

PILATES door Lilian Kupers uit Monnickendam

De basisgedachte achter Pilates is niet wat je doet en hoeveel je doet, maar hoe je het doet en hoe je je eigen lichaam beweegt en voelt. De oefeningen zijn gemaakt met 8 basisprincipes als startpunt en kunnen aangepast worden aan de verschillende niveaus. Dus voor elk wat wils. De oefeningen worden gedaan vanuit een onbelaste houding waarin het hele lichaam getraind wordt, met de nadruk op diepe buikmusculatuur. Vele Pilatesoefeningen hebben te maken met balans en stabiliteit. Constant ben je met je krachtcentrum aan het zoeken naar de balans van je lichaam.

Hierdoor heeft het een positieve werking op een goede lichaamshouding en kwaaltjes zoals rug-, schouder- en spanningsklachten verdwijnen.

De oefeningen worden op een rustige manier uitgevoerd. Wel in het zweet werken, maar er niet bij springen.



HATHA YOGA door Siepkje Smit uit Zunderdorp

Hatha yoga helpt lichamelijk gezond te blijven. Het brengt evenwicht tussen lichaam en geest. Het werkt o.a. gunstig bij stress, hyperventilatie, rugklachten, hoofdpijn en slaperigheid. De lessen omvatten ontspanning- en ademhalingsoefeningen, rek- en strekoefeningen, lichaamshoudingen (Asana's genoemd in het Sanskriet), concentratietechnieken en meditatie.

Lichaamshoudingen in Hatha Yoga hoeven niet persé ingewikkeld te zijn; er zijn ook eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Hatha Yoga is niet prestatiegericht. De manier waarop je iets ervaart is belangrijker dan een beeld van jezelf hoe het zou moeten zijn om perfect te zijn.



BHARATA YOGA door Maaike Pfann uit Ipendam

Het uitgangspunt van Bharata Yoga en de 'Critical Alignment' is het fysieke lichaam. Er worden verschillende yogahoudingen (asana's) geoefend waarbij alle spieren in het lichaam gebruikt worden. De asana's zijn concreet en praktisch en gebaseerd op de rijke traditie en inzichten van de Hatha Yoga. De combinatie van kracht, ontspanning en balans in de oefeningen maakt Yoga tot een complete lichamelijke 'workout'. Bij stijve spieren in schouders, nek of onderrug (of nog erger: hernia, ischias) kunnen de oefeningen helpen de spieren te leren ontspannen, en dat werkt op den duur beter dan een spierverslapper. Vaak spannen we spieren onbewust aan. Het oefenen van asana's zorgt voor meer lichaamsbewustzijn, waardoor je je fysieke mogelijkheden en grenzen beter leert kennen. Vaak kun je meer dan je denkt! De yogahoudingen worden met veel precisie en in een rustig tempo uitgevoerd. Dat vraagt concentratie. Zo train je jezelf om je aandacht in het hier en nu te brengen. En daar hoeft je helemaal niet lenig voor te zijn! Door yoga beoefening neemt je bewegingsvrijheid vanzelf toe. Zowel lichamelijk als geestelijk.

Voor meer informatie kun je kijken op www.yogamaaike.nl en www.bharatayoga.nl



POWER YOGA door Marga Bon uit IJpendam

Power Yoga is een krachtige en dynamische vorm van yoga. Het is een vorm van yoga die lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken gebruikt om een staat van harmonie te bereiken, oftewel je zinnen verzetten en te ontspannen. Lichamelijk is het zeer inspannend. Lenigheid is zeker geen vereiste; bij yoga heeft ieder zijn eigen vertrekpunt, een ander is niet mogelijk. Belangrijk is het om je houding aan te passen aan je eigen lichaam en niet je lichaam in de perfecte houding te dwingen.

Power Yoga is geschikt voor relatief gezonde mensen. Voor zwangere vrouwen en 'zwaar' geblesseerde mensen, wordt deze vorm van yoga afgeraden.

In het Dorpshuis beginnen we bij de basis. Er zullen steeds opties op houdingen gegeven worden, zodat iedereen mee kan doen naar zijn of haar kunnen. De laatste 10 – 15 minuten zullen worden besteed aan eindontspanning; bij Power Yoga is dit een van de, zometeen de belangrijkste asana (houding).

Tip: Luister naar je lichaam en geest en verken je grenzen, maar nog belangrijker, erken je grenzen.

