

YIN - LES

De Yin-les is een rustige les met weinig beweging, waarbij de voornamelijk zittende en liggende houdingen lange tijd worden volgehouden. 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. Als een web van weefsels verbindt het alles in je lichaam met elkaar en houdt het alles op zijn plaats. Hoewel Yin Yoga vaak wordt omschreven als een zachte vorm van yoga is niet iedere houding voor iedereen en op ieder moment 'zacht'. Het is eerder een zeer intense vorm van yoga, die je in contact brengt met jezelf. Passief en lange tijd (gemiddeld 3 tot maximaal 10 minuten) in een en dezelfde houding confronteert je namelijk met jezelf, met wat je voelt in je lijf en denkt in je hoofd.

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 je ervaart rust en kalmte en hoe het is om diep ontspannen te zijn. Geen beweging, geen moeite hoeven doen en een rustig hoofd maken dat je uitrust en jezelf weer oplaadt.

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

De Yin-les gaat over bewustwording, acceptatie en loslaten. Het is een verstillde vorm van yoga, die je volledig in bewuste verbinding met je eigen lichaam kan brengen en waarmee je de gevolgen van chronische stress kunt herstellen. Wat je leert is dat diepe ontspanning en met aandacht aanwezig zijn bij wat er is, essentieel zijn om goed voor jezelf te zorgen.

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

