

# Yogahoudingen voor de verschillende dosha's

## *Vata*

Een vata is slank gebouwd met smalle botten en een dun gestel. Ze zijn flexibel, maar hebben soms gebrek aan energie. Ze ontwikkelen vaak stijfheid op het moment dat ze ouder worden. De vata energie huisvest in de gewrichten, dus vata's ontwikkelen op ouder leeftijd vaak artritis. Ze zijn angstig en nerveus, ze nemen vaak een afwerende houding aan met omhooggetrokken schouders. Yoga is heel goed voor vata's, zonder yoga zullen ze niet goed gezond kunnen blijven of rust in meditatie vinden.

Als je kijkt naar yoga beoefenaars, zie je zowel de goede als de slechte yoga beoefenaars onder de vata's. Ze zullen flexibel blijven als ze heel hun leven yoga blijven beoefenen en ze zullen er snel de beste in zijn. Het is voor vata's belangrijk om hun rug flexibel te houden. Vata's die niet goed voor hun lijf zorgen zullen verward raken en zullen beperkt worden in hun yogabeoefening. Vata's beoefenen vaak te intens, waardoor ze blessures oplopen. Vata's moeten de beoefening rustig aanpakken. Vata moet oefeningen doen, die vata vermindert. Ze zullen nooit al te gehaast aan de beoefening moeten beginnen. Ze zullen eerst geestelijk tot rust moeten komen, hun adem verdiepen en vertragen voordat ze gaan starten met de yoga beoefening. Ze zullen hun gewrichten en spieren langzaam moeten opwarmen voordat ze aan de gang gaan. Ze moeten genoeg drinken tijdens de beoefening.

Tijdens de beoefening, moeten ze oefeningen kiezen waarmee de rug soepel wordt en oefeningen waarbij het bekken gebied met de onderbuik veel aandacht krijgt. De belangrijkste plekken waar vata huisvest. Een vata moet oefeningen doen zonder veel extreme bewegingen. Zittende bewegingen zijn goed voor een vata, vooral de oefeningen die de kracht in het bekken gebied en rondom de onderbuik versterken. Deze kalmeren de vata en controleren de apana vayu (neergaande windenergie). Oefeningen met de rug in alle richtingen zijn goed, vooral ook rug torsies. Die torsies zijn vooral goed als ze met gevulde longen worden gedaan, zodat de ruggengraat goed beschermd is. Voorover buigingen reduceert de vata energie direct waardoor kalmte en verstillings ontstaat. Achterover buigingen zijn ook goed, maar moeten subtiel uitgevoerd worden.

Vata's hebben het meeste baat bij rustige yoga oefeningen, die ze niet enorm vermoeien. Daarnaast is het beoefenen van pranayama en meditatie heel heilzaam. Na de asana beoefeningen moet de vata lang ontspannen in bijvoorbeeld de lijkhouding. Ze moeten nooit in een keer met de oefeningen stoppen. Aan het eind van de beoefening zouden ze zich rustig en vredig moeten voelen, waarbij de emoties stabiel zijn met zowel ruimte als energie voor meditatie.



## ***Pitta***

Een pitta is gemiddeld gebouwd. Ze zullen niet snel te dik of te dun zijn of te lang of te kort. Ze zijn vaak goed gespierd en zijn flexibel door hun goede circulatie en olie-achtig kwaliteit van de pitta zorgt ervoor dat de gewrichten soepel blijven. Een pitta kan heel goed worden in yoga als ze zich echt toewijden aan de beoefening. Toch zullen ze een beperking ervaren, die de vata niet heeft met zijn lange botten, dus sommige oefeningen zijn voor hem/haar moeilijker. Als ze te veel beoefenen kunnen hun gewrichten overbelast raken en juist stijfheid in de gewrichten veroorzaken.

Een pitta is agressief en wil graag uitblinken in wat ze doen, willen graag de beste zijn. Ze zullen daarom soms te fanatiek zijn in de yoga, dit maakt ze misschien goed in het technische aspect. Het nadeel is dat ze het spirituele aspect uit het oog verliezen. Pitta's zijn vaak over ambitieus en snel geïrriteerd en gedreven. Zij zullen juist houdingen moeten kiezen die ze afkoelen op zowel fysiek als emotioneel niveau. Dit helpt ze om hun intelligentie de goede kant op te sturen, zodat ze inzicht krijgen in zich zelf.

Ze zullen dus een beoefening moeten kiezen dat ze afkoelt, verzorgt en ontspant. Dit vereist ontspannen ademen en rustig zitten tussen zware oefeningen om de stress die ze snel ontwikkelen te kalmeren. Ze zullen moeten oppassen dat ze hun beoefening niet in een zware workout omzetten, dat creëert te veel hitte en te veel zweet. Ze zullen moeten zorgen dat ze hun bloed niet te warm maken waardoor het hoofd ook weer te warm wordt. Het betekent niet dat ze geen zware beoefening mogen doen, maar ze zullen moeten zorgen dat dat ze aan het einde van de beoefening verkoelende houdingen en verkoelende pranayama oefeningen doen.

De schouderstand en de ploeg zijn zeer goede houdingen voor de pitta. In het navelgebied zit het vuurgedeelte (gekoppeld aan de zon energie), de plaats waar de spijsvertering zit. Het verkoelende gedeelte in het lijf zit rond het gehemelte (gekoppeld aan de maanenergie). Deze houdingen zorgen voor verkoeling van het vuurgedeelte. Deze houdingen zorgen voor het draaien van de maan en zon positie en zorgen voor verkoeling. Ook matyendrasana, rug torsie, zijn goed om de verkoeling te activeren en de spijsvertering niet negatief te beïnvloeden

Het beste kunnen pittas houdingen doen die spanning weg halen uit het buikgebied, de dunne darm en de lever. De cobra, de kano en de vishouding zijn erg geschikt. De hoofstand creëert veel pitta, dus die zou de pitta niet moeten doen als hij niet weet hoe hij zijn lijf weer moet koelen. Voorover buigingen zijn zeer geschikt omdat ze meer energie naar het buik gebied brengen en zorgen voor verkoeling. Achteroverbuigingen creëren weer hitte en zouden subtiel uitgevoerd moeten worden en gevolgd worden door verkoelende houdingen. Zittende torsies reinigen de lever en zijn goed voor pitta's om te ontgiften.

