



Adarsh Williams

WELKOM IN MYSORE

Traditional Ashtanga Yoga

Wat is Mysore?

Mysore is een stad in de zuidelijke staat Karnataka, India. Het staat bekend om zijn rijke culturele erfgoed, historische betekenis en associatie met yoga.

In de jaren dertig werd Sri T. Krishnamacharya uitgenodigd in Mysore door de toenmalige Maharaja, Sri Krishnaraja Wadiyar IV. De maharadja was een beschermheer van kunst, cultuur en yoga en had een grote interesse in oude Indiase tradities en deze weer nieuw leven in te blazen. Hij stelde Krishnamacharya aan als yoga-instructeur voor de koninklijke familie en leverde daarnaast belangrijke bijdragen om het werk van Krishnamacharya te ondersteunen.

Tijdens zijn verblijf in Mysore gaf Krishnamacharya yoga aan leden van de koninklijke familie, waaronder de maharadja zelf. Hij richtte ook de Mysore Yoga Mandiram op, een yogaschool waar hij studenten met verschillende achtergronden opleidde.

Krishnamacharya's benadering van yoga bestond een mix van verschillende stijlen en maakte deze aanpasbaar aan het individu. Hij maakte hierbij gebruik van zijn uitgebreide kennis van verschillende yogastijlen, waaronder Hatha yoga, Patanjali's Yoga Sutra's en Tantra. Hij stemde zijn lessen af op de specifieke behoeften en capaciteiten van elke student, waarbij hij de nadruk legde op adembeheersing, alignment en de therapeutische toepassingen van yoga.

Krishnamacharya's leringen hadden een grote invloed op de moderne yoga. Zijn nadruk op geïndividualiseerde instructie, ademhalingsgerichte oefeningen en de therapeutische voordelen van yoga legden de basis voor verschillende yogastijlen, waaronder Iyengar yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga en Viniyoga.

Onder de opmerkelijke studenten van Krishnamacharya in Mysore waren Indra Devi, die bekendheid verwierf door de introductie van yoga in het Westen, BKS Iyengar (Iyengar Yoga) en Pattabhi Jois (Ashtanga Yoga), en zijn zoon T.K.V.

Desikachar (Viniyoga).

Wat gebeurt er in de Mysore-klas?

In een Mysore-les oefenen studenten de Ashtanga-yogareeks in hun eigen tempo, onder begeleiding van een ervaren leraar. In tegenstelling tot een traditionele geleide les, waar de hele groep gelijktijdig beweegt, stelt de Mysore-stijl elke student in staat om onafhankelijk te oefenen, volgens hun eigen ademhaling en ritme.

De les vindt meestal plaats in een rustige en geconcentreerde omgeving. Wanneer studenten arriveren, leggen ze hun mat neer en beginnen ze met oefenen door een reeks zonnegroeten uit te voeren (Surya Namaskar A en B). Daarna gaan ze verder met een vaste reeks yoga asana's (houdingen) die staande houdingen, zittende houdingen, twists, voorwaartse en -achterwaartse buigingen omvat.

De leraar loopt rond en geeft individuele aanpassingen, correcties en begeleiding aan elke student op basis van hun specifieke behoeften en capaciteiten. Nieuwe studenten kunnen meer gedetailleerde instructies en hulp krijgen, terwijl meer ervaren beoefenaars minimale begeleiding nodig hebben.

De Mysore-stijl stelt studenten in staat om de Ashtanga-reeks in de loop van de tijd geleidelijk uit het hoofd te leren, waardoor ze een zelfstandige practice opbouwen die in hun lichaam en geest wordt ingeslepen. Naarmate studenten vorderen, zal de docent individueel nieuwe houdingen en variaties introduceren.

De Mysore-les is geschikt voor beoefenaars van alle niveaus, van beginners tot gevorderden. Het biedt de mogelijkheid om discipline, focus en opmerkzaamheid te cultiveren en tegelijkertijd kracht, flexibiliteit en balans te ontwikkelen. Het bevordert ook een gemeenschapsgevoel terwijl studenten naast elkaar oefenen, elk op hun eigen unieke yogareis.

Wat is Ashtanga-yoga?

