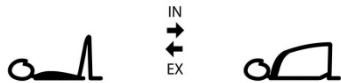


Voordracht op het weekend van de Yogafederatie te Vaalbeek – 2014

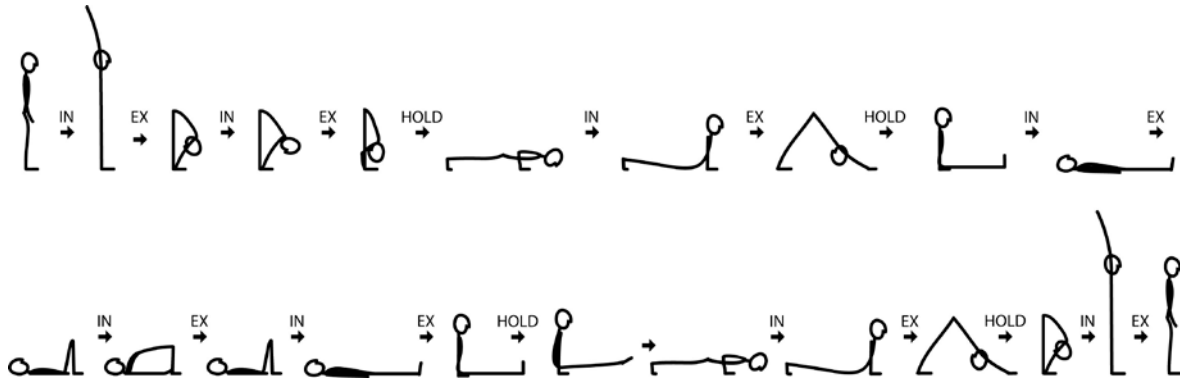
Vinyâsa's voor iedereen

Men definieert yoga soms als “vinyâsa anga yogah” m.a.w. yoga als een bijzondere wijze van ordenen van de verschillende delen van het lichaam. Die ordening gebeurt in principe in de manier waarop men in de houdingen (âsana's) zelf staat maar ook in de wijze waarop men ze uitvoert (vinyâsa-krama).

Hier een voorbeeld van een vinyâsa-krama van dvipâda pîtham (de tafel op twee poten).



Maar de volgende tekening is ook de weergave van een vinyâsa-krama van dvipâda pîtham.



Eigenlijk is dit een aparte manier van âsana's uitvoeren, die men vinyâsa noemt, of ook sequentie of serie. Een vinyâsa is het aaneenschakelen van houdingen die in principe niets met elkaar te maken hebben.

De Groet aan de Zon is het schoolvoorbeeld van een vinyâsa en de yogastijl ontwikkeld door Pattabhi Jois is gekend als Ashtanga Vinyâsa Yoga.

Dan denken velen: “Niet voor mij, ik ben te stijf, te zwaar, niet sterk genoeg, ik heb knie- en andere gewrichtsproblemen”, enzovoort.

Daar gaat het echter niet om. Belangrijk is te weten wat de verwante concepten vinyâsa-krama en vinyâsa betekenen, wat de principes zijn die hen beheersen, welke de mogelijke toepassingen en aanpassingen zijn, de voordelen en gevaren.

Als men daar rekening mee houdt, worden vinyâsa's voor iedereen toegankelijk. Yoga is er voor de beoefenaar, niet andersom. Vinyâsa's kan men beoefenen ongeacht de opleiding die men gevolgd heeft of de fysieke mogelijkheden en beperktheden.

Geïnteresseerd? Breng dan de tabel of lijst van âsana's mee die je in jouw opleiding bestudeerd hebt. Na een beetje theoretische uitleg gaan we samen vinyâsa's maken en ze daarna demonstreren voor elkaar.

Volgens het onderwijs van TKV Desikachar ga je nooit een yogales geven met alleen maar vinyâsa's. Ze dienen geïntegreerd te worden in een evenwichtig opgebouwde les. Ze zijn zeer nuttig als opwarmingsoefening en als spelelement in de les.

Kom dus gerust af. Misschien zullen deze voordracht en atelier in de toekomst een verrijking zijn voor je persoonlijke oefenpraktijk en de groepslessen die je organiseert.