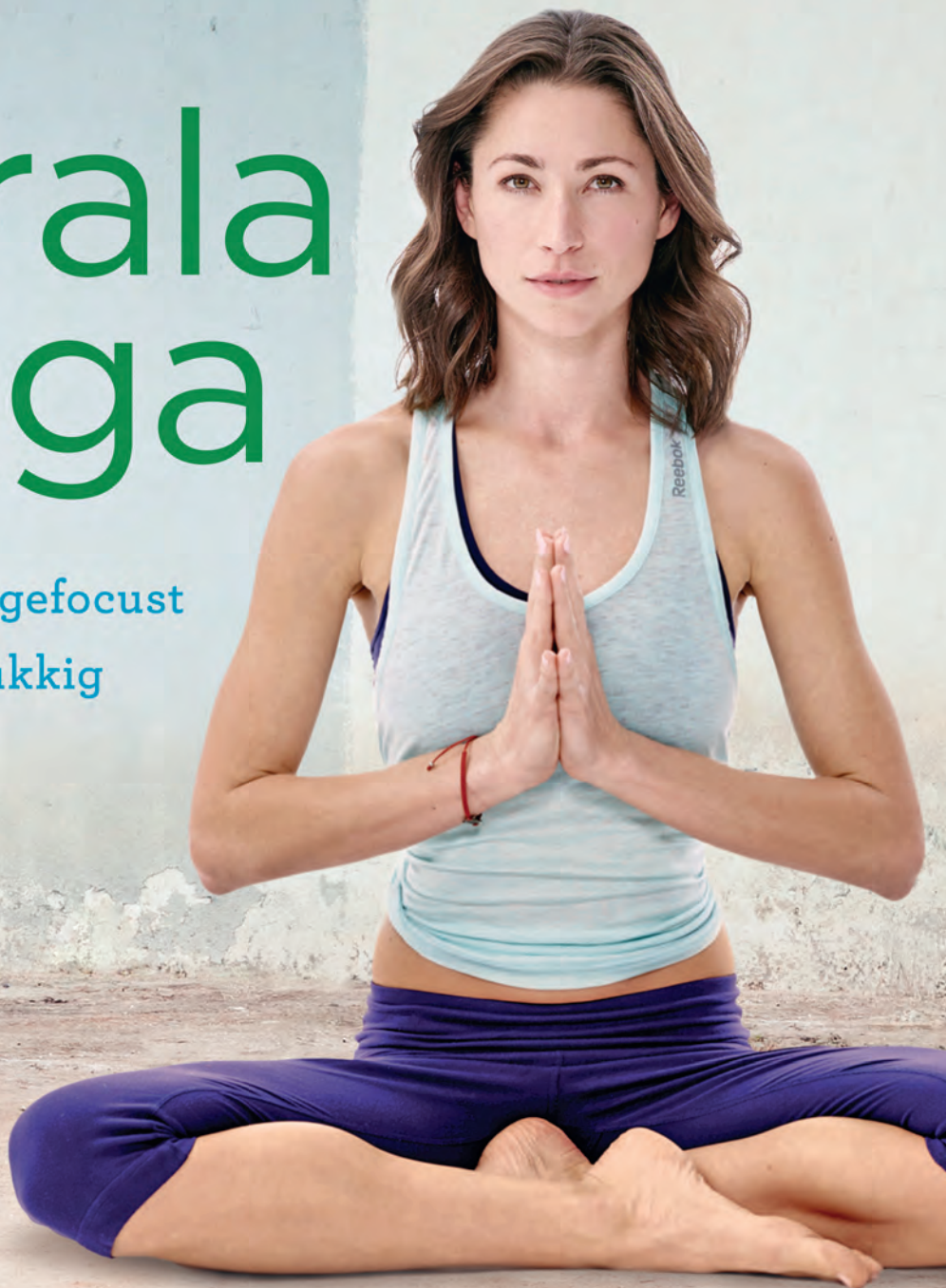


TARA STILES

Strala Yoga

Word sterk, gefocust
& idioot gelukkig




KOSMOS

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding 1

Deel een

GEMAKKELIJK BEWEGEN

- HOOFDSTUK 1 Ontdek rust: de filosofie van Strala 9
HOOFDSTUK 2 Creëer ruimte: de adem-bodyconnectie 33
HOOFDSTUK 3 Vertrouw je intuïtie: voel! 73
HOOFDSTUK 4 Kom in de flow: natuurlijk bewegen 101
HOOFDSTUK 5 Begin: regelmatig yogaën 141