Pitta's moeten verkoeld, tevreden, kalm en ontspannen uit de beoefening komen. Hun geest zou kalm en ontspannen moeten zijn, waarbij de emoties tot rust zijn gekomen zonder gevoelens van competitie en irritatie.



## ***Kapha***

Kapha's zijn grof gebouwd en worden sneller zwaar. Ze zijn vaak klein, maar kunnen ook groot zijn. Ze hebben vaak kortere botter en weinig flexibiliteit. Ze zouden zich daarom niet in moeilijke houdingen moeten proberen te krijgen, zoals de lotushouding. Deze houdingen zijn niet geschikt voor hun botten en gewrichten. Een kapha zou zich zelf niet moeten vergelijken met lange, dunne yogis. Ze zullen door dieet misschien tijdelijk dun zijn, maar kunnen dit niet permanent vasthouden.

Kapha vrouwen kunnen misschien dun zijn tijdens hun jeugd, maar komen sneller aan in gewicht, vooral nadat ze kinderen hebben gekregen. Ze willen dan vaak afvallen en storten zich in yoga beoefeningen waar ze zeldzaam succesvol in worden. Ze moeten leren om hun bouw te accepteren en proberen hun lijf niet in bochten te wringen die niet natuurlijk voor ze zijn. Ze zullen altijd moeten proberen om geen overgewicht te ontwikkelen, dit betekent een gemiddeld gewicht, dus niet uithongeren!

Bij overgewicht ontstaat vaak vetopbouw rond het middel. Dit verplaatst het zwaartepunt, waardoor houdingsproblemen kunnen ontstaan. Ze bouwen vaak slijm in het borst gebied, wat vervolgens naar de rest van het lijf gaat, dit veroorzaakt blokkades in de energiekanalen. Vaak krijgen kapha's daarom artritis door overgewicht en slechte circulatie.

Een kapha is niet snel tot fysiek werk in, tenzij gestimuleerd. Zij zullen daarom uitgedaagd moeten worden, zodat de spijsvertering opgang blijft en de circulatie op gang blijft. Ze zullen hun beoefening rustig aan moeten opbouwen, vooral als ze last van overgewicht hebben. Ze hebben meer kans op hartaandoeningen en hoog cholesterol, ze moeten daarom voorzichtig zijn met oefeningen die het hart belasten.

Een kapha is als een bevroren rivier. Als er langzaam aan warmte wordt toegevoegd door oefeningen en ademhalingsoefeningen smelt het ijs. Een kapha heeft veel baat bij oefeningen waardoor ze gaan zweten, zelfs tot een punt verder dan dat ze zelf denken dat ze zelf kunnen. Ze mogen zich zelf uitdagen.

Een kapha heeft niet veel baat bij zittende houdingen. Ze zullen slaperig worden en gaan dagdromen. Zonnegroeten zijn heel goed voor kapha's, zo is zo zijn alle staande houdingen zijn zeer geschikt. Virabhadrasana en andere borstopeners zijn heel goed en daarnaast ook achteroverbuigingen. Vooroverbuigingen zijn wat minder geschikt voor kapha's, behalve als ze emotioneel gestrest zijn en kalmeringen nodig hebben. Een kapha heeft vaak een trage stofwisseling. Ze hebben dus veel baat bij oefeningen die het navelgebied versterken. De dhanurasana (bow-pose) is heel goed voor de kapha. De ploeg is een super goede houding voor de kapha ivm zijn/haar longen.

Ze moeten van de beoefening afkomen waarbij ze zich energiek voelen, met een goed circulatie in hun longen en borst gebied.



<b>Dosha</b>	<b>Sleutelwoorden</b>	<b>Asanas</b>
Vata	Kalm, langzaam, stabiel, aardend, versterkend en consistent	<b>Zittende houdingen:</b> lotus houding, vajrasana, de leeuw, virasana <b>Zonnegroeten:</b> langzaam en bewust <b>Staande houdingen:</b> Boomhouding, driehoekshouding, krijger, alle vooroverbuigingen. <b>Omkeerhoudingen:</b> Hoofdstand <b>Verder:</b> Cobra, alle rug torsies.
Pitta	Verkoelend, ontspannen, overgave, vergeving, zacht en divers	<b>Zittende houdingen:</b> Alle behalve de leeuw. <b>Maangroet.</b> <b>Staande houdingen:</b> Heup openers zoals de boom, de driehoekshouding en de halve maan.. <b>Heupopeners, staande.</b> <b>Overig:</b> Kano, cobra, kindhouding, alle zittende vooroverbuigingen, torsies.
Kapha	Stimulerend, bewegend, verwarmend, verlichtend, energiek, loslaten	<b>Zittende houdingen:</b> De leeuw, alle zittende houdingen met pranayama. <b>Zonnegroeten:</b> stevig, met vinyasas en springen <b>Staande houdingen:</b> Alles staande houdingen met stevige strekking. <b>Omkeerhoudingen:</b> Alle omkeerhoudingen. <b>Verder:</b> Hond met hoofd omlaag, hond met hoofd omhoog,

Bron: yoga and ayurveda van David Frawley



**YOGACENTRUM**  
TILBURG