



Starten met Yoga

BEGINNERSGUIDE

Boordevol yogaoefeningen, tips en filosofie
Vind jouw ideale stijl en start jouw yogareis

Overweeg je om te beginnen met yoga? Als beginner is het nuttig om zoveel mogelijk kennis en tips te verzamelen om wegwijs te worden binnen de wereld van yoga. Wat is yoga precies en waar komt het eigenlijk vandaan? Welke voordelen levert het je op? Deze guide geeft antwoord op alle vragen van beginnende yogi's. Ook geven we je tips over yogastijlen en oefeningen die goed zijn voor beginners.

yoga
by happinez





Wat is yoga?

Yoga is een eeuwenoude praktijk die zijn oorsprong vindt in India. Er zit een complete levensfilosofie achter die diep geworteld is in de oude Indiase tradities en het omvat spirituele, mentale en fysieke praktijken. Een yogales bestaat vaak uit een combinatie van fysieke houdingen (asana's), ademhalingstechnieken (pranayama) en meditatie of ontspanningstechnieken om zowel lichamelijke als geestelijke gezondheid te bevorderen. In de westerse wereld gebruiken mensen het als een manier om stress te verminderen, flexibiliteit te verbeteren en algeheel welzijn te bevorderen.

Yoga kent verschillende stijlen met elk een unieke benadering en focus. Verdiep je dus vooral in de yogastijlen en de verschillen om er een te vinden die goed bij jou past.

Waar komt yoga vandaan?

Voordat we dieper ingaan op het nut van yoga en verschillende oefeningen behandelen, beginnen we eerst bij het begin: de herkomst van yoga. Zoals gezegd vindt yoga zijn oorsprong in India. Hier wordt het al meer dan 5000 jaar beoefend. Het woord "yoga" komt uit het Sanskriet (Oudindisch) en betekent "vereniging" of "verbinding". In de traditionele Indiase filosofie verwijst yoga naar de verbinding tussen lichaam, geest en ziel. De fysieke houdingen, bekend als asana's, werden ontwikkeld om het lichaam voor te bereiden op lange periodes van meditatie. Tegenwoordig beoefenen mensen yoga om verschillende redenen. Wat ook niet zo gek is, want het brengt veel voordelen met zich mee.

De filosofie achter yoga

Wist je dat er een diepe filosofie achter yoga schuilgaat? Hoewel de meeste mensen yoga associëren met de fysieke houdingen (asana's), is dit slechts één aspect van de complete yogapraktijk. Volgens Patanjali, grondlegger van de **Yoga Sutra's**, bestaat yoga uit acht stappen. Zijn beschreven achtvoudige pad zijn geen acht stappen die je een voor een dient te nemen, maar meer zijwegen die je tegelijkertijd kunt onderzoeken. Dit zijn de acht stappen:

- ◆ **Yama:** richtlijnen over omgaan met anderen en zelfbeheersing
- ◆ **Niyama:** houding tegenover jezelf
- ◆ **Asana:** lichamelijke houdingen
- ◆ **Pranayama:** adembeheersing
- ◆ **Pratyahara:** beteugelen van de zintuigen
- ◆ **Dharana:** concentratie
- ◆ **Dhyana:** meditatie
- ◆ **Samadhi:** verlichting

Meer weten? Lees dan wat Nederlands bekendste yogadocent **Johan Noorloos** [over de yogafilosofie](#) vertelt.

Waar is yoga goed voor?

Regelmatige beoefening van yoga biedt veel voordelen voor zowel lichaam als geest.
Enkele van de meest voorkomende voordelen zijn:

◆ Verbeterde flexibiliteit en spierkracht

Yoga maakt je flexibeler en tegelijkertijd maakt het je spieren sterker. Dit draagt ook weer bij aan een betere lichaamshouding en minder kans op blessures.

◆ Vermindering van angst en stress

Yoga is bijzonder effectief in het verminderen van stress door middel van ademhalingstechnieken, meditatie en fysieke houdingen. Deze componenten helpen om je rustig te voelen.

◆ Verbeterde ademhaling

Yoga legt veel nadruk op ademhalingstechnieken (pranayama), die je longcapaciteit en ademhaling verbeteren. Hierdoor kun je je energiever en beter in je vel voelen.

◆ Toename van mindfulness en concentratie

De mindfulness-praktijken en meditatie elementen van yoga kunnen bijdragen aan het verbeteren van de concentratie.

