



Yogatherapie als stressverlichting voor jongeren

Colofon

ISBN: 978 94 6365 780 8

1e druk 2025

© 2025, Michèle Weiss

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving omslag: Evelien Veenstra

Grafische verzorging: Femke Mynsberghe

Tekeningen: Nora Derycke

De auteur, de vzw of de uitgeverij kunnen op geen enkele wijze aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade aan personen, dieren, spullen of vermogen die op welke wijze dan ook het gevolg zou zijn van dit boek. Het opvolgen of toepassen van de leer en praktijk uit het boek is volledig voor eigen verantwoordelijkheid. Bij twijfel raadpleeg altijd eerst uw arts.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.



Yogatherapie als stressverlichting voor jongeren

PRAKTIJKREEKSEN

Michèle Weiss

Waarom dit boek?

Aanhoudende stress heeft doorheen de jaren ons (collectief) welzijn zwaar aangetast. Volgens recente cijfers heeft reeds meer dan de helft van de Westerse bevolking een verzwakt welzijn (uitputting, ziekte) ten gevolge van stress en trauma. De normalisering van deze grootschalige toestand is een krachtige hindernis tot verandering.

Een verontrustend feit is dat jongeren in deze 'sfeer' moeten opgroeien. En daarom is er dit boek, want holistisch herstel is wel degelijk mogelijk. Bovendien is elke jongere (en volwassene) die een staat van evenwicht en veerkracht bereikt een vlam die andere mensen kan inspireren om tot innerlijke vrede te komen.

Dit boek is in de loop van meerdere jaren met de grootste zorg samengesteld. De waarde ervan is tweeledig:

- *Dankzij de lichtheid van de inhoud, de mooie afbeeldingen, herkenbare thema's en de heldere yogapraktijk, kunnen jongeren er zelf mee aan de slag gaan .*
- *Dankzij de opbouw kan al wie vrijblijvend of beroepshalve een rol speelt in het leven van jongeren tussen 12 en 25 jaar dit boek gebruiken als 'didactisch materiaal' om deze yogatherapie aan te reiken. Op het eind van het boek kom ik daar uitgebreider op terug en geef ik een aantal aanbevelingen.*

Wanneer we een bos of natuurgebied betreden, voelen we de kalme bron van ons hele wezen vibreren. Deze harmonie gaat vooraf aan stress of aan elk ander gevoel van onevenwicht. De yogapraktijk in dit boek wil vooral de harmonie van de natuurlijke wetten omarmen. Daarom is de 'uitlijning' van de lichaamshoudingen niet op een doorgedreven manier beschreven. We willen immers vermijden dat jongeren gespannen 'soldaatjes' gaan maken. Gewaarzijn, 'relaxed' bewegen, stabiliteit, een evenwichtige wandelbeweging, kracht, een positieve relatie met het lichaam en zelfregulatie zijn belangrijker als het over stressverlichting gaat.

Ook wat betreft de ademhaling is gewaarzijn nodig. Met gemak kunnen ademen, ademregulatie, langzaam kunnen ademen, interoceptie en stabiele emoties en gedachten tijdens het ademen zijn basisvaardigheden. Zo kan de adem (opnieuw) moeiteloos stromen. Tenslotte zijn een stille geest en evenwichtige energie primaire karakteristieken van goed welzijn.

