

# IK LEEF MET YOGA

Skeletal Breathing Yoga (SBY) voor ontspannen bewegen en ruim ademen



**Skeletal Breathing Yoga (SBY) is een praktische ervaringsgerichte vorm van yoga, die is ontstaan door tientallen jaren observatie van en dialoog met cursisten in de yogales. SBY sluit aan bij deze tijd, waarin veel mensen het gevoel met hun lichaam en daarmee hun basis zijn kwijt geraakt en vanuit het hoofd een oplossing proberen te zoeken.**

**D**e reden waarom veel mensen beginnen met yoga is de behoefte aan een rustpunt in hun leven of omdat ze hun (spannings)klachten willen verminderen. Om een positief effect te krijgen van het volgen van yogales is het belangrijk dat cursisten inzien, dat het niet alleen gaat om een uurtje tot rust komen om de rest van de week weer vol te kunnen

houden. SBY-lessen bieden mogelijkheden aan voor werkelijke veranderingen, die doorwerken in het dagelijkse leven. SBY is daarmee geen manier om te ontsnappen aan het leven van alledag, om het leven te ontvluchten, maar helpt je bewust te worden van jezelf in dit leven en te ervaren op welke wijze je beter met jezelf en daarmee met je omgeving kunt

omgaan. Dat lijkt belangrijk in de tijd vol versnelling waarin we momenteel leven.

**De eerste zin** in het boek is 'Alweer een boek over yoga'? Er zijn al zoveel boeken over yoga geschreven... Toch had ik het gevoel dat het goed zou zijn om een boek te schrijven over mijn ervaring met het geven van yogales in kleine groepen gedurende meer dan 30 jaar. In 1989 ben ik begonnen met lesgeven na de Samsara yoga-opleiding, die toen nog werd geleid door Rita Beintema. Met een soepel lijf en nog niet te veel zorgen ben ik mijn praktijk enthousiast gestart. Ik vond dat iedereen yoga moest doen, omdat het mijzelf zo goed deed. Echter in de praktijk kwam ik er al snel achter dat het niet voor iedereen positieve effecten gaf. Juist de mensen, die er het meest behoefte aan hadden omdat ze zo gespannen waren, hadden vaak moeite in de lessen om echt tot rust te komen, ontspannen te bewegen of moeiteloos te ademen.

**Door mijn collega** Marijke Bollema werd ik op het spoor gezet van de Methode Van Dixhoorn voor adem- en ontspanningstherapie. Deze opleiding, en vooral de opleiding tot docent in de methode, heeft mijn leven compleet veranderd. Het heeft mij doen inzien dat een docent

## WERKEN VANUIT HET SKELET EN DE ADEM IS DE ESSENTIE EN HEEFT GELEID TOT DE NAAM 'SKELETAL BREATHING YOGA' (SBY)

niet kan weten hoe oefeningen bij een leerling zullen doorwerken en dat je als docent het beste vanuit een open benadering kunt lesgeven, waarbij leerlingen zelf de gelegenheid krijgen te gaan voelen wat ze nodig hebben en hoe ze een yogaoefening kunnen doen op een manier die bij hun lichaam past. Deze zienswijze, waarbij er veel aandacht is voor hoe jouw skelet als een functioneel samenhangend geheel kan bewegen en hoe je ademruimte kunt laten ontstaan, heb ik met Marijke in vele jaren verder ontwikkeld en doorgetrokken in mijn eigen wijze van yogales geven.



**Werken vanuit het skelet** en de adem is de essentie en heeft geleid tot de naam 'Skeletal Breathing Yoga' (SBY). In de meeste yogavormen wordt ervan uitgegaan dat yogaoefeningen positief werken, dat cursisten over de vaardigheid beschikken om hun spanning te regelen en nog weten hoe echte ontspanning aanvoelt. Maar wat is ontspanning eigenlijk? Hoe ervaar je dat je niet ontspannen bent en te veel moeite doet? Pas als je werkelijk 'in je lichaam' aanwezig kunt zijn (embodiment), kun je voelen hoe het met je gesteld is en wat er nodig is om ontspannen te bewegen, ontspannen te ademen en tot rust te komen. SBY biedt verschillende handvatten om opnieuw te ervaren hoe 'echte' ontspanning aanvoelt. Actieve ontspanning in het bewegen en passieve ontspanning in de rustfase.