◆ Pijnvermindering

Voor mensen met chronische pijn, zoals rugpijn en nekklachten kan yoga zorgen voor verlichting van de pijn. De rek- en versterkingsoefeningen helpen bij het verbeteren van de mobiliteit en het verminderen van pijnklachten.

◆ Versterkt immuunsysteem

Door de combinatie van beweging, stressvermindering en verbeterde ademhaling kan yoga bijdragen aan het versterken van je immuunsysteem.



Namasté

‘Ik buig voor jou.’

‘Namas’ betekent ‘buig’ en ‘Té’ betekent ‘voor jou.’

Het wordt ook wel vertaald als
‘het licht in mij groet het licht in jou.’

Welke yogastijlen zijn geschikt voor beginners?

Wanneer je start met yoga is het belangrijk om een yogastijl te kiezen die past bij jouw fysieke conditie, doelen en verkeuren. Het kan slim zijn om verschillende stijlen te proberen en te ontdekken welke het beste bij je past. Het belangrijkste hierbij is om consistent te oefenen en goed naar je eigen lichaam te luisteren. Het is ook slim om voorafgaand aan een yogales aan te geven dat je nieuw bent met de stijl zodat de docent op de hoogte is en eventuele aanpassingen kan doen en tips kan geven.

Veel yogastudio's en online yogaplatformen zoals Yoga by Happinez bieden ook specifieke lessen aan die zijn ontworpen voor beginners, ongeacht de yogastijl. Deze lessen richten zich op de basisprincipes en zijn minder intensief. Wil je je toch liever richten op een specifieke stijl? Dan zijn de volgende yogastijlen geschikt voor beginners:

Hatha yoga

Hatha yoga is een rustige en langzame stijl die zich richt op basisposities en ademhalingstechnieken. Het is zeer geschikt voor beginners omdat het een rustig tempo heeft waarbij houdingen wat langer aangehouden worden. Het is ideaal voor beginners die de basisprincipes van yoga willen leren en alledaagse stress willen verminderen.

Vinyasa yoga

Vinyasa yoga, ook wel bekend als flow yoga, kenmerkt zich door vloeiende bewegingen die synchroon lopen met de ademhaling. Het is een populaire vorm van yoga die veel aangeboden wordt. Deze vorm van yoga helpt beginners om hun ademhaling te coördineren met bewegingen.

Sommige lessen kunnen wel wat uitdagend zijn. Zoek daarom wel een beginnersles uit.

Yin yoga

Yin yoga is een langzame stijl waarbij houdingen langer worden vastgehouden (enkele minuten). Het richt zich op het versterken en versoepelen van bindweefsel. In plaats van je spieren actief aan te spannen, wil je in yin yoga je spieren juist ontspannen. De rustige aard van

