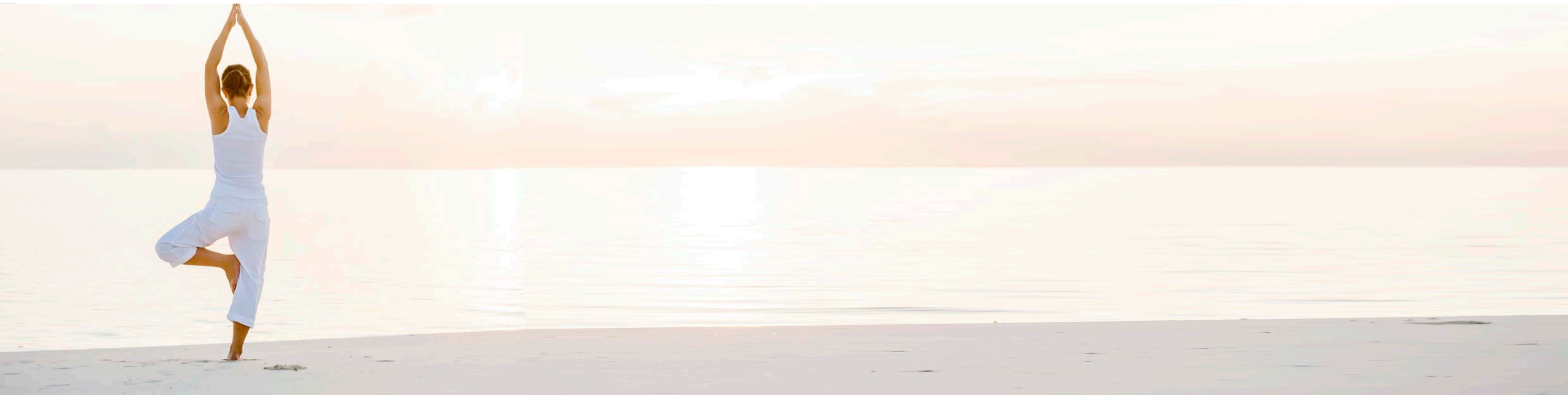
...India

Het land van duizend kleuren en kruiden is met haar kilometers lange zandstranden, afgelegen baaien en de onvergetelijke Taj Mahal het perfecte reisdoel. Het heeft echter nog veel meer te bieden dan een betoverend landschap en adembenemende bouwwerken. Hier stond de wieg van de traditionele Ayurvedaleer. India is een land dat betovert en fascineert. Gelegen in het hart van de westkust van dit prachtige land bevindt zich het yoga mekka Goa, de kleinste Indische deelstaat. Waar anders vindt men zijn innerlijke zelf, dan in India? Hier beleeft u traditionele en originele Ayurvedakuren evenals yoga zoals het oorspronkelijk is bedoeld. Vergeet u het leven van alledag en laat u zich hier door dit land en haar unieke atmosfeer betoveren.

...Europa

Voor iedereen, die niet al te ver wil afdwalen om een unieke yogaervaring op te doen, bieden ook hotels in Europa de mogelijkheid om met behup van traditioneel opgeleide yogaleraren, de weg naar innerlijke harmonie en evenwicht terug te vinden. U hoeft hiervoor geen lange vlucht te nemen of eerst aan het klimaat te wennen. U kunt direct beginnen met genieten van de traditioneel Indische, filosfische leer. Ook in de Westerse contreien wachten prachtige plaatsen op u. Geniet van de unieke momenten op weg naar uw innerlijke harmonie, versterk uw lichaam en geest en verhoog uw vitaliteit en levensvreugde.

Eenvoudige yoga-oefeningen

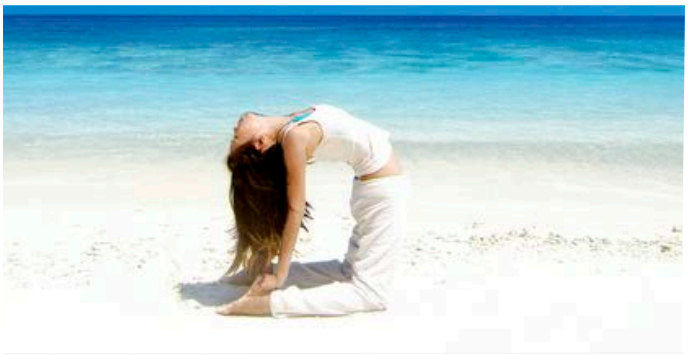


„Het Wiel“

- Ga op uw rug liggen.
- Buig uw knieën en zet uw voeten op heupbreedte plat op de grond.
- Plaats uw handen naast uw oren met de handpalmen op de grond.
- Duw vanuit uw handen en voeten het zitvlak omhoog en vorm een boog.
- Bij het uitademen keert u langzaam terug in de aanvangspositie.

„De Boot“

- Leg uw lichaam met de rug plat op de grond.
- Legt u de armen naast het lichaam met de handpalmen omhoog.
- Adem in en hef gelijktijdig beide benen en het bovenlichaam op.
- Leidt u handen en voeten naar elkaar toe.
- Bij het uitademen keert u langzaam terug in de aanvangspositie.



„De Kameel“

- Kniel met gesloten benen op de grond en laat de armen naast het lichaam hangen.
- Adem in en laat uw kin op de borst vallen.
- Hef nu de kin en leun tegelijkertijd met het bovenlichaam naar achteren totdat het hoofd de nek raakt.
- Pak met uw handen uw enkels vast.
- Bij het uitademen keert u terug in de aanvangspositie.

„De Hond“

- Legt u zich met de buik op de grond met de de handen onder de schouders.
- Plaats de benen op heupbreedte naast elkaar.
- Adem in, strek de armen en hef het bovenlichaam op.
- Bij het uitademen heft u de heupen op en laat tegelijkertijd de kin op de borst zakken.