



## Yin Yoga

Is het je ooit opgevallen hoe mooi menselijke lichamen zijn in hun verschillen? Op het niveau van ons wezen, zijn we allemaal hetzelfde. Maar op het niveau van onze fysieke lichamen verschillen we. Waarom? Omdat onze botten verschillen. Wanneer botten anders zijn, dan zijn zowel onze lichaamsvormen anders, alsook onze bewegingen; dan hebben onze gewrichten namelijk ook een andere bewegingsruimte. Vanuit dit anatomische gezichtspunt is Yin Yoga ontstaan.

In Yin Yoga is dan ook geen sprake van 'perfect alignment' of de perfecte houding die voor iedereen geldt. Yin Yoga respecteert juist onze individuele verschillen en biedt daarom veel variaties voor houdingen en maakt gebruik van props.

Yin Yoga is, net als de andere actieve vormen van yoga, een geweldige manier om onze levensenergie weer te voelen stromen. Waar ons dagelijks leven vaak gefocust is op discipline en forceren en waar onze workouts veelal gebaseerd zijn op het bouwen van spierkracht, balanceert Yin Yoga dit allemaal uit door meer ruimte te creëren in ons lijf, middels langdurende (3 tot 5 minuten) zachte stretches, met name bedoeld om het bindweefsel te doen smelten (pezen, ligamenten, fascie). Dit bindweefsel is relatief meer stijf en droog (yin) dan de andere weefsels in ons lichaam, zoals spieren en bloed (yang). Hoe ouder we worden, hoe droger ons bindweefsel is en hoe stijver we ons voortbewegen.

Yin Yoga onderhoudt ons lichaam dan ook op een zachte, maar nog steeds actieve manier, zowel fysiek als mentaal. We maken gebruik van veel liggende, maar ook staande en zittende houdingen en zorgen ervoor dat de houdingen actief zijn met een stretch en tegelijkertijd binnen de zogenaamde 'oranje zone' blijven waar de houding nog comfortabel voelt voor jouw specifieke lichaam.

## Restorative Yoga

Bij Restorative Yoga wordt het actieve deel van alle andere vormen van yoga geheel achterwege gelaten. Het gaat er hier om volledig te ontspannen, zodat het lichaam zichzelf kan herstellen op elke mogelijk vlak. Je zoekt de stilte in jezelf op en voelt wat er te voelen valt. Restorative Yoga betekent letterlijk 'herstellende yoga' of 'vernieuwende yoga'. Met alles wat we van ons lichaam vragen, is het ook van belang om het de gelegenheid te geven tot rust te komen. Dit is niet alleen noodzakelijk als we bijvoorbeeld een operatie hebben ondergaan of een blessure hebben, maar kan ook dringend nodig zijn na een periode van mentale overbelasting. Sterker nog: net als voldoende slaap kan de ontspanning die Restorative Yoga oproept veel problemen voorkomen. Hoe meer ontspannen ons fysieke lichaam is, hoe makkelijker onze levensenergie kan stromen, hoe beter we bestand zijn tegen alles wat op ons afkomt en hoe sneller ons lichaam herstelt.

Restorative Yoga maak veel gebruik van props en de houdingen worden nog langer aangehouden dan in Yin Yoga, 15 tot 20 minuten.