Ashtanga is de klassieke "acht ledematen" van yoga. Deze omvatten een ethische code en gedragscode, yogahoudingen en adem, en opeenvolgende staten van meditatie. In yogalessen volgen we een opeenvolging van yogahoudingen gesynchroniseerd met ademhaling als een bewegende meditatie.

Ashtanga Yoga omvat de drie belangrijkste componenten van vinyasa, mula bandha en drishti om de meditatieve stemming van Trishtana te cultiveren.

1 Vinyasa bestaat uit het synchroniseren van de ademhaling en beweging. In Led-lessen wordt de vinyasa geteld in het Sanskriet waarbij aanwijzingen voor de ademhaling en houdingen worden gegeven.

2 Drishti is de blik of je focuspunt in de yogahouding. Elke houding heeft een specifieke drishti om de focus te behouden en concentratie te ontwikkelen, gevolgd door meditatie en integratie.

3 AanMula Bandha verwijst naar de activering van je buik- en bekkenpijlen. Er wordt aandacht besteed aan het versterken van deze basisspijlen, zodat je meer kracht en lichtheid in je practice kunt hebben.



Aan de slag

Ashtanga Yoga is gebaseerd op de Vinyasa Krama-methode.

Vinyasa Krama (letterlijk 'bewegen op nummer' is de meditatieve methode om adem en beweging met elkaar te verbinden. In Ashtanga heeft elke pose en reeks een toegewezen nummer. De bekende Surya Namaskar-reeks heeft bijvoorbeeld 9 vinyasa's. De reeks begint bij "nul" of Samasthiti, stroomt daarna vloeiend door de bewegingen 1-9 en eindigt dan weer bij de nulpositie.

Surya Namaskar A, 9 Vinyasa



Wat is het doel van het volgen van zo'n exacte telling?

Meditatie natuurlijk! Het idee is dat de geest van nature erg actief is, dus we geven het iets om op te focussen; tellen. Ademhaling tellen is een van de meest voorkomende vormen van meditatie. Wanneer adem, aandacht en beweging synchroniseren, ervaren we een bewegende meditatie.

"Vina vinyasa yogena asanadin na karayet"
(O yogi, doe geen asana zonder vinyasa)

- Vamana Rishi

Drishti

In het Sanskriet betekent 'Drishti' zicht of focuspunt'. Door de blik zacht te maken en te concentreren op één punt, proberen we op een weloverwogen manier om de aandacht van de geest te beheersen en te sturen. Door de blik op een specifiek punt te richten, probeert de beoefenaar de geest te kalmeren, de concentratie te verbeteren en een dieper gevoel van bewustzijn en verbinding te ervaren. In Ashtanga Yoga zijn er negen voorgeschreven Drishti-punten, elk geassocieerd met een specifieke asana of beweging. Deze Drishti-punten zijn bedoeld om de focus te leiden en dragen bij aan de houding van het lichaam, de energie en de ademhaling. De Drishti-punten zijn als volgt:

1. Nasagrai Drishti: Staren naar het puntje van de neus. Dit wordt meestal gebruikt in houdingen met het hoofd in een neutrale positie.
2. Angusta Ma Dyai Drishti: Staren naar de duimen. Dit wordt gebruikt in houdingen met de armen boven het hoofd uitgestrekt.
3. Urdhva Drishti: Naar boven staren. Dit wordt gebruikt in houdingen waarbij de achteroverbuiging betrokken is.
4. Hastagrai Drishti: Staren naar de handen. Dit wordt gebruikt bij houdingen waarbij de handen op de grond worden geplaatst.
5. Pahayoragrai Drishti: Staren naar de tenen. Dit wordt gebruikt in houdingen met voorwaartse plooien.
6. Parshva Drishti: Naar rechts staren. Dit wordt gebruikt bij houdingen waarbij naar rechts gedraaid wordt.
7. Parshva Drishti: Naar de linkerkant staren. Dit wordt gebruikt bij houdingen waarbij naar links gedraaid wordt.
8. Nabi Chakra Drishti: Staren naar de navel. Dit wordt gebruikt bij houdingen waarbij bandha's (energiesloten) of buikbetrokkenheid betrokken zijn.
9. Broomadyai Drishti: Staren naar het derde oogpunt tussen de wenkbrauwen. Dit wordt gebruikt bij houdingen waarbij balans betrokken is.

*"Waar de ogen zich ook op
richten, daar gaat de geest."
-Frederik Lenz*

Wat is een bandha?

