

## Voorwoord

Voor je ligt het Samsara 'Yoga Oefenboek voor de Basis', geschreven door Danielle Bersma met medewerking van Mariëlle Cuijpers en Loes van der Mee, docenten van Samsara.

### Samsara

Het woord Samsara betekent 'stroom van eeuwig worden'. Het herinnert eraan dat alles voortdurend in beweging en verandering is.

Samsara Yoga geeft kracht, zelfvertrouwen en balans. Door regelmatig oefenen, zal je beter voelen wat je lichaam nodig heeft. Je wordt bewuster van je eigen lichaamsgrenzen, waardoor je door de dag heen een betere houding aanneemt. Je leert jezelf te observeren en 'bewust' te zijn. Je ervaart de kracht en de stilte van een diafragmale adem. Je krijgt meer energie en een ontspannen veerkrachtig lichaam. Je werkt intensief aan een stevige basis.

Als (aankomend) docent leer je lesgeven vanuit eigen kracht en lichaamsgevoel, met inzicht van de mogelijkheden van je cursisten. Bij Samsara Yoga Docentenopleiding leer je naar jezelf en naar anderen te kijken zonder oordelen. Deze manier van kijken maakt je bewust van geconditioneerde gedrag- en denkpatronen: wat je 'mooi' vindt en 'lelijk' of 'goed' en 'niet goed'. En je merkt steeds meer op dat dergelijke oordelen onbalans veroorzaken. Bij het loslaten van die oordelen gaat er geen aandacht meer uit naar 'goed' of 'niet goed' en blijf je in evenwicht, zonder iets te verdringen, zonder iets uit te sluiten; je leert eenheid ervaren en leven in vertrouwen.

Het doel van het boek is een bijdrage te leveren aan Samsara Yoga. Het is een werkboek ter ondersteuning van de lessen die je van de docenten van Samsara krijgt. De docent zal in de lessen de informatie aanvullen en van samenhang voorzien. De pagina's bevatten een ruime kantlijn voor het maken van aantekeningen en het tekenen van 'stokpoppetjes', zodat de oefenstof ook echt 'eigen gemaakt' wordt.

Heel veel basisoefeningen staan in dit boek beschreven. Hierdoor kun je een goede keuze maken welke oefeningen voor jouw lichaam geschikt zijn. Als (aankomend) yogadocent heb je een ruime keuze aan oefeningen, veel variatie en veel alternatieven voor je cursisten. Bijzonder in dit boek zijn de laatste drie hoofdstukken, waar ingegaan wordt op welke oefeningen geschikt zijn bij lage rugklachten, nek- en schouderklachten en bekkenbodempromblematiek.

De indeling van de oefeningen is een bewuste keuze. Wees je er echter van bewust dat sommige oefeningen onder verschillende categorieën kunnen vallen; eenzelfde oefening kan bijvoorbeeld ontspannend werken, een bewustwordings- en adem oefening zijn. Dit is afhankelijk van waar je zelf het accent op legt. In de lessen lichten de docenten de meervoudige werking van de oefeningen verder toe.

### Een stukje geschiedenis van Samsara

Rita Beintema, geschoold door onder andere Bert van Gennep, Wolter Keers, Rama Polderman en Jean Klein, ontwikkelde in Nederland de opleiding zwangerschapsyoga. Zij schreef het boek 'Yoga en Bevallen' (1980). De

zwangerschapsyoga docentenopleiding in Bilthoven was de start van Samsara. Kwaliteit stond aan de wieg van Samsara en Renske van Rijn (verloskundige) was de docent die de studenten al het wel en wee uitlegde van de zwangerschap en de bevalling. Hierdoor konden de afgestudeerde yogadocenten zwangeren en hun partners goed begeleiden. Al snel volgde het boek 'Echt Zijn' (1982) en startte Rita in september 1983 op verzoek van haar cursisten de twee-jarige Samsara Yoga Docentenopleiding. Ook nu stond kwaliteit bij Rita hoog in het vaandel en wilde zij dat yogastudenten leerden over het menselijk lichaam, zodat de aankomende docenten met de oefeningen geen kwaad zouden berokkenen bij hun cursisten. Danielle Bersma, fysiotherapeut, ging deze lessen geven aan Samsara. Na enige jaren vroeg Rita aan haar om het 'licht van de fakkel' verder te dragen.