**Elke cursist** neemt zijn eigen automatische bewegingspatronen mee naar de yogales, die op jonge leeftijd zijn aangeleerd of zijn ontstaan door blessures of trauma's. Dat hoeft niet de meest gemakkelijke of efficiënte manier van bewegen te zijn. In de yogales is duidelijk te zien dat bewegingen onbewust vaak met te veel spanning ingezet worden, waardoor de souplesse verdwijnt en de ademruimte wordt beperkt.

In elke les SBY worden bewegingsinstructies aangeboden om je lichaam te leren kennen en om een optimale samenwerking van de verschillende lichaamsdelen te ervaren. De basis van deze instructies is het volgen van de skeletbewegingen in je hele lichaam. Je nodigt het lichaam uit om in beweging te komen en volgt wat er gebeurt. Hierdoor ontdek je zelf hoe jouw lichaam het gemakkelijkst kan bewegen en zonder duwen of trekken in een houding kan komen waarbij je ademruimte groter wordt in plaats van beperkt. Je gaat op deze wijze meer bereiken door minder je best te doen. Dit wil niet persé zeggen dat je geen krachtige oefeningen gaat doen, maar dat je geen onnodige spanning hoeft in te zetten.

**De kleine bewegingen** vanuit verschillende houdingen zijn simpel uitvoerbaar en helpen je om je balans te hervinden. Ze zijn zeer geschikt als vooroefeningen om vanuit je basis moeiteloos in een houding te glijden of vloeiend te bewegen. Een yogahouding is daarbij niet het doel wat je wilt bereiken. In de weg ernaar toe zit je leerproces: het leren respectvol met jezelf om te gaan, aanwezig te zijn in je hele lichaam, je grenzen te bewaken en te voelen hoe je zonder dwang in de voor jou beste houding kunt komen.

## JE SPREEKT HET LICHAAM NIET TECHNISCH AAN, JE BENADERT HET LICHAAM NIET VANUIT JE 'DENKHOOFD', MAAR GAAT VAN BINNENUIT VOELEN WAT JE DOET



De kracht zit in de herhaling van het bewegen zonder vooropgezet doel. Het geeft je systeem de ruimte om de gemakkelijkste weg zelf uit te vinden. Daardoor kan het lichaam op onbewust niveau nieuwe patronen aanleren. Het herhalen van de bewegingen maakt je vaardiger. Je spreekt het lichaam niet technisch aan, je benadert het lichaam niet vanuit je 'denkhoofd', maar gaat van binnenuit voelen wat je doet. Het proces lichaamsbewustwording komt op gang, waardoor je ook door de dag heen meer in contact kunt blijven en leert te luisteren naar het verhaal dat je lichaam je te vertellen heeft.

**De instructies** zijn zo opgebouwd dat er voorwaarden worden gecreëerd waarbij de aandacht naar binnen kan gaan en een verbeterde zelf-waarneming

ontstaat. Hierdoor kan zowel je fysieke als je mentale spanning afnemen. In alle oefeningen wordt daarvoor het DOEN afgewisseld met het VOELEN. Het Doen is objectief en concreet (duidelijke heldere opdrachten) en het Voelen is subjectief (niet invullen, maar openlaten). Deze afwisseling van Doen en Voelen brengt je in contact met jouw werkelijkheid, met zelf ervaren wat iets je oplevert in plaats van geloven of bedenken wat het doet. Het brengt je in contact met jezelf. Je wordt je eigen autoriteit, die grenzen respecteert en voelt op welke wijze de grenzen subtiel en zonder dwang verlegd kunnen worden met aandacht en ademen. Het lichaam is niet iets wat je onder controle moet krijgen, maar waarin je op je gemak mag voelen, waarin je thuis kunt komen bij je Zelf. Dat geeft houvast in het dagelijks leven.

