

Hoe overleef ik (school)stress? met yoga!

Help: morgen een toets! Heb ik mijn gymspullen wel bij me? Waar is mijn mobieltje? Soms willen je gedachten maar niet stil staan. Yoga kan je helpen om rustiger te worden, vanbinnen en vanbuiten.

BENEN ACHTER JE OREN

Yoga komt uit **India**. Misschien ken je de plaatjes wel van **mannen** met **witte baarden** in kleermakerszit. Of: met hun benen achter hun oren. Dat zijn **yogi**. Die doen hun hele leven, elke dag, aan yoga. Zo extreem hoeven wij het niet te

doen! Maar yoga kan je wel een **goed gevoel** geven. Zeker als je weer hele dagen op school zit en ook daarbuiten een **druk leven** hebt.

NET DANSEN

'Yoga maakt je **lichaam soepel** en sterk. En het zorgt dat je **rustig** wordt **in je hoofd**', vertelt Sifra Nooter, die in Amsterdam yoga geeft aan jongeren tot 17 jaar. In Sifra's lessen doe je **yogahoudingen op muziek**. Het is net dansen. Doordat je van de ene beweging naar de andere gaat, terwijl je goed doorademt, **stop je met denken**. Een lekker gevoel!

VOEL JE RUSTIGER

Elke **houding** in de yoga doet iets anders met je. Ga je staan als een **boom**, dan word je vanbinnen rustig. Maak je een **handstand**, dan gaat alles

in je lichaam **stromen** en voel je je **minder stijf**. Aan het begin van de les zit je in **kleermakerszit** en leer je je **ademhaling te voelen** en te **sturen**. Sifra: 'Als je zenuwachtig bent ga je vaak **sneller ademen** of hou je je adem vast. Als je dat eenmaal weet, kun je dus ook rustiger worden door **anders** te ademen. Door je **hand** even op je **buik** te leggen bijvoorbeeld, en daar naartoe te ademen.'



MARIA (14):

'Als je yoga-oefeningen doet, gaan je gedachten weg. Soms zitten we ook stil, dan komen er altijd gedachten.'



ZIJ ZITTE OP YOGA, WAT VINDEN ZE ERVAN?

LAUREN (13):

'Naar binnen gaan is lekker. Dan vergeet je alles om je heen.'



ZIJ ZITTE OP YOGA, WAT VINDEN ZE ERVAN?



JULIUS (13):

'Het lukt mij niet om mijn tenen aan te raken. Daar baal ik van. Maar ik kan wel de handstand! Die doe ik nu zelfs in de gang op school.'

ROBIN (14):

'Ik slaap beter na de yoga. Je wordt best wel moe van die oefeningen.'



**ZELF YOGA DOEN?
BLADER DOOR!**

WORD LENIGER

Na de ademhaling zijn de **buikspieren** aan de beurt en daarna doet Sifra oefeningen waarmee je bijvoorbeeld **leniger wordt** of krachtiger. Het gaat er steeds om dat je tijdens het bewegen **leert voelen** wat er vanbinnen met je gebeurt.

NIET WINNEN

Sifra: 'Bij yoga kun je het niet goed of fout doen. **Je doet wat je kunt**. En je voelt steeds even: is deze houding **leuk** om te doen? En als ik hem **niet leuk** vind, waardoor komt dat dan?' Zo word je je **bewuster** van je lichaam, zoals ze dat in de yoga noemen. 'Natuurlijk is het ook goed om lekker te bewegen met andere sporten', zegt Sifra. 'Maar meestal gaat het daarbij om **winnen, of iets bereiken**. Iets buiten jezelf. Bij **yoga** ben je bezig met wat er met **jezelf gebeurt**.'

JE HEBT ER VEEL AAN!

Volgens Sifra ga je door yoga na een tijdje vaak **anders** met **allerlei dingen om**. 'Misschien voelt dat vette eten dat je altijd nam, opeens niet goed meer. Of wil je die ene pesterige vriendin niet meer zien. **Je kunt heel veel aan yoga hebben**.'

Voor meer informatie:
www.sifranooter.nl

YOGA-WOORDENLIJSTJE

Asana - Het yogawoord voor oefening. In een yogales doe je allerlei asana's na elkaar, die allemaal iets anders met je doen. Alle asana's zijn erop gericht je gezond en lenig te maken, en je prettiger te voelen.