"Mula Bandha is het energetische zegel dat helpt om onze vitale energie naar boven te kanaliseren en te richten, wat leidt tot een staat van evenwicht en harmonie."

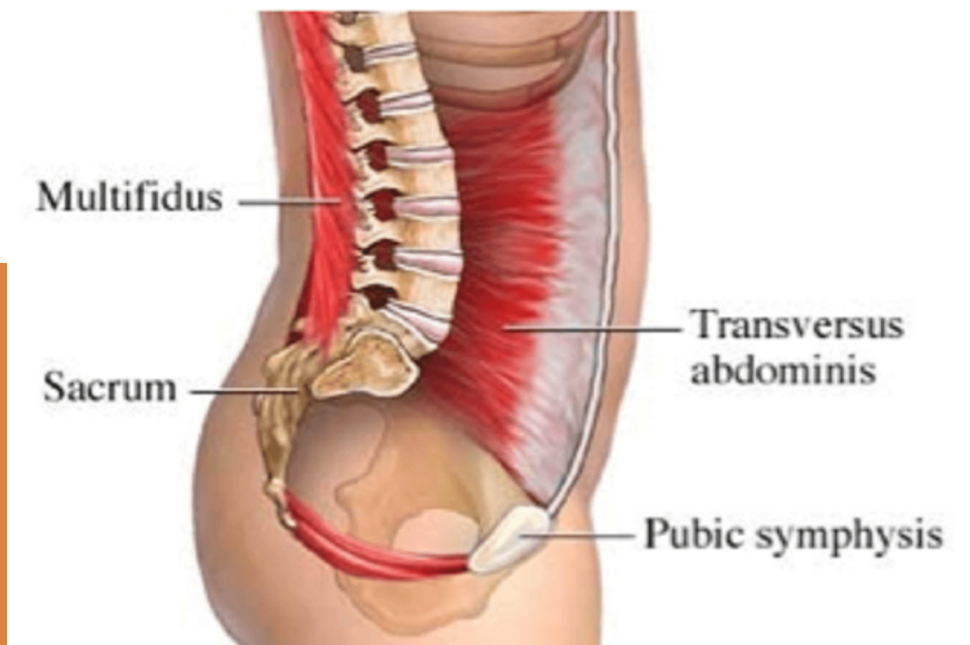
-Richard Freeman

In Ashtanga Yoga verwijzen bandha's naar energetische sloten die tijdens de practice worden gebruikt om de stroom van energie in het lichaam te reguleren. Er zijn twee belangrijke bandha's die worden gebruikt in Ashtanga Yoga: Mula Bandha (wortelslot) en Uddiyana Bandha (buik en middenrifslot):

Mula Bandha omvat de samentrekking van de spieren van de bekkenbodem, met name het gebied tussen de anus en de geslachtsorganen. Het wordt beschouwd als de primaire en fundamentele bandha in Ashtanga Yoga. Het inschakelen van Mula Bandha helpt om energie naar boven te trekken, de wervelkolom te stabiliseren en een gevoel van kracht te creëren.

Uddiyana Bandha is het optillen en naar binnen trekken van de onderbuik en het middenrif richting de wervelkolom. Uddiyana Bandha helpt de buikspieren te activeren, de spijsverteringsorganen te stimuleren en de energiestroom door het centrale kanaal (Sushumna) te vergroten

De bandha bestaat uit het ademhalingsdiafragma, transversus abdominis, bekkenbodem en multifidus.



Yoga Chikitsa: de primaire serie

De primary serie van Ashtanga Yoga, ook wel bekend als Yoga Chikitsa (Yoga Therapie), is een fundamentele opeenvolging van houdingen die de basis vormt van het Ashtanga Yoga-systeem. Deze serie is ontworpen om het lichaam te zuiveren en te versterken, focus en discipline te versterken en de beoefenaar naar een dieper niveau te brengen in de yoga practice. Hier zijn enkele voordelen van het beoefenen van de Ashtanga Yoga Primary Series:

1 **Kracht en flexibiliteit:** de primary serie omvat een breed scala aan staande, zittende en balancerende houdingen die werken aan het opbouwen van kracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen in de spieren, gewrichten en bindweefsel. Een regelmatige practice helpt om het hele lichaam te versterken en te versterken, inclusief de buikspieren, armen, benen en rug.