Danielle kreeg in 1990 de leiding van Samsara en wilde graag met een docententeam werken. Ze trok gastdocenten aan, zoals Loes van der Mee, Ton Tesselaar en enige jaren later Aad Verboom en Marjo Vredenburg. Danielle bracht de tweejarige docentenopleiding naar een drie- en later naar een vierjarige docentenopleiding. Zij organiseerde naast de bijscholing 'Zwangerschapsyoga' ook de bijscholing 'Yoga en haar Therapeutisch aspect'. Al snel volgden er workshops en korte bijscholingen, onder andere 'Knieklachten' en 'Nazwangerschapsyoga'. Met Marjoke Visscher organiseerde Danielle de bijscholing 'Kinderyoga', met Rita Beintema de 'Kringpijnen' en met Magda Samson 'Yoga en Dans'. Danielle blies in 2009 het Samsara Yoga congres nieuw leven in. Loes van der Mee nam al die jaren naast Danielle een bijzondere plaats in. Zij heeft het 'stilzitten' verder ontwikkeld, door naast het praktiseren ook het doceren en de didactiek van het 'stilzitten' een plek te geven in de opleiding.

In 2011 vond Danielle een geweldige collega in Mariëlle Cuijpers, die de leiding van de docentenopleiding op zich nam en ging lesgeven aan de docentenopleiding. Danielle kon zich daardoor naast het lesgeven meer richten op de organisatie van de bijscholingen. Mariëlle bracht meer structuur in de steeds groter wordende organisatie, ontwikkelde de nieuwe huisstijl en was zo doende de verbindende factor tussen het verleden en de toekomst. Samsara ging bijscholingen aanbieden op meerdere locaties. Naast Danielle en Mariëlle vervulden inmiddels ook Romane Noordegraaf, Femke Hol en Iekelien Buurman een coördinerende taak en docentenrol bij Samsara.

### **Samsara logo**

Op de voorzijde van dit Samsara Oefenboek ziet u het Samsara logo; Het AUM-teken in het midden van het logo staat voor 'Alles', de kosmisch scheppende klank, dat wat is geweest, dat wat is en wat nog zal komen (Mandukya Upanishad). De levenscheppende zon (ha) met als tegengestelde de maan (tha).

Yoga betekent de verbinding tussen deze twee en symboliseert daarmee eenheid. De slang symboliseert het inzicht, het onderscheid tussen goed en kwaad en de draak symboliseert geestelijke wijsheid. De slang-draak bijt in zijn staart en maakt daarmee de cirkel rond, de cirkel van het 'oneindige', de cirkel van liefde.

## Inhoud

<b>1. De adem</b>	<b>15</b>
1.1 Ervaar de adembeweging	15
1.2 Adembeweging naar de 'buik' brengen	15
1.3 Adembeweging verlengen	16
1.4 Golfbeweging	17
1.5 De beenpers	17
1.6 Gapen	17
1.7 De adembeweging in de rug ervaren in buiklig	18
1.8 De adembeweging in kathouding	18
1.9 Met rug meebewegen met de adembeweging in de kathouding	19
1.10 Met een plofje los	19
1.11 Bewegingen aanpassen op het ademritme in kathouding	19
a. Rustig starten	19
b. Iets meer	19
c. Iets moeilijker	20
1.12 Met de adembeweging 'mee- en tegengaan' in kathouding	20
a. Been strekken op inademing	20
b. Been strekken op uitademing	20
1.13 Adembeweging naar de flank brengen	20
1.14 De flankadem in kathouding, yoga mudra en zijlig	21
a. In kathouding	21
b. In yoga mudra	21
c. In zijlig	21
1.15 Schuifdeur	22
1.16 Buikadem in drie stappen	22
a. Eerste stap	22
b. Tweede stap	22
c. Derde stap	22
d. In zit	22
e. Zit met actieve uitademing, eerste stap	23
f. Zit met actieve uitademing, tweede stap	23
g. Zit met actieve uitademing, derde stap	23
h. In kathouding	23
1.17 Adembeweging naar de borst, bovenrug en buik brengen	23
1.18 Adembeweging naar de rugzijde brengen, in ruglig	23
1.19 Voel de adembeweging in rug, benen op stoel en ballon in rug	24
1.20 De rugadem in zit	24
a. Tegen de muur	24
b. Iets van de muur af	24
c. Een andere rug voelen	25
1.21 Trainen van het diafragma	25
1.22 De vierkante adem	25
1.23 Klanken	26
a. Mmm	26
b. Mmmmaaaah	27
c. De ee-klank	27
d. De uu-klank	27
e. De oe-klank	28
<b>2. Losmaakoefeningen</b>	<b>29</b>
2.1 Losmaakoefeningen voor de benen	30
a. De tenen	30