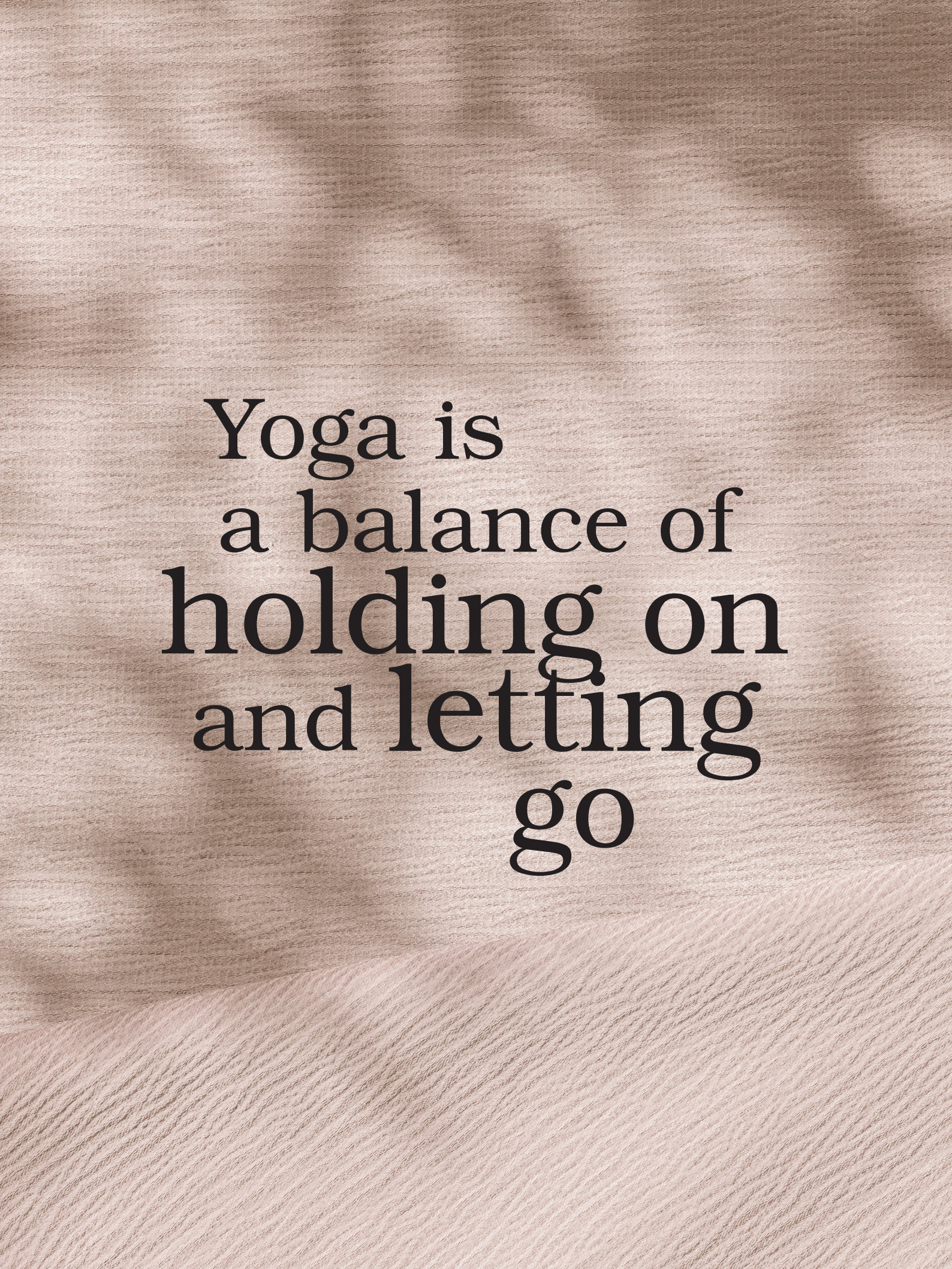
Yin yoga maakt het toegankelijk en rustgevend, ideaal voor beginners die zich willen focussen op diepe stretching en ontspanning.

Restorative yoga

Restorative yoga richt zich op ontspanning en herstel. In deze yogastijl worden de poses ondersteund met behulp van props zoals kussens en dekens, waardoor het gemakkelijker wordt om volledig te ontspannen en los te laten. Het is bijzonder zacht en ontspannend, perfect voor beginners die op zoek zijn naar stressverlichting en een rustige introductie tot yoga.

Iyengar yoga

Iyengar yoga legt de nadruk op nauwkeurige uitlijning en het gebruik van props om de juiste houding te ondersteunen. Dit maakt het een goede keuze voor beginners die willen leren hoe ze poses correct moeten uitvoeren en blessures willen voorkomen.



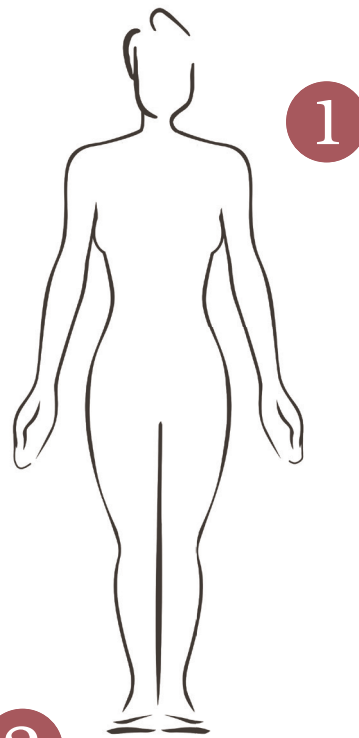
Yoga is
a balance of
holding on
and letting
go

Oefeningen voor beginners

Als je net begint met yoga, is het belangrijk om rustig aan te doen en naar je lichaam te luisteren. Hieronder vind je enkele yoga houdingen die geschikt zijn voor beginners.