2 **Reiniging en ontgifting:** De primary serie bevat een reeks dynamische bewegingen gesynchroniseerd met de ademhaling (vinyasa) die interne warmte genereert, zweten en ontgiften bevordert. Dit proces helpt het lichaam te zuiveren door gifstoffen en onzuiverheden te verwijderen, waardoor de algehele gezondheid en vitaliteit worden verbeterd.

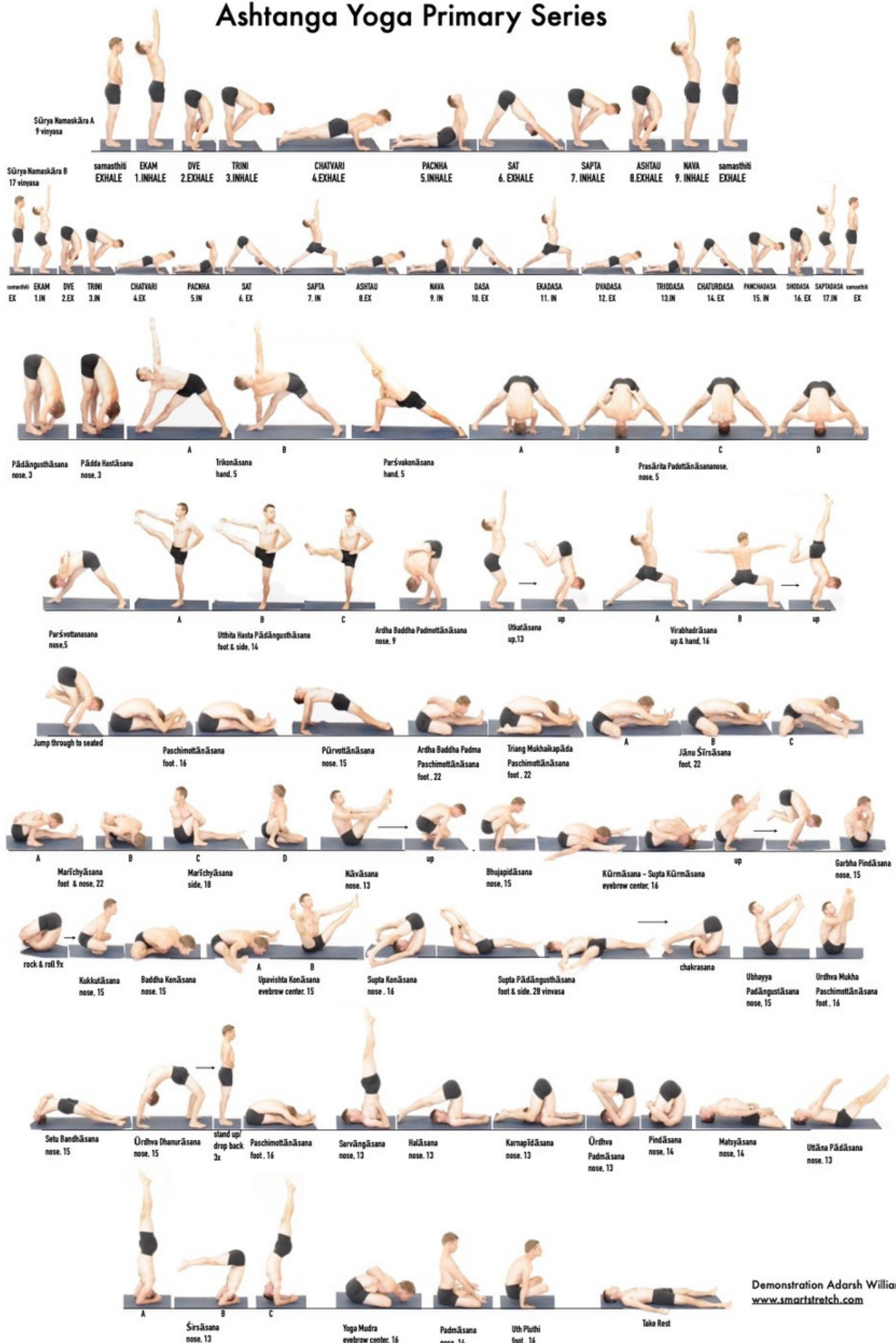
3 **Verhoogde focus en concentratie:** Ashtanga Yoga benadrukt de coördinatie van adem, beweging en blik (drishti), wat gerichte aandacht en concentratie cultiveert. De ritmische stroom van de oefening helpt de geest tot rust te brengen, mentaal gebabbel te verminderen en opmerkzaamheid te verbeteren.