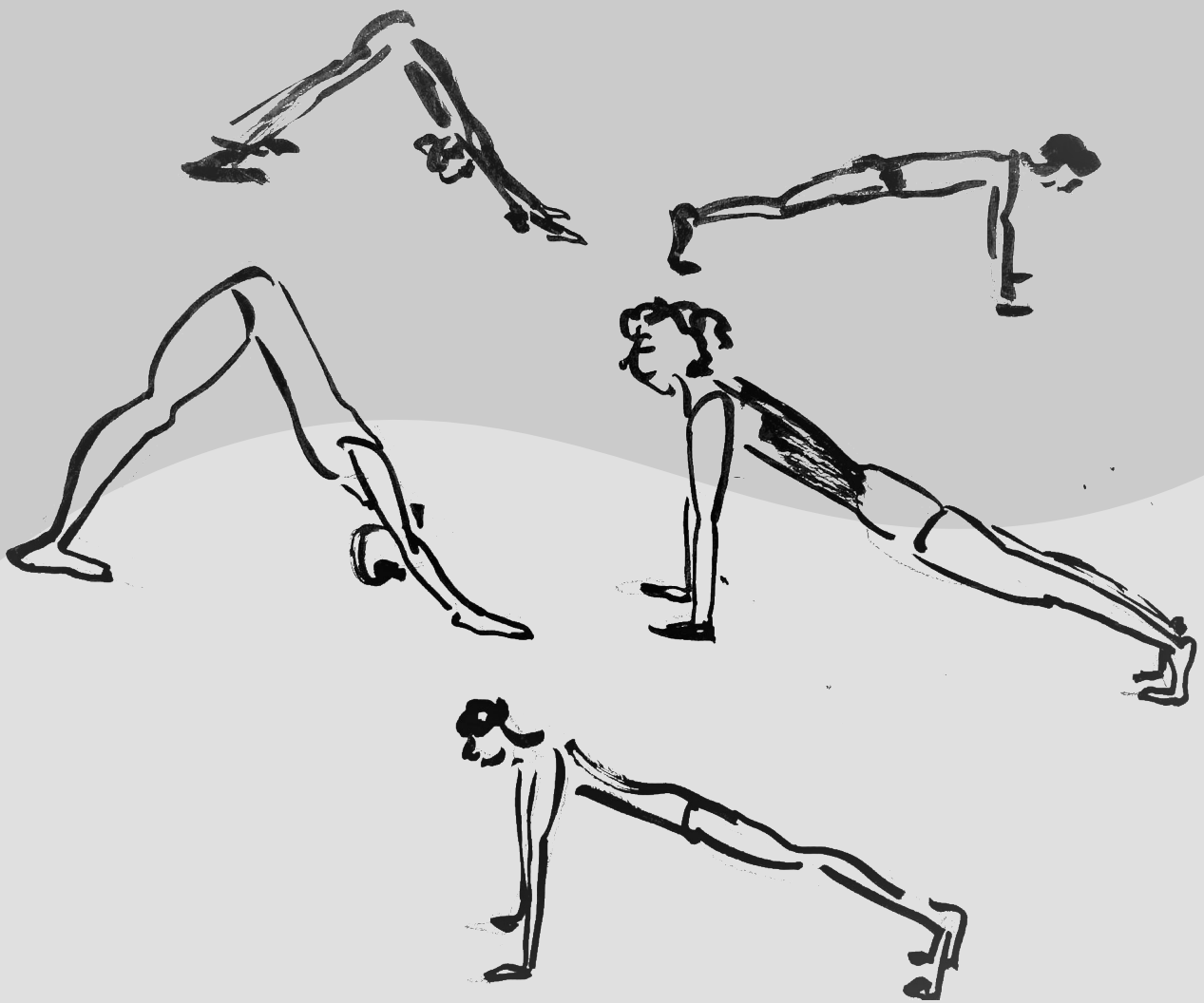
Een ander aspect betreft svadhyaya, wat 'zelfonderzoek' betekent. Beseffen wat je als mens denkt en doet op Aarde is kern voor een goed zelfgevoel. Een gunstig zelfbeeld cultiveren is deel van een holistische zelftransformatie. Het schenkt jongeren ook richting, zingeving en inzicht in hun individuele bestaan en universeel bestaan.

Echter, Yoga heeft niet de intentie om te focussen op 'storende gedachten en gevoelens'. Zij zijn slechts indicatoren voor de gewenste veranderingen.

Yoga focust continue op lichtthema's zoals innerlijke vrede, kracht, stabiliteit, vervulling, vreugde, en zoveel meer. Daarom is het belangrijk om het domein van woorden & gedachten, de gevoelens en de belichaming daarvan (somatische ervaring) te integreren in de Yogapraktijk.