Deel twee

STRALEN DOOR BEWEGING

- HOOFDSTUK 6 Energie 151
HOOFDSTUK 7 Relax 181
HOOFDSTUK 8 Basics 203
HOOFDSTUK 9 Kern 223
HOOFDSTUK 10 Zacht 237
HOOFDSTUK 11 Yoga met een doel 247

Deel drie

DAGELIJKSE PROGRAMMA'S

- HOOFDSTUK 12 Jouw 7 dagenprogramma 269
HOOFDSTUK 13 Jouw 30 dagenprogramma 281

Tot slot: Mijn wensen voor jou 317

Dankwoord 322

Over de auteur 323



INLEIDING

Wil jij je fantastisch voelen? Natuurlijk wil je dat! Wil jij je fantastisch voelen? Natuurlijk wil je dat! Dat willen we allemaal. Gelukkig is er een manier om je op elk moment sterk en rustig te voelen, gefocust, vol energie en inspiratie, en happy van binnenuit. Daar wil ik het hier over hebben. Wat ik heb ontdekt, is dat je leven door spanning uit balans raakt. Je wordt er moe en prikkelbaar, depri en down, gefrustreerd en boos van. Op een gegeven moment word je zelfs onverschillig, alles is mwah. Het leven hoeft niet vreselijk te zijn om toch niet fantastisch te zijn.

Jarenlang was mijn leven best oké... maar niet bijzonder. Wat duurde het lang, dat zoeken naar een doel, iets om te bereiken, de zin van dingen. En tijdens die zoektocht ontdekte ik dat ik emmers vol spanning meetorste. Ik had altijd van mezelf gedacht dat ik chill was, relaxed, dat ik alles kon bereiken wat ik wilde en toch leek het of ik nooit kreeg wat ik wilde. Waarom ging niet alles van een leien dakje? Ik werkte hard, hield me aan de regels... En toch leverde dat niet op wat ik erin stopte. Wat deed ik verkeerd?

Terwijl ik aan het ontrafelen was wat me dwarszat, veranderde er iets in mijn lijf. Eerst geleidelijk en toen heel abrupt. Ik werd me ervan bewust dat ik mijn energie effectiever moest inzetten. Ik wist niet precies hoe, maar ik snapte dat ik moest veranderen. Ik voelde een onverklaarbare drang om een andere weg in te slaan. Ik wist alleen niet hoe.

Na jaren uitproberen en zoeken ontdekte ik dat die weg rust was. Niet de makkelijkste weg, maar wel eentje waarmee je elke situatie kunt benaderen: vanuit kalmte, wijsheid en rust. Met rust kun je de spanning laten gaan die je intuïtie, je lichamelijke en geestelijke vermogen en je creativiteit beperkt. En je kunt je bevrijden van de ketenen die je gevangenhouden, je leert vrijheid en ruimte beleven.

De ontdekking van rust was een lang proces en leidde tot het ontstaan van Strala Yoga, iets waar ik eeuwig dankbaar voor ben. Strala is een bewegingsfilosofie die je terugbrengt naar jezelf. Het gaat niet om regeltjes of het beheersen van series houdingen. Het gaat om voelen, om intuïtie en natuurlijke beweging. Het gaat over het hóé van bewegen in plaats van het wát. Stralalesen focussen op bewegen zodat jij je er lekker bij voelt, en niet op het uitvoeren van bepaalde houdingen. Even blijven hangen in bewegingen of houdingen die lekker aanvoelen en je een weg ademen door moeilijke momenten, in plaats van jezelf dwingen in strakke houdingen. Stralalesen gaan over de vrijheid om te bewegen zoals jij wilt, zonder de druk van regeltjes.

