

# ZWEVEN IN HET DOEK

## Aerial Yin met Nanda

Geraakt door de mogelijkheden van het Aerial-doek en wat dit met mij deed, begon ik aan een opleiding bij Janneke van Aerial Yoga Nederland. Ik had nog geen idee wat ik er mee ging doen – ik werkte als leerkracht op een basisschool na een carrière als danseres en dansdocent. Met de yogalessen in het doek vond ik iets terug wat verstopt had gezeten: bewegen, springen, vliegen, hangen en zwaaien.

Tekst **Nanda Leenders** | Foto's **Harold Pereira**

**H**et werd de start van een reis die ik niet had voorzien. Gedreven om meer over yoga te weten kwam Yin-docente Anat Geiger in mijn leven. De kracht van haar opleiding raakte de juiste snaar en paste bij mij en mijn lichaam. De yinkant in mijn eigen beoefening ging niet vanzelf, ik heb heel wat moeten overwinnen en vooral leren ontspannen. Yinbeoefening, gecombineerd met het Aerial-doek, is heel effectief gebleken voor mijzelf en ook voor mijn leerlingen. Die ervaring gun ik iedereen en wil ik graag overbrengen en doorgeven. Het liefst combineer ik yang- en yin-activiteiten in een les, en zou dat ook iedereen adviseren.

### Zachte rek

In een les Aerial Yin zijn de houdingen bedoeld om een zachte rek te geven aan het fascia (bindweefsel) rond de spieren en de gewrichten. Bij mijn voorbereiding ga ik uit van de vijf archetypes van de Yin Yoga die zijn ontwikkeld door grondlegger Paul Grilley:

- *Shoelace*-houdingen hebben als doel de bilsieren en de IT-band te rekken.
- *Saddle*-houdingen hebben als doel de bovenbeenspieren, de heupbuigers en de lange buikspieren te rekken.
- *Caterpillar*-houdingen rekken de hamstrings en de rugspieren.
- *Dragonfly*-houdingen zijn voor de adductoren (beensluiters) en hamstrings.
- *Twists* zijn voor de schuine buikspieren en het diafragma.

Het doek geeft ondersteuning, masseert drukpunten – die mede de meridianen stimuleren – en helpen bij overgave aan de houdingen. Voor elke houding zijn meerdere variaties. Deze bied ik mijn leerlingen aan op een functionele manier, die past bij hun lichaam, zodat ze beter kunnen ontspannen in een houding. Het is functionele Aerial Yin met als afsluiting een *savasana* (lijkhouding) in het doek, stil of schommelend voor de ultieme overgave en rust. ▶

# Houdingen en hun doelen

yoga internationaal 12



**Squat - vooroverbuiging** Mooie start van een Aerial Yin-les. Deze vooroverbuiging rekt de lage en middenrug. Met doek kun je dieper in deze houding komen. Het geeft een milde opening van het heupgewricht en stimuleert de blaasmeridiaan.

*"Yinbeoefening, gecombineerd met het Aerial-doek, is heel effectief"*



**Unicorn in waterfall of omgekeerde Sleeping Swan** De bilspieren van het gebogen been worden gerekt, fijn voor mensen met minder externe rotatie. Het doek masseert het SI-gewricht. De meridiaan die gestimuleerd wordt is de galblaas, die loopt aan de zijkant van het been.



**Twist in Melting Heart** Een twist voor het bovenlichaam en een rek voor de buitenkant van de schouder en bovenarm (*rolling panda*), wat de dikke en dunne darmmeridiaan stimuleert. Daarnaast is het een milde achteroverbuiging en diepe massage voor het heupgebied.



**Aerial-lessen met Nanda:**  
[studio-veerkracht.nl](http://studio-veerkracht.nl) en [yogatoday.nl](http://yogatoday.nl)  
**Aerial-yogadoek voor thuis:** [aerial-yoga.nl/shop](http://aerial-yoga.nl/shop)  
**Aerial-workshops en opleidingen:**  
 in de yogakerk van YogaToday in Amsterdam-Weesp:  
[yogatoday.nl/opleidingen](http://yogatoday.nl/opleidingen)



**Seal - achteroverbuiging** In deze houding creëer je een diepe massage/compressie in de lage rug en een stretch aan de voorkant van het lichaam, met name in de heupbuigers waaronder de psoas. Een mildere variant is op de ellebogen in de sfinxhouding. Stimuleert de maag- en miltmeridianen.



**Dragonfly** Deze houding is een rek van de binnenbeen-spiers. Het is een heupopener en een vooroverbuiging. Het doek kan op verschillende manieren ondersteuning bieden. Nier- en levermeridianen worden gestimuleerd.



**Mermaid** Een gehele stretch voor de zijkant van het lichaam aan de ene kant, goed voor de galblaasmeridiaan. Het doek helpt met loslaten en masseert het gehele gebied rond de ribben.

yoga internationaal 13



“Het doek helpt bij overgave aan de houdingen”



**Halve Saddle** Het doek biedt vele variaties, ook voor een hele *saddle* pose. Kan compressie geven voor de lage rug, rekt de heupbuigers en bovenbeenspieren van het onderliggende been. Hierbij worden de maag- en miltmeridianen gestimuleerd.



**Childpose** Fijne houding om mee te eindigen voor de *savasana*, afhankelijk van jouw lichaam. Ondersteund door het doek is het een lichte voor- of achteroverbuiging. De houding kalmeert en kan een lichte rek geven aan de schouder- en armspieren en daarmee aan de dikke-darmmeridiaan.



**Hele Saddle** Hier wordt de hart- en longmeridiaan gestimuleerd.