b. De enkel	30
c. De knie	30
d. Het heupgewricht	31
2.2 Losmaakoefeningen voor de wervelkolom (WK)	31
a. Bol en hol (anteflexie en retroflexie)	31
b. Zijwaartse buiging (lateroflexie) links en rechts	32
c. Draaiing (rotatie) links en rechts	33
d. Het hoofd	33
2.3 Losmaakoefeningen voor de armen	33
a. Het schouderblad	33
b. Het schoudergewricht	34
c. De elleboog	34
d. De pols en vingers	34
2.4 Een serie losmaakoefeningen	35
<b>3. Basishoudingen</b>	<b>37</b>
3.1 Zit	37
a. Halve lotus?	37
b. Anders zitten	37
3.2 Oefeningen om tot een juiste zit te komen	38
a. Hol en bol	38
b. Naar voren en naar achteren, van links naar rechts	38
c. De schouders	39
d. Het hoofd	39
3.3 Staan	39
a. Goed staan vergt veel oefening en geduld.	39
b. Dans van Shiva	40
3.4 Ruglig	41
a. Neem de tijd	41
b. Het hoofd	42
c. De onderrug verlengen	42
d. De schouders	42
e. Ontspannende oefeningen voor de onderrug	42
3.5 Buiklig	43
a. Niet voor iedereen	43
b. Hoe voelt het?	44
c. De adembeweging in de rug	44
d. In- en ontspannende oefening voor de buik	44
3.6 Zijlig	45
a. Hoe lig je op je zij?	45
b. Zijlig in de slaaphouding	45
3.7 Hurkzit	46
a. De hurkzit vanuit de staande houding	46
3.8 Kathouding	46
a. Hoe sta je in de kathouding?	46
b. De adembeweging in kathouding	47
c. De rug in kathouding	47
d. De schouderbladen in kathouding	47
3.9 Schuttershouding	47
a. Van kat naar de schuttershouding	47
b. Houdings- en balansoefeningen	47
c. En door naar staan	47
3.10 Yoga Mudra	48
<b>4. Bewustwording</b>	<b>49</b>
4.1. Bewust voelen	49

4.2 Stilzitten	49
4.3 Mindfulness	50
4.4 Oefeningen om het voelen te oefenen	51
a. Aan- en ontspannen van de hand	51
b. De voet voelen	51
c. De arm op een skippybal	52
d. Tast in gedachten het lichaam af	52
e. De handen voelend warm laten worden	53
f. De adem bewust voelen en energie 'opladen'	53
g. De zon en de wind voelen	54
h. Ruimtelijke ademen	54
i. Visualisatie van heldere kleuren	55
j. De effecten van een handhouding	55
4.5 Gewaarwording, het 'aandachtig' zijn oefenen	56
4.6 Stilzitten, een dagelijkse oefening voor de rest van je leven	57
4.7 Een roze olifant, hoe kan het denken je gedachte bepalen?	57
4.8 Stilzitten met een thema	58
a. Stilzitten met een glimlach	58
b. Stilzitten met welkom	58
c. Stilzitten met vermoeidheid	58
d. Stilzitten met kwetsbaarheid	58
e. Stilzitten met het opmerken en beïnvloeden van spanning	59
f. Stilzitten met aandacht voor pijn	59
<b>5. Rekoefeningen</b>	<b>61</b>
5.1 Voorwaarden voor rekoefeningen	61
5.2 Hamstrings	61
a. In langzit	61
b. Staan en het been ergens op leggen	62
c. Staan en voorover hangen	62
d. Ruglig en gestrekt been omhoog	62
5.3 M. Gastrocnemius en m. soleus (kuitspieren)	62
5.4 Mm. Adductoren (binnendijbeenspieren; aanvoerders van het dijbeen)	62
a. Voor de m. adductor gracilis (over het heupgewricht en de knie)	62
b. Het rekken van de korte adductorspieren	63
5.5 M. Iliopsoas (korte heupspier)	63
a. In ruglig	63
b. In schuttershouding	64
c. Beide handen geplaatst op de grond	64
d. In staande houding	64
5.6 Serie rekoefeningen	64
a. Rek mm. adductoren	64
b. Rek hamstrings meer mediale zijde	64
c. Rek m. iliopsoas	64
d. Rek hamstrings en m. gastrocnemius	65
e. Naar de andere zijde	65
f. Deze serie kan ook uitgebreid worden naar een balansserie	65
g. Alleen als balansserie	65
5.7 M. Rectus femoris (lange rechte dijbeenspier)	65
5.8 M. Piriformis (peervormige spier in de bil)	66
5.9 M. Erector trunci pars lumbalis (spieren onderrug)	66
a. In ruglig	66
b. In hurkzit	66
c. Staande tang	66

