



## Inhoud online yogalessen



Beoefenen van yoga heeft als gevolg dat tegelijkertijd de energie in lichaam en geest vergroten en dat lichaam en geest zich gemakkelijker ontspannen.

Door yogahoudingen uit te voeren op het ritme van je ademhaling ontstaat er als het ware een meditatieve beleving. Zo ontspant je mentale lichaam, laat je fysieke lichaam eventuele spanningen los en kan de energie vrij door je lichaam stromen. Op deze manier creëer je de ruimte om naar binnen te keren en in het hier en nu te zijn.

We gebruiken in de lessen een gepaste mix van oefeningen, houdingen en technieken wat betreft moeilijkheidsgraad en intensiviteit om te komen tot een oefenreeks waarin zowel beginners als niet-beginners hun gading kunnen vinden.

In de lessenreeks wordt de basis aangeleerd voor een goede yogapraktijk. Gedurende een 17-tal lessen worden een 20-tal verschillende yogahoudingen aangeleerd en beoefend met verschillende uitvoeringswijzen. De lessen kennen een progressieve opbouw .

De volledige ademhaling (gebruikmakend van borst-, flank- en buik-ademhaling) wordt aangeleerd. Enkel en alleen door regelmatig de volledige ademhaling te beoefenen zal je ondervinden dat je vitaliteit, je immuniteit en je weerstand tegen virale infecties vergroot. Bovendien worden lichaam en geest versterkt, versoepeld en meer ontspannen door een gepaste combinatie van yogahoudingen, ademhalingstechnieken, concentratietechnieken, ontspanningstechnieken en meditatie.

We gebruiken oefenschema's die doelgericht en verantwoord zijn. Ongebruikelijke houdingen worden voorbereid op lange of op korte termijn, en ook gecompenseerd na uitvoering. Er wordt geoefend met een onderhouden aandacht: met lichaamsbewustzijn en met adembewustzijn.

Eénzelfde oefenschema wordt gedurende 2 opeenvolgende lessen beoefend.

Het is onze bedoeling om de leerling autonoom te maken in het beoefenen van yoga. De gebruikte oefenschema's worden digitaal beschikbaar gesteld voor de beoefenaars. De lessen worden opgenomen. Na de eerste uitvoering van een oefenschema blijven de opnames nog enkele weken ter beschikking via de website. Het is de bedoeling (maar geen verplichting) dat de leerlingen na het volgen van de online les, diezelfde les nog enkele keren herhalen tijdens de week voorafgaand aan de volgende les.