*Vrede kan niet van buitenaf worden afgedwongen.
Het is een gevolg van ons innerlijk zijn.
Het is de grond van het bestaan.
- Sadhguru -*

Moge vrede stromen over deze hele aarde



Inhoud

Waarom dit boek?	5
Dankwoord	11
Inleiding	12
De weetjes.....	17
Stress	18
Klassieke yogatherapie	30
De kern – sankalpa en bhava	32
Deel 1 - Yogapraktijk.....	35
Asmita, het ‘zelfgevoel’.....	41
De rivierstroom.....	46
De voetenreeks	47
Het grote geheim.....	55
Mantra en Viranasa	57
Deel 2 - Themareeksen	60
Ter voorbereiding: je eigen innerlijke dialoog schrijven.....	64
Reeks 1. Meer zelfvertrouwen, minder depressie	68
Reeks 2: De wereld op z’n kop	105
Reeks 3: Pittig ruim	122
Reeks 4: Concentratie en studeren.....	138
Reeks 5: Van paniek naar vrede	157
Reeks 6: Verstillings en openheid.....	176
Deel 3 - Ademhalingspraktijk.....	195
Voor wie nu moeilijk kan ademen.....	197
Verbinden en observeren van je ademhaling.....	204
De ademhalingscyclus en de wendingen.....	206
De huidademhaling	207
Pranayama.....	208
Meditatie.....	216
Meditatief zijn	218
Meditatiepraktijk	219
De kracht van je stem	227
Chanten	230
Yoga bij angst.....	237
Praktijkreeks bij angst.....	240
Nawoord voor onderwijs, jeugdwerk en ouders.....	262
Aanbevelingen.....	264
Bronnen	266



Dankwoord

Heel veel dank aan:

Het team wiens vrijwillige en inspirerende inbreng dit boek mee vorm gaf.

Nathan, Noah, Chloë, Mia en Emma voor de geweldige fotosessies. Nora voor haar bijzondere tekeningen. Elisa en Johanna voor hun altijd aanwezig licht, Stefanie voor taaladvies en Ulrike voor grafisch advies en advies over het uitgeven van een boek.

Dankjewel Dolly en Francis voor de voortdurende ondersteuning.

Dank aan alle yogadocenten op mijn pad voor verlossing van pijn, stress en lijden.

Dank aan de familie Mohan voor hun yogatherapie-leringen in de traditie van Krishnamacharya.

Een bijzondere dank aan mijn grootmeester voor de compassie en klassieke yogascholing, zonder wie ik nog steeds zou dolen in de schaduw van de denkgeest.

Sri Gurubhyo Namah – Harih Om!





Inleiding

Wanneer het regent op een berg, dan laat het water sporen na in de grond. Het lijkt wel alsof de berg duizenden kleine geultjes heeft waarlangs het water naar beneden stroomt. Wanneer het opklaart, verdwijnt het water en verdwijnen de sporen die het achterliet. Maar wanneer het dagenlang hard blijft regenen, veranderen de geulen in riviertjes. De grond is onderhevig aan erosie en op die manier verandert de berg van vorm.

Stress is precies zoals die regen. Wanneer er te veel stress is of wanneer de stress te lang blijft duren, dan laat dat indrukken en patronen na. Net zoals de berg krijgen je denkkeest en lichaam dan vele rivieren die mee vorm geven aan wie je bent. In de yogafilosofie noemen we dit *Samskara's* of 'de patronen en eigenschappen van je lichaam en persoonlijkheid'.

Stress cultiveert negatieve patronen: slechte ademhaling, beverigheid, depressie, angst en pijn. Ook woede, zich willen afzonderen van de wereld en een afkeurend zelfbeeld zijn patronen die gaandeweg je fysiek en mentaal welzijn aantasten en uit balans brengen.