4 **Energie en vitaliteit:** De dynamische aard van de primaire serie, gecombineerd met diepe ademhaling, helpt de stroom van prana (levenskracht) door het lichaam te stimuleren. Dit leidt tot een verhoogd gevoel van energie, vitaliteit en algeheel welzijn.

5 **Verbeterde balans en stabiliteit:** de primaire serie bevat verschillende evenwichtshoudingen die de balans, coördinatie en proprioceptie uitdagen en verbeteren. Het oefenen van deze houdingen verbetert de stabiliteit en het lichaamsbewustzijn.

6 **Discipline en zelfbetrokkenheid:** De primaire serie volgt een vaste volgorde die traditioneel zes dagen per week wordt beoefend. Deze regelmatige inzet om te oefenen cultiveert discipline, doorzettingsvermogen en zelfmotivatie. Het moedigt de beoefenaar aan om een consistente en toegewijde yogabeoefening te ontwikkelen.

Ashtanga Yoga Primary Series



Kan ik rekwisieten gebruiken of mijn poses aanpassen?

*"Yoga moet worden
aangepast aan het individu,
niet het individu aan yoga."
-Tirumalai Krishnamacharya*

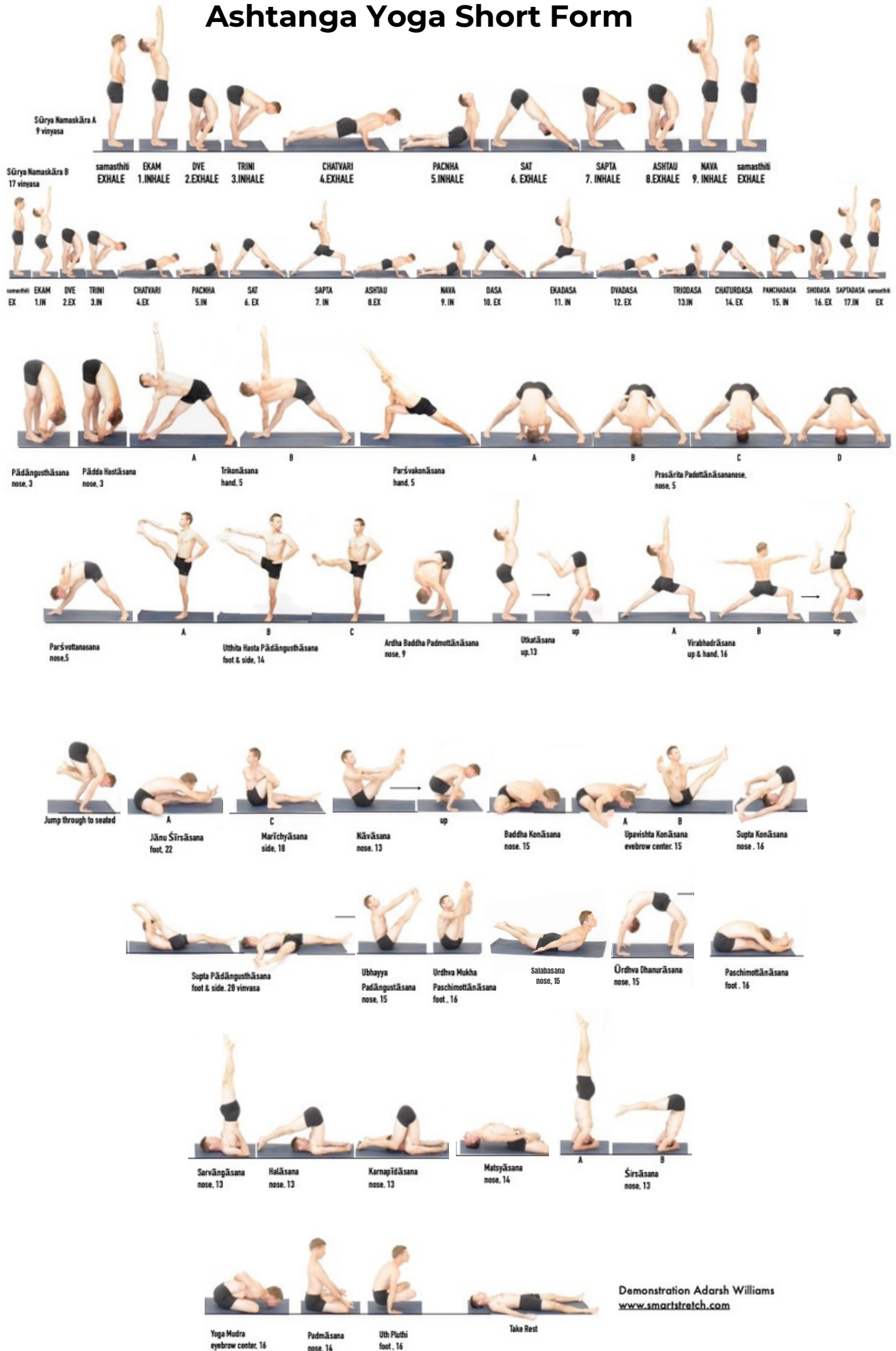
Ja! In de Ashtanga-traditie worden yogapraktijken aangepast aan de individuele behoeften. Je leraar zal je helpen de yogabeoefening aan te passen aan de specifieke vereisten, mogelijkheden en beperkingen van elk individu, inclusief omstandigheden, fysieke beperkingen en doelen.

