

Yoga en meditatie



In onze dagelijkse hectiek is het moeilijk rust, energie en blijheid te vinden en ervaren. Je kunt dit, net als ik, onder meer krijgen door yoga en meditatie te beoefenen. Yoga en meditatie kunnen onze hersenen onze psyche en ons lichaam positief beïnvloeden.

Yoga en meditatie zijn geschikt voor alle mensen, ongeacht leeftijd, geslacht of conditie. Iedereen, jong en oud, kan yoga en meditatie beoefenen. Enne het is helemaal niet zweverig of moeilijk maar je moet wel volhouden, want het kost tijd om het echt te ervaren.

Meditatie is meer voor de mentale kant maar heeft uiteindelijk ook invloed op je lichaam. Yoga is meer je fysiek maar werkt ook mentaal, emotioneel en spiritueel.

Wat doe ikzelf aan yoga en meditatie

Ik zelf ben zo'n 15 jaar geleden begonnen met meditatie en yoga, tijdens een reis van 11 maanden door Azië. Ik heb toen samen met mijn vriendin meegedaan aan twee tiendaagse [vipassana meditaties](#). En in Rishikesh (India) een yogacursus gevolgd in een asram.

Ik mediteer nog steeds soms weken niet en vaak 2 tot 3 x per week 20 tot 30 minuten in de ochtend. Dat geeft mij een heldere en rustige start van de dag. Ik heb een beetje een eigen vorm gecreëerd van meditatie, met stilte maar ook het sturen van mijn leven met wensen doe ik veel.

Yoga ben ik zoals gezegd begonnen in India en heb daarna met name yoga gedaan omdat ik veel aan hardlopen deed en dit een goede manier was om de spanning uit mijn lichaam en geest te halen. Later toen ik minder ben gaan hardlopen ben ik veel ashtanga yoga gaan. Een vrij fysieke vorm waar veel kracht en uithouding voor nodig is.

Ondertussen heb ik nog les gevolgd bij een fantastische mens Chris uit Herpt, die een mooie mix van bewustwording, krachtige yoga en ademhaling geeft.

Maar het laatste jaar doe ik veel Yin yoga, de zachtere meer vrouwelijke vorm van yoga en daar voel ik me heel goed bij. En af en toe kundalini yoga om meer energie te krijgen

Waarom Yoga

Door het doen van yogaoefeningen verruim je op een zachte en respectvolle manier je grenzen.



—

- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —



De rekbaarheid van de spieren wordt niet alleen groter, ook mentaal zul je merken dat je makkelijker gedachten die spanning of verkramping veroorzaken zult herkennen en van je af kunt laten glijden.

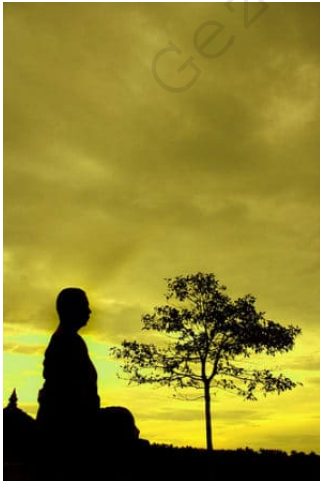
Je verruimt letterlijk je bewustzijn en daarmee de kijk op jezelf en je omgeving. Het lichaam wordt door yoga gezond en veerkrachtig.

- Yoga en je brengt het zenuwstelsel tot rust!
- Het helpt je beter te slapen.
- Het brengt energie.
- Het toenemen van flexibiliteit van spieren en gewrichten.
- Een betere balans en concentratie.

Yoga is heerlijk! Er zijn wel vele vormen van yoga, probeer er gewoon eens een uit of bekijk onderstaande video om gelijk te beginnen.

Het is wel goed om bij een leraar les te krijgen. Door het groepsgevoel en de uitleg kun je langer volhouden, doe je oefeningen beter en ervaar je echt wat yoga voor je kan doen.

Waarom meditatie



- —
- —

- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

Het doel van meditatie is om in onze eigen geest een stukje vrede en geluk te verwerven. Het doel in deze maatschappij is voor veel mensen materiële vooruitgang maar dit leidt niet automatisch tot mentale vrede en mentaal geluk.

- Door meditatie voel je je fitter, gelukkiger en meer energiek.
- Een scherpe concentratie vermogen
- Verstrekt gevoel van verbondenheid met natuur en omgeving
- Maakt je wakkerder en meer weerbaar
- Verhoogt je zelfvertrouwen en maakt je zekerder
- Je leert jezelf te ontspannen
- Het maakt je hoofd leeg

Yoga en meditatie in onze westerse maatschappij

Yoga en meditatie zijn hip, veel mensen zijn er mee bezig. Het heeft misschien niet allemaal evenveel diepgang maar dat is ook niet altijd noodzakelijk. En het is goed om het te doen.

Ik zie alleen dat het nog niet doorgedrongen is tot onze dagelijkse manier van leven. Want als het dan zoveel voordelen heeft waarom wordt dan niet toegepast door artsen en ziekenhuizen, het is goedkoop en zonder bijwerkingen worden mensen gezonder en gelukkiger!

Yoga en meditatie is vooral doen en ook volhouden

Om alvast in de stemming te komen heb ik hieronder twee video's geplaatst zodat je alvast kunt beginnen.

De eerste is een eenvoudige yogacursus van 20 minuten. Doe wat je kunt, ga niet te diep, te ver of wat dan ook. Yoga is geen prestatiesport je moet **liefdevol en met respect** omgaan met je lichaam, als je dat doet kom je vanzelf verder.

Deze meditatie wordt gebruikt om je zelfvertrouwen te vergroten en te versterken. Herhaal deze oefening regelmatig en je zal merken dat het effect heeft.

Het is een aangename manier om te **ontspannen**, meer **zelfvertrouwen** te krijgen en in **contact te komen met je jezelf**.

Bronnen: maastrichtuniversity.nl, abc-van-meditatie.nl

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding