

## ASANA - LES

Bij de Asana-les ligt de focus op de asana's, de klassieke Indiase yogahoudingen. Het zijn toegankelijke en effectieve lessen, waarin je hele lichaam aan bod komt. Er is aandacht voor een goede uitlijning van het lichaam en correcte uitvoering van de houdingen. De les is intensief en soms fysiek zwaar.

Bij mijn lessen werken we niet toe naar 'het plaatje'. Een yogahouding bouw je op en de eindhouding is voor iedereen en op elk moment anders. Dat is bewegen van binnenuit. Asana's worden uitgevoerd met aandacht en geduld, vanuit ontspanning en stabiliteit. De verbinding met jezelf is belangrijk. Het gaat er bij een oefening om wat de houding met je doet en wat je van binnen voelt.

Yoga nodigt uit tot zelfonderzoek. Vanuit een open houding observeer je jezelf en leer je steeds bewuster en vanuit een eigen (gevoels)perceptie jezelf waar te nemen. Kun je je adem laag houden, ook al sta je in een ingewikkelde houding? Kun je bij jezelf blijven, ook al is het tempo hoog of ben je langere tijd in één houding? Je vergroot je lichaamsgevoel en leert je eigen spanningspatronen herkennen. Soms wordt in een houding je uithoudingsvermogen of gemoedsrust op de proef gesteld - net als in het échte leven. Zo bezien is yoga een mooie metafoor voor hoe jij in het dagelijkse leven omgaat met spanning, weerstand en tegenslag.

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

Graag tot ziens op de Asana-les!

Emmy Meijer