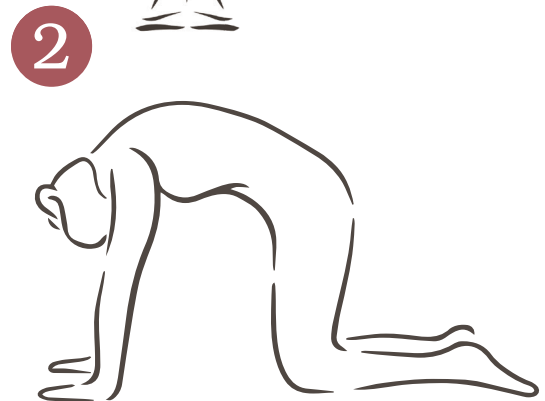
1. Berghouding (Tadasana)

Zet je voeten op heupbreedte, armen vallen langs het lichaam met de handpalmen naar voren gericht, vingers gespreid



2. Kat-koe (Marjaryasana-Bitilasana)

Kom op handen en knieën, adem in terwijl je je rug hol maakt, en adem uit terwijl je je rug bolt.



3. Kindhouding (Balasana)

Zit op je hielen, buig voorover en sla je armen om je benen. Je hebt hier meerdere varianten van.



4. Neerwaartse hond (Adho Mukha Svanasana)

Begin in een plankpositie en duw je heupen omhoog en naar achteren, zodat je lichaam een omgekeerde V vormt.



Ben je op zoek naar alle yoga houdingen of juist naar een specifieke houding?

Dan vind je hier een handig [overzicht met alle houdingen](#). Yoga by Happinez heeft ook een aantal [series speciaal voor beginners](#) samengesteld. De docent neemt je stap voor stap mee door de yoga oefeningen.

Yoga vs. Pilates

Yoga wordt weleens door elkaar gehaald met Pilates en andersom. Zowel yoga als Pilates zijn namelijk low impact work-outs die toegankelijk zijn voor alle fitnessniveaus en zich focussen op flexibiliteit, kracht en mentaal welzijn. Ondanks enkele overeenkomsten, zijn er ook belangrijke verschillen tussen yoga en Pilates. Yoga kent een holistische aanpak die bestaat uit een combinatie van fysieke houdingen (asanas), ademhalingstechnieken (pranayama) en meditatie. Pilates richt zich juist meer op het versterken van kernspieren en het verbeteren van algehele lichaamscontrole.

Bij Pilates maak je vaak gebruik van speciale apparatuur, terwijl yoga voornamelijk op de mat wordt beoefend.

Zowel yoga als Pilates bieden grote voordelen voor de fysieke en mentale gezondheid. De keuze tussen de twee hangt vaak af van persoonlijke doelen en voorkeuren. Mensen die op zoek zijn naar een holistische benadering met een spirituele component kunnen kiezen eerder voor yoga, terwijl degenen die zich richten op revalidatie, spiercontrole en lichaamshouding de voorkeur geven aan Pilates.



Welke yogaspullen heb je nodig?

Voor iemand die begint met yoga, zijn er een aantal spullen die kunnen helpen om comfortabel en effectief te oefenen. Hier is een lijst met yogaspullen voor beginners:

❖ **Yogamat:** een goede **yogamat** is essentieel voor grip en comfort tijdens de oefeningen. Kies een mat die niet te dun is (minstens 3,5-6 mm dik) om de gewrichten te beschermen.

❖ **Yogakleding:** comfortabele en ademende kleding. Yogabroeken of leggings en een aansluitend shirt of tanktop zijn perfect.

❖ **Yogablokken:** een **yogablok** helpt bij het ondersteunen van houdingen en het bieden van extra stabiliteit. Ze zijn vooral nuttig voor beginners die misschien nog niet zo flexibel zijn.

❖ **Yogariem:** een **riem** helpt bij het stretchen en het behouden van correcte houdingen, vooral als je moeite hebt om in bepaalde posities te komen. Denk bijvoorbeeld aan de Zittende Vooroverbuiging

❖ **Yogadeken:** een deken wordt gebruikt voor extra steun in bepaalde houdingen, voor comfort tijdens meditatie, of om warm te blijven tijdens de eindontspanning (Savasana).

Bekijk de **Happinez shop** voor meer handige yoga-accessoires.

Start jouw yogareis

Doe nu gratis mee met de 7-daagse yoga challenge via
<https://www.yogaonline.nl/start-met-yoga-challenge>

