

IN ELK NUMMER VAN CHANGE THINK+ GEEFT EEN WIJZE LERAAR TEKST EN UITLEG BIJ OEFENINGEN UIT ZIJN SPECIALITEIT. PROBEER DIT ZEKER THUIS!

## Wie is Gwendolyn?

Van oorsprong is Gwendolyn danseres. Ze studeerde dans en choreografie aan de Amsterdamse Theaterschool. Door een ongeluk kwam ze in een rolstoel terecht. Zelf zegt ze erover dat haar lichaam en geest langzaam aan het 'verzuren' waren. Het moest anders. Ze volgde bikram-yoga en kwam terug in contact met haar lichaam. Nadat ze bikram-opleidingen volgde in Acapulca reisde ze de wereld rond om les te geven. Sinds 2009 heeft ze haar eigen yogaschool in Antwerpen waar bikram, ashtanga en vinyasa flow lessen worden gegeven. Ze droomt ervan de yogaschool te laten uitgroeien tot een heus gezondheidscentrum. Deskundigen in helende praktijken mogen zich steeds melden! Meer info op [www.beyondgrace.be](http://www.beyondgrace.be). Neem ook een kijkje in onze boekenkatern voor yogaboekentips!



# Oefeningen

YOGA STAAT GARANT VOOR EEN RUSTIGE GEEST EN EEN FLEXIBEL LICHAAM EN HEEFT EEN REINIGENDE EN ZUIVERENDE WERKING: "CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR MIND, CHANGE YOUR LIFE". JE ZULT DE VERANDERING ZELF MERKEN ALS JE DEZE OEFENINGEN DAGELIJKS 5 Å 10 MINUTEN MET EEN RUSTIGE ADEMHALING BEOEFENT.

## 1 Ardha Matsyendrasana of (halve) draaiing van de wervelkolom

**WAAROM:** De draaiing van de wervelkolom kalmeert het zenuwstelsel. Minder adrenaline betekent een minder zuur lichaam! Een bijkomend voordeel is de beweging van de darmen want dat is een van de reinigende aspecten van de draaiing van de wervelkolom. De oefening brengt een doorbloeding tot stand van staartbeen tot kruin en dat is goed voor je ruggengraat omdat de vloeistoffen in de tussenwervelschijven hierdoor gaan stromen.

**HOE:** Hou je beide benen gebogen. Zet vervolgens je rechterbeen over het linkerbeen en plaats het ter hoogte van de linkerknie. In de draaiing sla je een arm om je lichaam en grijp je met deze arm de binnenkant van je been. Je schouders blijven laag. Je doet eigenlijk alsof er niets aan de hand is, intussen open je je borst. Hou beide zitbotten steeds op de grond. Adem in en trek met volle longen je borst omhoog. Draai vervolgens dieper in de oefening.

**TIP** Als je naar rechts draait, is het belangrijk dat je de rechterlong meer vult met adem. Als je naar links draait, adem je juist meer met de linkerlong.

## 2 Pranayama of de wetenschap van het ademen

**WAAROM:** Je leert je ademhaling te reguleren. De zuurstof in het bloed neemt toe en de CO<sub>2</sub> daalt. Daardoor kunnen cellen en organen de gifstoffen die door interne processen zijn opgestapeld, uitscheiden.

Daarnaast hebben ook adrenaline en stresshormonen een verzurende werking op het lichaam. Als je er niets aan doet, wordt dit zuur door het lichaam vastgehouden.

**HOE:** Ga zitten in meditatiehouding. Breng je hand naar je neus. Leg je duim eerst op je rechterneusvleugel. Adem in. Plaats vervolgens je ringvinger op je linkerneusvleugel. Adem uit. Hou je vinger op de linkerneusvleugel en adem weer in. Blijf zo afwisselen.

**TIP** Wist je dat de meeste mensen slechts 40 procent van de capaciteit van hun longen gebruiken? Pranayama helpt!



# voor meer zuiverheid

## 3 Utthita Trikonasana

of gestrekte triangelhouding

**WAAROM:** Deze bekkenopener versterkt botten, spieren en de organen en heeft een reinigende werking op ondermeer de baarmoeder en de dikke darm. Door de draaiing vanuit het midden worden alle organen 'gemasseerd' en neemt constipatie af of verdwijnt zelfs helemaal. Met de triangelhouding train je ook de long- en hartcapaciteit waardoor de zuurtegraad in je lichaam daalt.

**HOE:** Zet met je rechtervoet een stap naar rechts. Sta rechtop en spreid je benen circa een beenlengte uit elkaar. Draai je rechtervoet 90° naar rechts en draai je linkervoet 60° naar rechts. Plant de achterste hiel goed in de vloer. Strek je armen op schouderhoogte evenwijdig met de vloer. De rechterarm bevindt zich boven het rechterbeen, de linkerarm boven het linkerbeen. Je navel en borstbeen, je hele torso, draai je van onder de navel naar het plafond. Adem in als je de armen uitstrekt. Adem uit als je buigt. Doe deze oefening ook aan de linkerkant.

**TIP** Ook het zenuwstelsel komt in de gestrekte triangelhouding tot rust.



## 4 Ustrasana

of kameelhouding

**WAAROM:** Ustrasana is één van de essentiële oefeningen uit yoga. In de westerse wereld hangt men namelijk veelal naar voren, wat een enorme disbalans in het lichaam veroorzaakt.

Door deze (hart-)opener gaat alles stromen. Misschien loopt er een traan over je gezicht. En dat is goed, want voor je lichaam is huilen een manier om zich van gifstoffen te ontdoen.

**HOE:** Kniel op de vloer, hou knieën en voeten op dezelfde afstand, wreven rusten op de vloer. Plaats je handen op de lage rug en span de bilspieren aan. Leun achterover. Reik met je rechterhand langzaam naar de rechterhiel en dan met de linkerhand naar de linkerhiel. Duw het borstbeen naar het plafond. Ontspan hierbij je schouders en zet ze terug op hun plaats in de rug. Adem rustig in en uit. Ontspan je voorhoofd en je kaak. Het gewicht is gelijk verdeeld tussen armen en benen.

**TIP** Een oefening om metta te leren: leren om liefde toe te laten en liefde te geven.



## 5 Kapalabhati

of vuurademhaling

**WAAROM:** Deze ademhaling heeft een ontgiftende werking. Doordat je de lucht krachtig uitstoot, worden de longen leeggemaakt. Zo raak je veel afvalstoffen kwijt.

**HOE:** Het brandpunt van de energie ligt bij de navel. Je ademhaling is aaneengesloten en krachtig, zonder pauze tussen in- en uitademing. Als je uitademt wordt de lucht naar buiten gedrukt, omdat je de navel en de buik naar de ruggengraat toe trekt. Bij deze beweging blijft het gebied van de borstkas ontspannen. Als je inademt, ontspant de buik en gaat het middenrif naar beneden. De adem stroomt naar binnen, meer als gevolg van de ontspanning dan van de inspanning.

**TIP** Als resultaat van dit reinigingsproces kun je je duizelig voelen. Ontspan je en geef de gifstoffen de tijd om uit de bloedstroom te verdwijnen.



TEKST: FIDESSA DOCTERS VAN LEEUWEN

ILLUSTRATIES: GRIET CARENS GEBASEERD OP FOTO'S VAN INGE MOONS