**De adem** speelt In SBY een centrale rol. Het herstellen van een natuurlijke adem-beweging en het creëren van ademruimte staan voorop. Ademruimte voelen in jezelf is synoniem voor leefruimte ervaren, ruimte om er te mogen/kunnen zijn. In situaties van een gespannen ademhaling is het zinvol vertrouwen te ontwikkelen dat je lichaam vanzelf ademt, dat je geen moeite hoeft te doen en beseffen dat de adem een afspiege-

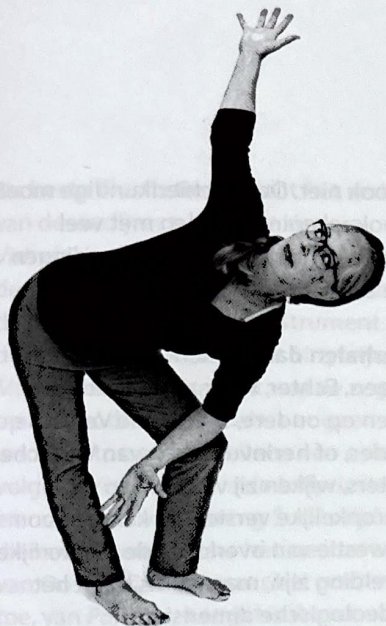
ling is van wat er nu speelt. Dat geeft veel rust. Het is om die reden belangrijk dat jouw adem flexibel mag zijn - groot, klein, snel, langzaam, hoog, laag - en zich aan kan passen aan wat er wordt gevraagd en niet steeds wordt gestuurd.

Neutraal observeren van je adem geeft je een indruk hoe het met je gaat. Het zonder oordeel naar je adem kunnen kijken maakt dat je meer in contact met jezelf kunt zijn. Bij een gespannen adempatroon is dat niet eenvoudig.

**De docent** heeft in de SBY-les oog voor het herkennen van disfunctionele adempatronen en er worden mogelijkheden geboden voor het verbeteren hiervan. Veel instructies maken gebruik van de



## DE ESSENTIE VAN EEN LES IS NIET HET DOEN VAN YOGAOEFENINGEN, MAAR VOELEN WAT HET DOEN VAN OEFENINGEN JE OPLEVERT



relatie tussen de wervelkolom en de adem om de adem indirect te beïnvloeden en een meer ontspannen toestand op te wekken en ademgemak c.q. ademruimte te laten ontstaan. De rode draad in SBY is het stilstaan bij de eigen ervaringen na het doen van instructies. De essentie van een les is niet het doen van yogaoefeningen, maar voelen wat het doen van oefeningen je oplevert. Het gaat om het waarnemen van de doorwerking van wat je hebt gedaan, vanuit een open aandacht ervaren wat er is gebeurd. Dit stilstaan bij de concrete fysieke ervaring na een oefening en wat voor effect dat heeft op je gevoel en het denken, geeft betekenis

### **SBY is:**

- Werken op skeletniveau met aandacht voor de samenhang van alle lichaamsdelen in je hele systeem.
- Werken met een open aandacht waarbij je het lichaam overal kan bereiken
- Door basisinstructies je lichaam leren kennen en voelen hoe je vanuit herhalende kleine bewegingen moeiteloos in een yogahouding kunt glijden of een dynamische flow kunt laten ontstaan
- Herstellen van de natuurlijke adembeweging en creëren van ademruimte
- Het lichaam als instrument inzetten om veranderingen in je hele Zijn te bewerkstelligen
- Stilstaan bij de persoonlijke doorwerking op fysiek, emotioneel, cognitief en spiritueel niveau
- De vertaalslag naar het dagelijkse leven maken en de ervaringen door te laten werken in het dagelijks leven

aan wat je hebt gedaan. Zo ontdek je zelf wat er nodig is om een positieve verandering in je hele Zijn te laten ontstaan. Je ontdekt dat het lichaam de gemakkelijkste ingang is om veranderingen in je Zelf te bewerkstelligen.

SBY nodigt je uit om stil te staan bij wat er nu is: Hoe sta je in de wereld? Hoe ben je aanwezig? Kan het anders, kan het gemakkelijker? Het geeft handvatten om je spanning te regelen in het dagelijkse leven. ➤

Yvonne Esser heeft vanaf 2003 de 7-daagse bijscholing 'Adem en Ontspanning, inzichten uit de Methode van Dixhoorn' gegeven aan yogadocenten. Deze bijscholing is uitgegroeid tot de 11-daagse specialisatie cursus 'Skeletal Breathing Yoga', die momenteel bij Yogaroots Parkstad wordt gegeven. Informatie: [www.yoga-aot-maarssen.nl](http://www.yoga-aot-maarssen.nl)



### **Ik leef met yoga**

Auteur: Yvonne Esser  
Uitgever: GV Media  
ISBN: 9789055993697