Sinds ik deze vorm van yoga ben gaan geven, heb ik duizenden mensen de vrijheid en de rust die ze in mijn lessen hebben geoefend, mee zien nemen in hun leven. Ze voelen zich gezonder en gelukkiger, hebben stress overboord



gegooid en zijn in staat om dingen te lachen waar ze vroeger helemaal gek van werden. Ze gaan makkelijker en blijer om met collega's en vrienden. Ze eten bewuster en genieten van gezondere activiteiten. Het leven wordt gewoon beter. Als je regelmatig yogaat op je matje, wordt rust ook een gewoonte buiten de mat. En dan wordt het leven mooi.

Dit boek gaat over hoe je rust vindt. Ik wil je graag op een heldere en eenvoudige manier begeleiden bij de filosofie en bewegingen van Strala Yoga, om daarna uit beeld te verdwijnen en je zelf te laten ontdekken hoe geweldig jij bent en dat je in staat bent om je eigen rust te vinden. Ik ben geen goeroe. Ik kom uit het Middenwesten van Amerika en mijn familie zou echt wel van zich laten horen als ik mezelf op een voetstuk zou plaatsen, en eerlijk gezegd weet ik wel beter. Ik ben hier gewoon om je te laten zien hoe je mijn superduurzame oefeningen heel gemakkelijk in je leven kunt integreren. We gaan samen op weg om plezier te hebben, om te ontdekken en de rust te vinden voor je body en mind.





In het eerste deel van dit boek vertel ik over het ontstaan van Strala en duiken we wat dieper in de effecten van spanning en rust. Daarna lopen we langs de basisprincipes die je helpen rust in je leven te vinden: de relatie tussen ademhaling en body, het belang van voeling met jezelf en hoe je natuurlijke bewegingen gebruikt. Nadat je een individueel trainingsprogramma hebt ontwikkeld met het advies uit hoofdstuk 5, kun je een van de tien oefeningen (of allemaal!) proberen

uit deel twee. In het hele boek vind je plaatjes om je te helpen. (Je zult zien dat de hoek van mijn houdingen in sommige oefeningen varieert. Je hoeft je lijf niet 360 graden te draaien om een houding te perfectioneren! Je algemene lichaamshouding en hoe je je handen en voeten positioneert, zijn belangrijk.) Sommige work-outs zijn basic vloeiende bewegingen, terwijl andere focussen op specifieke resultaten, zoals Wakker Worden, Detoxen en Beter Slapen. Ik heb ook twee programma's opgenomen die je kunnen helpen yoga in je leven te integreren: een kort 7 daags programma en een uitgebreider 30 dagenprogramma.

Pak gerust een schrift of notitieboekje en schrijf je gedachten op terwijl je je door de volgende pagina's heen werkt. Ik presenteer je concepten en oefeningen die je helpen de filosofie en mentale aspecten van yoga te begrijpen. Ook laat ik concreet zien hoe je die ideeën om kunt zetten in actie. Als je nieuwe dingen uitprobeert en de tijd neemt om te laten gisten hoe je je voelt en hoe je de concepten het best kunt omzetten om bruikbaar te zijn in jouw leven, krijgt de magie de ruimte.

Oprechte waarschuwing: er zijn inspanning en focus mee gemoeid, maar wat ik beslist niet





wil is een gevoel van spanning en gezwoeg en misschien nog belangrijker: angst. Je moet voor jezelf opkomen. En je moet voor jezelf blijven opkomen. Je moet oefenen, maar je zult er plezier aan beleven. Dit gaat niet over 'pijn is fijn'. Dit gaat over veel bereiken met zo min mogelijk inspanning om zodoende bergen ruimte te creëren voor kansen, genezing, intuïtie en helderheid. Met dit proces en het oefenen van rust kom je weer op één lijn met wat natuurlijk is, werk je aan het terugbrengen van balans waar je die kwijt was, krijg je meer gedaan met minder moeite en heb je een hoop lol terwijl je daarmee bezig bent.

Dit klinkt allemaal als grootspraak hè? Ja, dat weet ik, maar ik heb gezien en zelf ondervonden dat het werkt – bij álles, van het verhelpen van lichamelijke en emotionele klachten tot grote veranderingen in het leven. In mijn leven. De belofte zit in het proces en de commitment aan jezelf. Als je regelmatig rustig oefent, word je sterker en gezonder. Je zult je fantastisch gaan voelen, kalm, helder en verbonden met jezelf. De beste versie van jou komt tevoorschijn. Ben je er klaar voor? Zet hem op!