Dankzij yoga cultiveer je niet enkel innerlijke kracht die bestand is tegen overmatige 'regenval'. Je kunt ongewenste eigenschappen die ontstaan zijn ongedaan maken en nieuwe, fijne patronen zoals een diep veiligheidsgevoel en vreugde in lichaam en geest verankeren.

Gespannen 'opkrullen' door stress is een veel voorkomend voorbeeld van een onbewust patroon in het lichaam. Slechte ademhaling, pijn, een bolle bovenrug en een *down* gevoel zitten dan verankerd in lichaam en geest. Het is als de rivier op de berg, een onbewuste gewoonte geworden in het lichaam.



Ga eens rechtop zitten op een stoel, plooi je linkerknie naar buiten en leg de buitenkant van je linkerenkel op de stoel. Daardoor krijgt je wervelkolom een duwtje naar boven en je buik rekt iets meer open. Voelt je ademhaling nu beter aan? Dit signaal vloeit door naar je geest, waardoor je gemoed ook positiever wordt. Dankzij de yogapraktijk zal het patroon van 'vooraan samengedrukt zijn' en een 'bolle bovenrug' verdwijnen of vermeden worden.





Stress is in moderne samenlevingen heel 'normaal' geworden. Maar in die sfeer van haast, pijn en angst gaat de verbondenheid met het lichaam en de aarde almaar meer verloren.

We zijn niet meer 'geaard'.

Het zelfgevoel voelt zwaar, gespannen of opgejaagd. De denkkeest is rusteloos, als een aap die van tak naar tak springt. We dolen schijnbaar rond, verlangend naar iets. Maar wat? Dat is het hart dat spreekt, je Zelf dat naar buiten wil schijnen.





Dit yogaboek voor jongeren presenteert een combinatie van yogapraktijk dat licht en herkenbaar is voor Westerse gebieden – en waar lichaamshoudingen centraal staan - met klassieke yogaleer die eerder focust op het tot rust brengen van de geest (yogas citta vrtti nirodah) en waar de adem en het zelfgevoel centraal staan.

Door de integratie van de geest (gedachten, intentie, gemoed, meditatie), de immer stromende ademhaling en het ‘chanten’ van klank bereikt de yogapraktijk voldoende diepte om de transformatie van stress naar vrede te faciliteren.

De lichaamshoudingen met ondersteuning van kussentjes, een stoel of blokjes is voornamelijk bedoeld vanaf 20 jaar maar er zijn tieners die dit evenzeer aangenaam vinden. Ik heb ook ‘rustmomenten’ geïntegreerd in de reeksen zodat alles fijn blijft en waardoor je kan ervaren dat vriendelijk zijn voor je lichaam en jezelf ook kan. Uiteindelijk wil je evenwicht bereiken tussen inspanning en ontspanning. Bij het bevrijden van de wervelkolom in Deel I tonen de afbeeldingen de praktijk ook met een stoel. Zo kan iedereen mee, al kan de oefening staand gebeuren.

Jonge tieners tussen 12 en 16 jaar beleven yoga anders dan jongeren tussen 17 en 25 jaar. De mate van ‘speelsheid & lichtheid’ zal variëren. Veel jongeren zullen dat spontaan doen of begeleiders zullen dit vanuit hun expertise faciliteren. Zo kan je bijvoorbeeld vanuit de ‘kinde houding’ naar ‘neerwaartskijkende hond’ bewegen of je kan vanuit een staande houding de handen op de mat plaatsen en met de voeten naar achter springen totdat je als een hond evenwichtig op ‘2 voorpoten en 2 achterpoten’ staat.

Yoga werd oorspronkelijk en voornamelijk beoefend door tienerjongens en later ook meisjes. Over jongeren bestaan veel stereotiepe vooroordelen: ze zijn lui, hangen achterover, lezen niet graag boeken, vinden yoga niet leuk... Maar klopt dit met de werkelijkheid? Natuurlijk niet! Van nature zijn jongeren opgewekt, vitaal, nieuwsgierig, ze dansen en zingen, zijn bezig met creatieve projecten, animatie, fashion, songs schrijven, noem maar op. Dat is jong zijn. Ja, zelfs boeken lezen. Zodra een thema je bezielt, zul je met plezier een boek openslaan. Ben je eerder het ‘stille’ type, dan heb je die kwaliteiten ook maar ze zullen zich op een meer ingetogen manier manifesteren.