Moet ik de hele les van 90 minuten blijven?

Nee, je individuele oefentijd hangt af van je ervaring en individuele doelen. Bekijk de Ashtanga Yoga Short Form op de volgende pagina. Deze reeks is ontworpen om een volledige reeks functionele bewegingen te bevatten die in 45 minuten kunnen worden voltooid.



Ashtanga Yoga Short Form



Maan Dagen

In traditionele Ashtanga Yoga wordt aanbevolen om rust te nemen op zowel nieuwe maan (Amavasya) als volle maan (Purnima) dagen. Deze rustdagen staan bekend als "maan dagen" of "lunar dagen". Het observeren van rust op deze specifieke dagen heeft zijn wortels in de oude yogatraditie en wordt beïnvloed door het geloof in de energetische invloed van de maan op het menselijk lichaam en geest.

Er wordt aangenomen dat de nieuwe maan een kalmerend en aardend effect heeft, terwijl de volle maan wordt geassocieerd met verhoogde energie en een gevoel van ruimte. Door op deze dagen rust te nemen, kunnen beoefenaars zich afstemmen op het natuurlijke ritme van de maancyclus en in harmonie komen met de heersende energetische kwaliteiten.

De maan dagen in Ashtanga Yoga bieden ook een gelegenheid voor zelfreflectie en introspectie. Door een pauze te nemen van de fysieke practice, kunnen beoefenaars dieper ingaan op de interne aspecten van yoga, zoals meditatie, pranayama (ademhalingsoefeningen) en zelfstudie. Deze oefeningen kunnen helpen bij het cultiveren van zelfbewustzijn, mindfulness en een diepere verbinding met jezelf.

Het is belangrijk op te merken dat hoewel het observeren van rust op nieuwe en volle maandagen een traditionele aanbeveling is in Ashtanga Yoga, het niet verplicht is. Sommige beoefenaars kunnen ervoor kiezen om op deze dagen hun praktijk aan te passen of door te gaan met een lichtere routine, afhankelijk van hun individuele behoeften en voorkeuren.



Opening Mantra

om
vande gurūnām caranāravinde
sandarśita svātma sukhāva bodhe
nihśreyase jāṅgalikāyamāne
samsāra hālāhala moha śāntyai
ābāhu purusākāram
śankha cakrāsi dhārinam
sahasra śīrasam śvetam
pranamāmi pantanjalin
om

om
Ik buig voor de twee lotusvoeten van de (meerdere) goeroes, die inzicht geven in het geluk van het pure Zijn, die de volledige opname in vreugde zijn, de oerwoudarts, die de waanvoorstelling elimineert die wordt veroorzaakt door het gif van Samsāra (geconditioneerd bestaan) .

