

YIN - LES

De Yin-les is een rustige les met weinig beweging, waarbij de voornamelijk zittende en liggende houdingen lange tijd worden volgehouden. De les is stil: er wordt weinig gesproken en ik gebruik geen muziek. Twee soorten yoga vormen de basis voor deze les: Yin Yoga en Restorative Yoga.

Yin Yoga werkt op de diepere lagen in het lichaam, namelijk op het bindweefsel. Onder bindweefsel vallen vezelachtige weefsels, vet, kraakbeen, bot, merg en bloed. Al deze weefsels verbinden alles in je lichaam met elkaar, als een web. Hoewel Yin Yoga vaak wordt omschreven als een zachte vorm van yoga is niet iedere houding voor iedereen en op ieder moment 'zacht'. Passief en lange tijd (gemiddeld 3 tot maximaal 10 minuten) in een en dezelfde houding confronteert je met jezelf, met wat je voelt in je lijf en denkt in je hoofd. Het is daardoor eerder een intense vorm van yoga, waarbij het een voorwaarde is dat je ontspant.

Restorative Yoga is een herstellende, helende vorm van yoga die een sterke werking heeft op het autonome zenuwstelsel. Je blijft lang in een comfortabele houding, soms wel 20 minuten, en ervaart rust en kalmte en hoe het is om diep ontspannen te zijn. Een uitgerust lichaam zorgt voor rust in je hoofd. Geen beweging, niets hoeven doen, je overgeven aan je adem, de zwaartekracht en de tijd maken dat je fysiek tot rust komt en je jezelf weer oplaadt.

Spielen zijn een stuk minder actief bij deze les. De ondersteunende functie die spieren normaal gesproken hebben wordt overgenomen door het gebruik van 'props': dekens, blokken, kussens en bolsters en dergelijke, waarmee je je lichaam ondersteunt en helpt om goed te ontspannen in de diverse houdingen.

De Yin-les gaat over overgave, acceptatie, loslaten en bewustwording. Het is een verstilde vorm van yoga, die je volledig in bewuste verbinding met jezelf en je eigen lichaam brengt en waarmee je de gevolgen van chronische stress herstelt.

Een te missen of gemiste les kun je inhalen bij een andere groep. Het is ook mogelijk de Yin-les als aanvulling op een andere yogales te volgen. Dat kan wekelijks, maar ook af en toe.

Emmy Meijer

