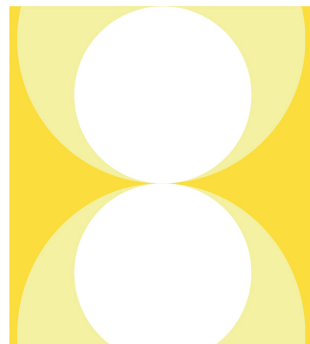


# **Hoe creëer ik een eigen yoga serie?** *met Marlies de Koning*

## **Week 1: Praktische voorbereidingen**



PRALAYA  
YOGA

BY ROBERT BOUSTANY

# Appeltaart bakken

Als je een **appeltaart** gaat bakken, dan zorg je dat je goed voorbereid bent: je kiest een lekker **recept**, haalt de juiste **ingrediënten** in de winkel, legt het **keukengerei** klaar..... en daarna begint pas **het echte bakproces**.

Zo is het ook met **jouw eigen yoga serie**. Voordat je echt **je eigen bakproces** kunt gaan beginnen moet je je eerst praktisch voorbereiden.

Hier is het recept voor de praktische start van een fijn bakproces van je eigen yoga serie:

1. **Claim je plek**
2. **Double check: Ready for take-off**
3. **Blokkeer afleiding & focus**
4. **Juiste temperatuur**

## 1. Claim je plek

Een van de belangrijkste dingen om een nieuwe gewoonte te creëren in je leven is dat je **REMINDERS** inbouwt.

De eerste reminder die je gaat bouwen is claimen van een fysieke plek. Je maakt als eerste een **EIGEN PLEK** voor je **yogamat**, je **yogablokken** en alles wat je nodig zou kunnen hebben bij jouw yoga, meditatie of ontspanning (deken, muziek, klankschaal, kaars, etc...).

**Kies VANDAAG een plek in jouw huis, kamer of woonruimte die je ten allen tijden kunt behouden.**

### **Ben ik dat wel waard?**

Misschien denk je nu: *"Dat is wel overdreven om altijd een vaste plek te claimen. Ik rol wel even mijn matje uit als ik yoga ga doen".*

Maar vergeet niet dat je een begin maakt met een bijzonder nuttige, fijne en **helende gewoonte** die je (hopelijk) de komende **jaren** gaat uitbreiden en aanpassen aan jouw wensen.

De ruimte die jij gaat innemen gaat zich **terugbetalen** in **levensgeluk** en **innerlijke rust**.

Uiteraard wil je geen plekken of spullen van je huisgenoten weghalen zonder overleg. En het is ook prettig als het een ruimte is waarin je je terug kunt trekken. Dus liever een aparte kamer of de zolder dan midden in de woonkamer als je in huis woont met veel anderen.

### Minimale maat

De huizen in Nederland zijn over het algemeen kleiner in hartje Delft of Leiden dan bijvoorbeeld in een boerderij buiten de stad of een landhuis in Texas. Daarom geef ik je even de minimale afmetingen van wat je nodig hebt, mocht je weinig ruimte hebben:

- \* De grootte van een yogamat - dit is ongeveer 1 bij 2 meter. Dit kan ook een deken of kleed zijn die je neerlegt.
- \* De afmetingen boven dit vloeroppervlak: kun je op deze plek zowel staan, zitten als liggen?

### Aanpassen aan de ruimte

Wanneer je op vakantie bent, en misschien ook al nu je thuis bent moet je je ook weleens aanpassen. Ik heb zelf op vakantie in een strandhuisje bijvoorbeeld mijn oefeningen gedaan in de huiskamer als mijn familie nog sliep en de meditatie in de douche (1 x 1 meter).

Of ik heb ook in badkamers yoga gedaan en nu doe ik dat onder een stukje van een schuin dak waar ik precies onder kan zitten. De staande houdingen doe ik naast de boekenkast (-;

### Niet perfect, wel prettig

Het is fijn als dit een **rustige plek** is waar je je **veilig** en **fijn** voelt. Als je hele huis anders in wilt richten hiervoor dan kan dit, maar een plekje tussen de wasmanden op zolder waar jij **blij** van wordt is net zo goed als een volledige ruimte voor jouw practice. De kans is groot dat het **NIET PERFECT** is en dat het **onwennig** voelt, maar laat dat toe: **het hoeft niet perfect** en geef jezelf een week of twee om te **wennen**. **Het belangrijkste is de ACTIE.**

## 2. Double check: ready for take-off

Je zorgt nu dat alles **helemaal klaar staat**.

Wanneer je nog je mat van zolder moet pakken of uit moet rollen is dat een kleine drempel om iets te gaan doen. Haal **alle** drempels weg en kijk of je **direct** zou kunnen gaan beginnen.

**Je mat rol je uit** en als je al weet hoe je wilt beginnen dan zorg je dat dat direct mogelijk is.

Zorg dat jouw plek helemaal klaar is voor jouw eigen practice, helemaal **ready for take-off**.

## 3. Blokkeer afleiding & focus

Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt:

- \* Zet je mobiele telefoon uit (of op "vliegtuigstand") en zet je PC of tablet uit.
- \* Laat je partner of huisgenoten weten dat je op die plek yoga gaat doen en dat ze welkom zijn om met je te praten of iets te vragen **op een later tijdstip**.
- \* Als je (kleine) kinderen hebt: maak afspraken over wanneer ze je mogen storen (een grote zandloper voor de deur, een bepaalde tijd, of zorg dat je partner/oppas weet vanaf wanneer je kinderen weer welkom zijn. Je kunt bijvoorbeeld afspreken dat als de deur dicht is, je niet beschikbaar bent.

Dit lijken wellicht wat 'overdreven maatregelen' maar ze gaan je helpen om in een bepaalde concentratie te komen. Het helpt jou om je helemaal naar binnen te richten. Als je iemand bent die makkelijk anderen helpt, dan is dit juist voor jou van belang: het kost tijd om je aandacht op jezelf te richten.

# 4. Juiste temperatuur

Dit laatste punt is een typisch Nederlands punt: vaak zijn de huizen **koud** als je **vroeg** in de ochtend opstaat of **later op de avond** yoga doet. Vroeger was het alleen warm in de keuken bij de kachel, maar nu hebben we meer mogelijkheden.

Zorg ervoor dat je alvast een **radiator** aanzet of een **electrisch kacheltje** neerzet, zodat de ruimte prettig aanvoelt van temperatuur.

De kou kan ervoor zorgen dat al je voorbereidingen en je voornemens het niet kunnen winnen van de tocht van je warme bed naar een koude ruimte. **Zorg dat het een prettige plek is!**

Ook de temperatuur van je lichaam is belangrijk. Als je moeite hebt om uit bed te stappen wanneer het koud is dan zijn hier een paar tips:

\* leg je yogakleding op de verwarming/ onder je dekens bij het voeten einde van het bed: ze warmen vanzelf op gedurende de nacht;

\* zet een thermosfles heet water naast je bed/ op je yogaplek: als je wakker wordt kun je wat warm water drinken.

## Samenvatting

1. **Claim je plek:** maak een aparte ruimte of plek gereed voor jouw oefeningen
2. **Ready for take-off:** Leg je mat, yogablokken helemaal startklaar (muziek, deken, klankschaal...)
3. **Blokkeer afleiding** (kinderen, partner, telefoon, email, huisgenoten,...)
4. **Temperatuur:** Zorg dat deze prettig is (radiator/ straalkachel, warme kleding, thermos warm water)