5.10 M. Trapezius descendens (bovenste deel monnikskapspier; nek-schouderpier)	66
5.11 M. Erector trunci pars cervicalis (nekspieren)	67
5.12 M. Pectoralis major (grote borstspier)	67
a. In ruglig	68
b. In zijlig	68
c. Aanpassingen	68
<b>6. Ontspanning</b>	<b>69</b>
6.1 Ontspannen door aanspannen	70
a. Been millimeter optillen	70
b. Een been aanspannen	70
c. Een been aanspannen, iets zwaarder	70
d. Een been aanspannen, nog zwaarder	70
e. Een been aanspannen en been om as draaien	71
f. De adem bij been aanspannen	71
g. De adem omdraaien	71
h. In de buik of in de flank	71
6.2 Twee diagonale lijnen maken	71
6.3 Ontspannen in de lichaamsscan	72
6.4 Een visualisatie-oefening	73
6.5 Kleurpotloodoefening	74
6.6 Verlenginsoefening	75
a. De tovenaarschoed	75
b. Een lint	75
6.7 Rimpeling in het water	75
6.8 Ademen en ontspanning	76
6.9 De luie kaars	76
a. De luie kaars	76
b. De wind voelen	77
c. De zon voelen	77
6.10 Staan en losschudden, eventueel met klank	77
6.11 Torretje op zijn rug	78
6.12 Bekken losschudden	78
<b>7. Lage rugklachten</b>	<b>79</b>
7.1 Belangrijk bij rugklachten	79
7.2 Rotatie-oefeningen	80
a. Rotatie van de wervelkolom in ruglig	80
b. Rek in torsiehouding	80
c. Rotatie van de wervelkolom in buiklig	80
d. Rotatie van de wervelkolom in zit, losdraaien	81
e. In zit draaien vanuit de bekkenbodem	81
f. Rotatie van de wervelkolom in staande houding	82
g. Zwaai-oefening	82
7.3 Versterkende oefeningen voor de buikspieren (mm. abdomini)	83
a. De m. pyramidalis voelen	83
b. Het bekken stabiliseren met de m. pyramidalis	83
c. Buikspieren versterken tijdens een ademstilte	83
d. De dwarse buikspieren versterken in kathouding	84
7.4 Zwaardere buikspieroefeningen	84
a. Buikspierspanning en ademen	84
c. Andere been-bewegingen	85
d. Deze oefening verzwaren	85
e. Zijwaartse bewegingen voor de schuine buikspieren	86

7.5 Versterkende oefeningen voor de bilspieren (mm. glutei)	86
a. De bilspier (m. gluteus maximus) voelen	86
b. Halve sprinkhaan	87
c. In staande houding	87
d. Verzwaren van de oefening in combinatie met een balansoefening	87
e. Lopen vanuit de kracht van de bilspier	88
7.6 Rompstabiliserende oefeningen	88
a. Bekken heffen, de brug	88
b. Bekken heffen, de brug in veel varianten	88
c. Stabiliteit handhaven in kathouding	89
7.7 Versterken van de rug- en rompstabiliteit	90
a. Rug heffen	90
b. Een serie in stoelhouding	90
c. Torsie in de stoelhouding	91
d. Een serie vanuit kniestand	91
<b>8. Nek- en schouderklachten</b>	<b>93</b>
8.1 Belangrijk bij nek- en schouderklachten	93
8.2 Versterken van de scapulafixatoren	93
a. Bewust worden van de effecten van spanning in de m. trapezius pars descendens	94
b. Bewust worden van het schouderblad	94
c. Bewust worden van de scapulafixatoren in draaibeweging van de schouder	95
d. Je schouderblad in de andere achterzak van je broek stoppen	95
e. Bewust worden van verschillende gewrichten en het schouderblad	95
f. De schouderbladen bewegen in buiklig	96
g. De schouderbladen bewegen in kathouding	96
h. De schouderbladen in ruglig	96
i. Torsi met aanspannen schouderbladfixatoren	97
8.3 Oefeningen voor het schoudergewricht	97
a. Anteflexie humerus (bovenarm) met depressie-retractie scapula (schouderblad)	97
b. Harlekijntje	97
c. Harlekijntje intensief	98
d. Armen achter de rug	98
e. Armen achterwaarts omhoog	98
e. Koeienkop met alleen de armen	98
f. Energie geven en ontvangen	99
8.4 Bewustwording van hoofdhouding, hoe luister je?	99
<b>9. De bekkenbodem</b>	<b>101</b>
9.1 Bewustwording van de bekkenbodem	101
a. Waar zit de bekkenbodem?	101
b. Cirkel en lemniscaat	102
9.2 De bekkenbodem aanspannen en ontspannen	102
a. De voeten recht	102
b. De benen in endorotatie; de tenen naar elkaar gericht	103
c. De benen in exorotatie; de hielen naar elkaar gericht	103
9.3 De bekkenbodem in stapjes aan- en ontspannen	103
9.4 Opblazen van een ballon	104
9.5 Zitten op een ballon	105