AUM - Spreek uit als oohmmm. Hier begint elke yogales mee. Het is een mantra (een klank die je herhaalt). Door samen 'AUM' te zeggen, verbind je je met jezelf én met de aarde en het universum. Je voelt dat je deel uitmaakt van iets groters.

Pranayama - Het yogawoord voor ademhaling. In elke yogales let je op je adem. Als je goed ademhaalt, krijg je meer energie en worden de oefeningen makkelijker.

Ontspanning - Geen speciaal yogawoord, wel heel belangrijk in de yoga! Door de oefeningen te doen, ga je minder over van alles nadenken. Je hoofd wordt leger. Dat is ontspanning. Als je je regelmatig ontspant, kun je weer makkelijker nadenken.

Naar binnen gaan - Ook geen speciaal yogawoord. Maar het is wel wat je doet in de yoga. Door te letten op je ademhaling en te voelen wat de oefeningen met je doen, ben je niet meer zo bezig met alles om je heen. Dat maakt je rustiger.



YOGA-LERARES SIFRA:

**VAN YOGA
WORD JE
RUSTIG, LENIG
EN STERK**



HOE overleef ik ... school?



nr. 9 september/oktober 2009

Zelf yoga doen



verminder je schoolstress!

GEWOON THUIS, OP EEN KLEEDJE, MET MAKKELIJKE KLEREN AAN!

Los en lenig worden!

Dat kan met deze zes yoga-oefeningen. Doe ze achter elkaar, liefst een paar keer. Dan gaat alles stromen en maak je ook nog eens je rug, buik, benen, schouders en armen sterker en leniger.

1 De haas



Goed om je spieren te ontspannen en even lekker uit te rusten.

- Ga op je knieën zitten, billen op je hielen.
- Leg je armen en hoofd ontspannen voor je op de grond.
- Ga op een inademing naar 2.



3 De kat



Goed voor een lekker los gevoel in je onderrug.

- Je bent nog in op handen en knieën.
- Adem uit en maak je rug bol, zoals een kat zich uitrekt.
- Adem in en ga terug naar op handen en knieën.
- Doe dit 3 keer. Ga naar 4.

Let op: maak je rug bol vanuit je onderrug en hou je schouders zo recht en breed mogelijk.

Goed voor sterke schouders, buik en rug en het losmaken van je onderrug.

Op handen en knieën

2



- Handen plat op de grond, recht onder je schouders.
- Knieën recht onder je, op heupbreedte. (Eigenlijk sta je net als een hondje, met je rug recht.)
- Adem uit en ga terug naar de haas. Dit doe je 3 keer.
- Ga vanuit op handen en knieën naar 3.

4 De kat-stretch



Goed voor je buikspieren en voor sterke armen, benen en rug. Een evenwichtsoefening.

- Je begint in op handen en knieën.
- Adem in en strek je rechterbeen naar achter en je linkerarm naar voren.
- Blijf even goed in balans (3 keer in- en uitademen).
- Ga op de uitademing terug naar op handen en knieën.
- Adem in en strek nu je linkerbeen en je rechterarm.
- Doe dit in totaal 6 keer (3 keer per kant). Ga daarna naar 5.

Let op: maak je rug lang als je uitstrekt! Gebruik hiervoor je buikspieren.

Test!

Sta voordat je begint rechtop en buig langzaam voorover, met je handen richting je tenen. Hoever kom je? Probeer dit nog eens na de zes oefeningen. Wedden dat je dan een stuk verder komt?!

echt, het helpt! moet je ook eens proberen!

6 De hond met de hangende kop



Maakt de hele achterkant van je lichaam soepel en zorgt dat alles even ondersteunen komt te staan. Goed voor een frisse blik!!

- Strek je benen langzaam.
- Als je ze helemaal kunt strekken, ben je in de hond met de hangende kop.

Tot slot: ga weer naar op handen en knieën (2) en eindig in de haas (1).

5 Naar de hond met de hangende kop



5

VOLGENDE KEER NIEUWE OEFENINGEN! GIVE ME MORE!