Opgroeien in een cultuur waarin je continu beoordeeld wordt in functie van uiterlijk, succes en de ‘beste zijn’ onderdrukt heel wat natuurlijke eigenschappen van ‘jong zijn’. Dat kan leiden tot extra spanning, faalangst, boosheid en zoveel meer.

Door yoga blijf je verbonden met jezelf. Je bent dan geaard, standvastig en veerkrachtig. Je gaat jezelf licht voelen, evenwichtig, zelfzeker en vrolijker.

Je staat dan in je waarheid.

De weg die je echt wil gaan, vanuit het hart.

Stressverlichting via yoga is zelf-reguleren. Zelf-reguleren betekent dat je via de yogapraktijk zelf je lichaam en geest zuivert, herstelt en in evenwicht brengt. Het lichaam bezit immers een zelf-herstellende wijsheid die onze wildste dromen omzet in wezenlijkheid.

Zo leren brein en zenuwstelsel 'resetten'. Dankzij deze 'neuroplasticiteit' worden chronische stresspatronen ontmanteld en wordt een stabiel en kalm gemoed belichaamd door ontspanning, goede ademhaling en een positief zelfgevoel.

Die kracht gedijt op geweldloosheid (*ahimsa*). Net zoals het vloeibare water rotsen tot zand kan maken lijkt de klassieke yogapraktijk simpel, maar haar impact is van een diep transformerende kracht.



Krijger 1

De weetjes



Shalamba Sarvangasana – schouderstand met stoel



Stress

Geweldloze inspanning! Wat is dat? Inspanning kan er ook zijn zonder op de tanden te bijten, zonder peptalk, zonder bewijsdrang of zonder opgejaagd te zijn. De zee blijft immers even groots wanneer ze geweldloos, kalm en stilzwijgend is.

We kennen dat niet zo goed, want we leren vooral 'hard' zijn voor onszelf.

En dus word je krachtig ingespannen, iets wat je lichaam en brein goed kunnen. Hard studeren, hard werken, presteren, successen halen, de beste zijn... Alles focust op inspanning maar daardoor raken we al snel overbelast, we worden bang en ervaren stress. Door de storm in de denkkeest verliezen we ook de voeling met ons lichaam en hart.

Stress is eigenlijk opgejaagdheid, onzekerheid en het 'geloof dat je niet veilig bent', dat je het niet aankunt. Daardoor gaan je ademhaling en je hartslag versnellen. Ook de bloeddruk stijgt en je gaat zweten. Er kan paniek ontstaan en als de stress lang aanhoudt, word je neerslachtig en uitgeput. Het is alsof je lichaam een dier is dat opgejaagd wordt door een jager, het voelt zich onveilig en bang. Soms staat het lichaam zo verkrampd dat het 'bevroren' lijkt, je kunt niet meer bewegen. Je wil schuilen, weg van de situatie.

Veel spanning leeft als het ware verder op de achtergrond, ze is zo vertrouwd geworden dat je ze niet meer opmerkt, ze is er maar je voelt ze niet echt. Na verloop van tijd ervaar je ze als normaal en besef je misschien niet eens dat je deze extra spanning met je meedraagt. Daarom spreken we dikwijls van onbewuste spanning.

"Spierkettingen en de ademhaling hebben door aanhoudende stress als het ware sensorisch motorisch geheugenverlies" (Thomas Hanna).

Het brein kent veel 'in-geprogrammeerde' stressreflexen. Er zijn bijvoorbeeld de vlucht- en vechtreflex en de asymmetrische reflex. Andere veel voorkomende stressspanningen zitten rondom je schouders en nek, de ademhalingsspier, buik, kaken en het bekken. Het lichamelijke mechanisme dat dit veroorzaakt – namelijk het brein/zenuwstelsel – is naast deze stressreflexen ook verantwoordelijk voor ontspannen zijn, voor een rustige spijsvertering en een goed aardend gevoel.

