

Tieneryoga

Hi! Dus jij bent misschien wel nieuwsgierig wat tieneryoga is en wat het voor jou kan doen? Ik zal hier wat over vertellen. Yoga heeft een beetje het imago 'zweverig' of 'geitenwollensok' te zijn. Daar kan ik inkomen. Want yoga komt niet zoveel voor als voetbal, turnen of volleybal en als iets onbekend is, is ons brein geneigd zelf stereotypen aan te maken. En iemand liggend op een yogamat, ziet er misschien op het eerste gezicht minder *smashing* uit dan een actiefoto van een scorende voetballer. Maar echt, er zijn yogaposes (asana's genoemd) die door kunnen gaan voor echte topsport qua kracht, balans en lenigheid. En dat is wat yoga onder andere doet. Het maakt je sterk, soepel, lenig en krachtig. Letterlijk en figuurlijk. Er is geen onderlinge competitie. Je werkt wel eens samen aan houdingen, maar het gaat om je *eigen* ontwikkeling. In je eigen tempo, hoe jij het fijn vindt. Naast dat je lekker aan je lichamelijke conditie werkt, is yoga ook fijn voor je geest. Het brengt rust, verhoogt je concentratie, boost je creativiteit en laat je zelfvertrouwen groeien. Dus als je stress hebt voor een toets of omdat alles net anders loopt dan je had gehoopt, je boos of verdrietig bent: yoga helpt. Yoga helpt ook om naar jezelf te luisteren en voor jezelf te kiezen, zonder egoïstisch te zijn. Je gaat anders naar de wereld om je heen kijken, minder oordelend. "*Tja,*" denk je nu misschien, "*maar hoe ziet een les er dan uit? Wat kan ik mij er bij voorstellen?*"

Elke les beginnen we met een welkomstoefening en licht ik toe wat voor thema er die les centraal staat. Dat kan zijn kracht, balans, omgaan met toetsstress etc.. Vervolgens beginnen we met een warming up om het lichaam en je hoofd klaar te maken voor de oefeningen, dit kan zijn op muziek. Daarna voeren we verschillende yogahoudingen, asana's, uit die passen bij het thema van de les. We letten goed op de ademhaling en staan erbij stil wat de oefeningen doen met je lichaam en hoofd. Zo kun je bij de ene oefening weinig voelen en bij de andere oefening voel je spieren waarvan je niet eens wist dat je ze hebt. Of je wordt helemaal zen van een oefening, ook dat kan. En dat verschilt ook per keer. Maar net hoe je die les in je vel zit. En we eindigen met een ontspanningsoefening waarbij alles wat je in de les hebt gedaan nog even door kan werken terwijl je op de mat ligt. Hoe relaxed! Ook komen concentratieoefeningen en visualisatieoefeningen aan de orde. Sommige mensen noemen dit mediteren, maar eigenlijk is het een voorstadium hiervan.

We eindigen de les met een gezamenlijke afsluiting en jij kunt met nieuwe energie, meer zelfkennis en een work-out voor je lichaam de nieuwe week in.

Wil je weten of yoga iets voor je is? Meld je aan voor een gratis proefles via info@studiomai-lin.nl.

Namasté!

Mai-Lin Droste, yogadocente

www.studiomai-lin.nl