HOOFDSTUK 1

ONTDEK RUST

De filosofie van Strala

De eerste keer dat ik Yoga Man zag, was ik 18 jaar en lid van een groep moderne dansers aan het Barat Conservatorium. Onze balletleraar, Rory Foster van het American Ballet Theatre, had een aantal van ons weten over te halen om een yogales bij te wonen. Hij had beloofd dat we zouden ontspannen en dat de yogales zou helpen tegen blessures en spierpijn. Dat klonk verleidelijk. Ik had altijd pijn. Mijn hamstrings waren hard, mijn benen loodzwaar. Ik was verzuurd en gespannen. Dus als zo'n yogales hielp, dan wilde ik het wel proberen.



Toen ik het lokaal voor mijn eerste yogales binnenliep, zat Yoga Man in kleermakerszit op de vloer. Hij was lang, met dik krullend haar. Zijn lichaam was soepel en sterk. Hij grijnsde breed en zijn knieën rustten losjes op de vloer. Alles aan hem communiceerde *laissez faire*. Hij wachtte geduldig en leek het lawaaiige gesnater van ons, giebelende dansers, niet te merken. Het was duidelijk dat niemand van ons geïnteresseerd was in yoga, we negeerden Yoga Man volkomen. De meesten van ons waren er alleen om onze docent een plezier te doen. En toch, ondanks de chaos en onze arrogantie zat hij daar vreselijk oprecht blij te zijn.

Ik was onder de indruk van zijn aanwezigheid en kon alleen maar denken: hoe komt het dat die man niet gestrest is? Hoe kan zijn leven zo geweldig zijn dat hij het leuk vindt om yoga te geven aan een groepje ongeconcentreerde en ongeïnteresseerde dansers? Ik voelde plaatsvervangend de stress die hij kennelijk niet voelde. Later begreep ik dat Yoga Man belichaamde wat ik miste in mijn leven: rust en geluk. Hij was gewoon happy, wat er ook gebeurde. Het was zijn manier van zijn en om hem heen heerste een positieve vibe als hij ons les kwam geven.

De lessen van Yoga Man waren zo anders dan onze danslessen. Het draaide in die lessen niet om regels en het perfectioneren van houdingen. Het ging om energie en het gemak van bewegen. En ik werd zo lijp van die magie dat ik elke vrijdag naar yogales ging. De yogahoudingen waren geen grote uitdaging voor mij en mijn collega-dansers. Wij waren wel gewend om ons lijf in onmogelijke posities te buigen en rekken. Maar terwijl mijn collega's uitkeken naar het 'dutje' aan het einde van de les, zoog ik de energie van de beweging op. Ik had een vermoeden dat de magie niet zat in het uitvoeren van de poses: het was wat er binnen in ons gebeurde gedurende deze bewegende meditatie.

Deze ervaring bracht me ertoe Strala Yoga te ontwikkelen, een manier van bewegen die gaat over rust en connecten met jezelf, over focussen op het proces in plaats van het resultaat. Strala Yoga gaat over ontdekken van wat jij lekker vindt voelen, spanning en zorgen weg laten vloeien en ruimte creëren voor creativiteit, passie, improvisatie en blijheid.