De verbinding → lichaam → hersenen → zenuwstelsel is te vergelijken met een productieband in een fabriek. Bij stress rollen stresssymptomen, stresshormonen en pijn van de band. Bij rust rollen van de band echter een aangenaam gevoel, gelukshormonen en kalmte.

Stress is bijzonder slecht voor de ademhaling. De meerderheid van de bevolking lijdt aan 'hyperventileren' (te snel ademen) of 'hypoventileren' (te weinig ademen). Dit wordt meestal afgedaan als onschuldig. Maar de ademhaling is als het ware het voertuig van je levensenergie. Het is de grond voor een gezond lichaam, een kalme geest en een ruim bio-energetisch veld dat verbonden is met de gehele energie van de Aarde en de kosmos.



Je ademhaling

Je ademhaling ontmoeten en omarmen is de krachtigste band die je ooit zult hebben. Wie z'n ademhaling evenwichtig kan houden zal nooit overweldigd zijn.

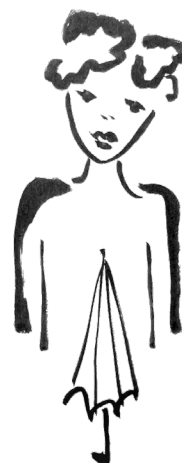
Telkens wanneer je boos bent, vredevol, gelukkig of verdrietig, ondergaat je ademhaling subtiele veranderingen. Hoe je ook ademt, dat is hoe je denkt en hoe je je voelt. Maar omgekeerd ook: hoe je denkt, dat is de wijze waarop je ademt.

Tussen je buik en je ribben zit een grote ademhalingsspier. Bij het inademen opent de spier zich en gaat ze naar beneden, waardoor ze je buik een beetje naar buiten duwt. Bij het uitademen keert de spier terug naar boven en ontspant ze. Het lijkt op een paraplu die open en dicht gaat. In dit magisch pulseren van de fysieke adem gaan ook de bekkenbodem en de keel ritmisch mee op de golven van instroom en uitstroom.

Dankzij yoga en haar ademhalingspraktijk leer je goed en evenwichtig ademen.



inademen – paraplu gaat open



uitademen – paraplu gaat dicht



Yoga is 'holistisch'. Dit betekent dat de yoga effect heeft op elk domein van je leven. De yogafilosofie omschrijft dat de mens als holistisch wezen vijf lagen heeft, verdeeld over drie diepten van bewustzijn.

Karya sharira is het fysieke lichaam zelf (1). Het is de laag waarmee we via de zintuigen het makkelijkst verbinden.

- ♦ *Een fysiek patroon of samskara in de fysieke laag is bijvoorbeeld lage rugpijn door spanning en verkeerde houding. Herstellende yoga zal lichaamspraktijk (asana) gebruiken om een rechte, neutrale rug te cultiveren, wat zeer belangrijk is voor het welzijn van jongeren.*

Sukshma sharira omvat de ademhaling (2), de geest (3) en de wijsheid (4).

- ♦ *Een ongewenst patroon (samskara) in de Sukshma sharira is bijvoorbeeld slecht ademen. In yogatherapie leer je dan ademhalingspraktijk, waardoor je opnieuw goed gaat ademen.*
- ♦ *Een ander voorbeeld is een negatief zelfgevoel. yogatherapie zal via een combinatie van meditatie en klank positieve gevoelsstaten cultiveren.*

Karana sharira is het complexe, causale lichaam (5) dat het individuele bewustzijn verbindt met het kosmisch bewustzijn.

- ♦ *Een negatief patroon in de Karana sharira is bijvoorbeeld de afwezigheid van gewaarzijn of bewustzijn. yogatherapie zal verbindende praktijken aanreiken die het zelfbewustzijn verhogen.*



Utkatasana – de intense en krachtige houding (met props)