Ik kniel neer voor de wijze Patañjali die duizenden stralende, witte hoofden heeft (zoals de goddelijke slang, Ananta) en die tot aan zijn armen een menselijke vorm heeft aangenomen, een schelphoorn (goddelijke klank), een wiel (een discus van licht of tijd) en een zwaard (discriminatie.)
om

Closing Mantra

om
svasti prajābhyah paripālayantaām
nyāyena mārgena
mahīm mahīśāh
gobrāhmanebhyah śubhamastu nityam
lokāsamastā sukhino bhavantu
om śāntih śāntih śāntih

om
Moge de hele mensheid gelukkig en gezond zijn.
Mogen de grote nobele heren de aarde op alle mogelijke manieren
beschermen, langs het pad van gerechtigheid en deugd.
Moge er eeuwige vreugde zijn voor degenen die de ware aard der dingen
kennen.
Mogen alle werelden gelukkig zijn.
om vrede, vrede, vrede

Hands-on aanpassingen

Q: What are hands-on adjustments in Ashtanga Yoga?

A: Hands-on adjustments refer to the physical guidance provided by a yoga teacher during a class to help students align their postures more accurately and deepen their experience in the practice.

Q: Are hands-on adjustments common in Ashtanga Yoga classes?

A: Yes, hands-on adjustments are commonly used in Ashtanga Yoga classes. They are considered a valuable tool for facilitating proper alignment, enhancing the student's understanding of the postures, and promoting a safe and effective practice.

Q: How do hands-on adjustments work?

A: During a hands-on adjustment, the teacher will gently and respectfully use their hands to guide and support the student's body in specific postures. This may involve subtle shifts in alignment, providing resistance, or offering gentle cues to deepen the pose.

Q: Are hands-on adjustments optional?

A: Yes, hands-on adjustments are always optional. Every student has the right to decline adjustments if they feel uncomfortable or prefer not to be physically touched. Teachers should always respect and honor the boundaries and preferences of their students.

Q: Can I request not to receive hands-on adjustments?

A: Absolutely. If you prefer not to receive hands-on adjustments during class, it is perfectly acceptable to inform your teacher before the class begins. They will be happy to respect your request and provide alternative verbal cues or demonstrations instead.

Q: Are hands-on adjustments safe?

A: Hands-on adjustments should always be performed by a skilled and experienced teacher who has received proper training. Teachers are trained to approach adjustments with sensitivity and care, prioritizing the safety and comfort of their students. If you have any concerns, it's important to communicate with your teacher and voice any specific limitations or injuries you may have.

FAQ

Vraag: Wat is Ashtanga Yoga?

A: Ashtanga Yoga is een traditionele vorm van yoga waarbij een dynamische opeenvolging van houdingen wordt gecombineerd met een gesynchroniseerde ademhaling. Het is ontwikkeld door Sri K. Pattabhi Jois en wordt vaak 'Achtledige Yoga' genoemd, omdat het een holistische benadering van fysiek en spiritueel welzijn omvat.

Vraag: Wat zijn de acht ledematen van Ashtanga Yoga?

A: De acht onderdelen van Ashtanga Yoga, zoals geschetst door de wijze Patanjali, zijn Yama (ethische principes), Niyama (zelfdiscipline), Asana (fysieke houdingen), Pranayama (adembeheersing), Pratyahara (terugtrekking van de zintuigen), Dharana (concentratie), Dhyana (meditatie) en Samadhi (verlichting of vereniging met het goddelijke).

Vraag: Wat is Ashtanga Yoga in Mysore-stijl?

A: Ashtanga Yoga in Mysore-stijl is een op eigen tempo en geïndividualiseerde benadering van het beoefenen van Ashtanga Yoga. Studenten oefenen de Ashtanga-reeks in hun eigen tempo terwijl ze gepersonaliseerde aanpassingen en begeleiding krijgen van de leraar. Het is genoemd naar de stad Mysore in India, waar Sri K. Pattabhi Jois deze stijl jarenlang onderwees.

Vraag: Moet ik ervaring hebben om Ashtanga Yoga of Mysore Style te beoefenen?

A: Hoewel eerdere yoga-ervaring nuttig is, is het niet nodig om Ashtanga Yoga of Mysore Style te beoefenen. Beginners zijn welkom, maar het wordt aanbevolen om te beginnen met introductielessen of begeleiding te zoeken bij een ervaren leraar om de fundamentele houdingen en volgorde te leren.