HOOFDSTUK 2

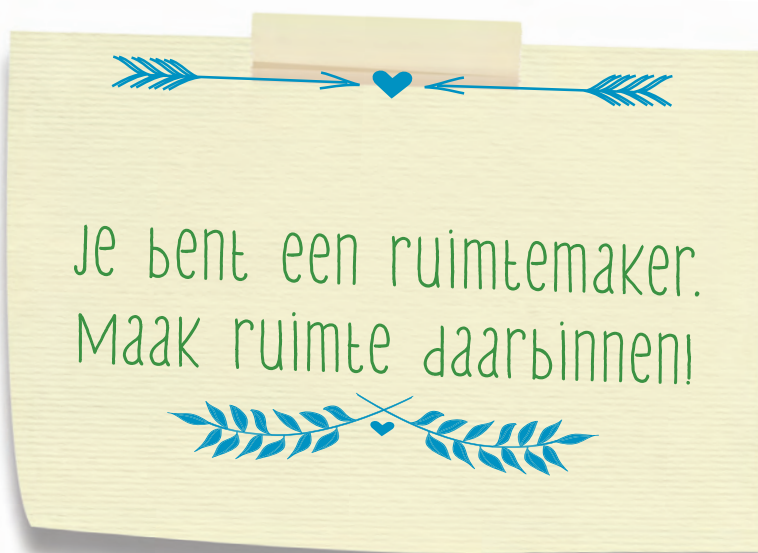
CREËER RUIMTE

De adem-bodyconnectie

Het eerste geheim van gemakkelijk bewegen, meer gedaan krijgen met minder moeite, blijvend kracht, balans en bewustzijn cultiveren en je fantastisch voelen, is eigenlijk iets wat we de hele dag doen. We doen het zonder erbij na te denken, moeiteloos, onbewust. Het is onze meest onderschatte, onbenutte, natuurlijke en duurzame bron. Als we hem verdiepen, krijgt ons lijf energie en kracht. Als we ons ermee vullen, scherpen en kalmeren we onze geest. Als we onze aandacht erop richten, raken we in een heerlijke toestand waarin we

ons veilig voelen en er herinneringen loskomen, voelen we ons dankbaar. En als we die aandacht regelmatig geven, sterken we ons regeneratievermogen, repareren we, herstellen we, komen we bij.

Ik weet zeker dat je inmiddels hebt geraden dat ik het over je ademhaling heb. Ademhaling is de brandstof waarmee je lijf kan bewegen als water. En aandacht besteden aan je ademhaling zorgt voor een vloeiende aanpak van beweging die je precies in de flow van het proces brengt. Het raakt je intuïtie, creativiteit en concentratie. Het maakt dat je ongekende kracht ontwikkelt, een gezonde bewegingsradius en stralende gezondheid. Focussen op je ademhaling zet je in een stand waarin je op de resetknop kunt drukken, je weerstand kunt opbouwen en over te schakelen op je lijfeigen vermogen om te ontspannen, te repareren, te regenereren en te herstellen.



Je ademhaling is de basis van hoe je je leven beleeft. Ben je relaxed, dan adem je van nature heel diep. Je lichaam is zacht, je geest rustig. Ben je gestrest, dan adem je snel, ben je kortademig. Je lijf verkrampst en je kunt je niet

EENVOUDIGE OEFENINGEN

BEWEGEN ZONDER BEWUST GEBRUIK VAN ADEMHALING



Ga gemakkelijk zitten. Breng je armen omhoog, leg je handpalmen tegen elkaar aan en breng je duimen naar je hartslag. Adem in door je neus, adem uit door je mond. Herhaal twee keer: adem in door je neus, adem uit door je mond, adem in door je neus, adem uit door je mond. Leg je handen op je dijen.



Plaats je rechterhand op de grond aan je rechterzijde en buig je bovenlichaam naar rechts. Knik je elleboog in die beweging, zodat je hele onderarm op de grond komt te liggen. Pauzeer in deze positie. Breng je bovenlichaam terug naar het midden en herhaal de oefening aan de linkerkant.



Kom op handen en knieën. Maak een holle rug en kijk naar boven.
Maak een bolle rug en kijk naar beneden. Herhaal drie keer.



Trek je tenen in, duw je heupen omhoog, strek je benen en zet je hielen neer tot je in de neerwaartse hond staat.

Loop met je handen naar je voeten en vouw je bovenlichaam over je benen.



vrijheid ☆ ruimte ☆ rust ☆ flow

Doe mee en verminder je stress, lichamelijk én geestelijk. Probeer *Strala Yoga* van Tara Stiles. Stralend gezond, fit en gelukkig zijn: het zit in je, en Strala helpt je het naar buiten te brengen.

In haar boek laat Tara zien hoe je haar revolutionaire vorm van yoga heel eenvoudig in je leven kunt integreren. Daarvoor geeft ze onder meer twee startersprogramma's. Verder gidst ze je door meer dan tien yogasessies, die net zo zijn opgebouwd als haar wereldwijd gegeven lessen: ENERGIE, RELAX, BASICS, KERN en ZACHT.

Of je de dag nu wilt beginnen met een krachtige oefening om wakker te worden, of 's avonds in een ontspannende flow wilt komen: in dit boek vind je het allemaal.

ISBN 978 90 215 6418 0



9 789021 564180

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
NUR 720