Vraag: Hoe vaak moet ik Ashtanga Yoga beoefenen?

A: De traditionele aanbeveling is om zes dagen per week Ashtanga Yoga te beoefenen, met één rustdag. De frequentie kan echter worden aangepast aan de individuele behoeften en mogelijkheden. Consistentie en regelmaat zijn de sleutel tot het ervaren van de voordelen van deze praktijk.

FAQ

Vraag: Kan Ashtanga Yoga fysiek veeleisend zijn?

A: Ja, Ashtanga Yoga kan fysiek veeleisend zijn omdat het een reeks dynamische en uitdagende houdingen omvat. De primary serie, ook wel bekend als Yoga Chikitsa (Yoga Therapie), richt zich op het ontgiften en uitlijnen van het lichaam. Het is belangrijk om naar je lichaam te luisteren, je grenzen te respecteren en geleidelijk vooruitgang te boeken in de beoefening om blessures te voorkomen.

Vraag: Is Ashtanga Yoga geschikt voor beginners of mensen met fysieke beperkingen? A: Ja, Ashtanga Yoga kan worden aangepast aan beginners en mensen met fysieke beperkingen. In Mysore Style wordt de oefening afgestemd op de capaciteiten van elke student en worden dienovereenkomstig aanpassingen aangebracht. Het is essentieel om met je leraar te communiceren over eventuele zorgen of beperkingen die je hebt.

Vraag: Wat zijn de voordelen van het beoefenen van Ashtanga Yoga?

A: Ashtanga Yoga biedt tal van voordelen, waaronder meer kracht, flexibiliteit, balans en uithoudingsvermogen. Het bevordert mentale focus, stressvermindering en algeheel welzijn. Regelmatig oefenen kan ook discipline, zelfbewustzijn en een diepere verbinding met jezelf cultiveren.

Vraag: Kan ik Ashtanga Yoga beoefenen tijdens de zwangerschap?

A: Ashtanga Yoga tijdens de zwangerschap moet met voorzichtigheid worden benaderd en onder begeleiding van een gekwalificeerde prenatale yogadocent. Bepaalde houdingen en reeksen moeten mogelijk worden aangepast of vermeden om de veiligheid en het welzijn van zowel de moeder als de baby te waarborgen.

Vraag: Kan ik Ashtanga Yoga beoefenen tijdens de menstruatie?

A: In de Ashtanga Yoga-traditie verwijst de term "Ladies Holiday" naar de aanbevolen gewoonte om rust te nemen of de oefening tijdens de menstruatie aan te passen. Er wordt aangenomen dat gedurende deze tijd het energieniveau en het fysieke comfort van een vrouw kunnen fluctueren, en het is belangrijk om de natuurlijke ritmes en behoeften van het lichaam te eren.

Over de leraar

Welkom! Ik ben Adarsh Williams en ik ben blij dat je hier bent.

Omdat ik het voorrecht had een directe student te zijn van de gerespecteerde Pattabhi Jois en Sharath Jois, kreeg ik Ashtanga-autorisatie in 2004, met niveau 2 behaald in 2009. Tijdens mijn verblijf in Mysore van 2002 tot 2004, verdiepte ik me in de studie van Ashtanga Yoga naast andere onderdelen zoals meditatie, pranayama en Sanskriet.

Terwijl ik mijn studie voortzette, volgde ik aanvullende trainingen bij hoog gerespecteerde docenten, waaronder Richard Freeman en John Scott in yoga, evenals Dr. Kelly Starrett in mobiliteit. Deze ervaringen van onschatbare waarde hebben niet alleen mijn begrip van yoga verdiept, maar hebben ook de diepgaande onderlinge verbondenheid tussen het fysieke aspect en de filosofie onthuld.

Met meer dan 25 jaar ervaring heb ik het voorrecht gehad om met veel diverse studenten te werken. Mijn aanpak is geworteld in het afstemmen van methoden op individuele behoeften en doelen, waardoor elke student een persoonlijke yogabeoefening kan cultiveren, ongeacht hun capaciteiten, leeftijd of achtergrond.

Ik zie er naar uit je te verwelkomen in mijn lessen en de transformerende kracht van yoga met je te delen.



@adarshw



@smartstretch