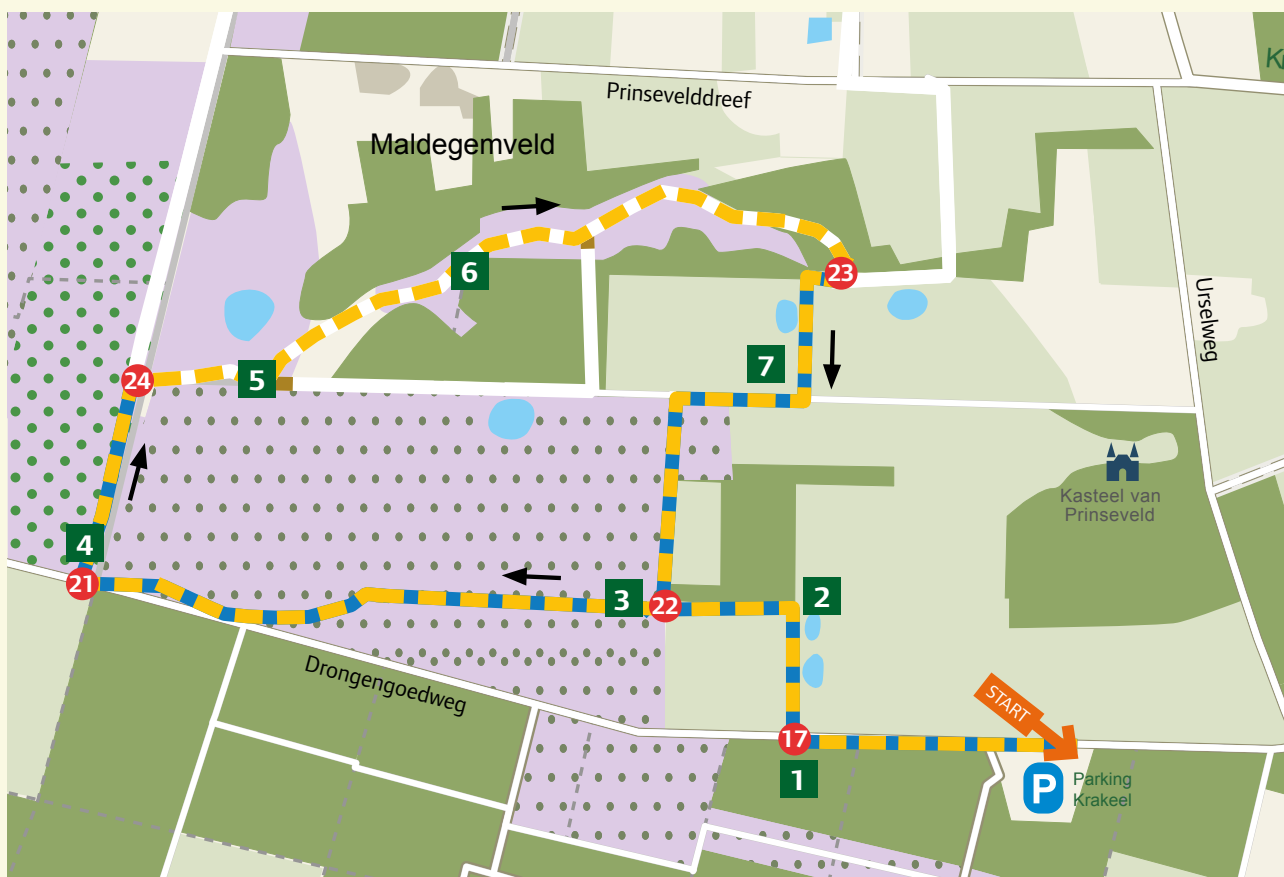


Ademen in het Maldegemveld:

yogawandeling voor het hele gezin



We gingen op stap met yogaleraar Geert, die ons enkele basishoudingen aanleerde. Het zijn toegankelijke oefeningen die je overal kan toepassen. Geert beoefent en doceert hatha yoga, een rustige vorm van yoga uit India. Belangrijk hierbij is het leren beheersen van lichaam en adem. "Veel westerlingen ademen verkeert, zodat ze eigenlijk constant aan het hyperventileren zijn," zegt Geert.

Geert nodigt je op deze wandeling uit om zeven yoga-oefeningen uit te proberen. Jong en oud zijn erbij gebaat, dus maak er gerust een gezinswandeling van. Elke houding heeft een voor de hand liggende naam, gemakkelijk te onthouden en later nog eens toe te passen. Daarnaast geven we ook de naam in het Sanskriet mee; 'asana' betekent 'houding'. Probeer (afhankelijk van de oefening) een halve tot één minuut in de houding te blijven staan, maar voel vooral zelf hoe lang je in een houding kan of wil blijven staan.

Let op bij blessures: dan is het beter om bepaalde houdingen niet aan te nemen. Een interessante website die meer info geeft over de basishoudingen en de effecten, over blessures of andere fysieke klachten is www.yogaonline.nl. Geniet van je wandeling, dit gaat best in stilte. Ga 's morgens vroeg of bij schemering, dan is de kans groot dat je een damhert of ree ontmoet en dan zijn er minder wandelaars die je uit je concentratie kunnen halen. En vergeet niet te ademen!

Start

Parking Krakeel, Drongengoedweg, Ursel-Aalter (200 meter voorbij het Jagershof)

Wandelroute

Afstand: 4 km

Bewegwijzering: volg het plannetje of download de gps-tracks op

www.NPMeetjesland.be/strekdebene





1 De berghouding // Tadasana

Deze houding heeft als bedoeling om recht te staan op een bewuste manier, maar het versterkt ook je benen, je buik- en bilspieren en maakt je houding recht. Ga met je voeten tegen elkaar staan en laat je armen langs je lichaam hangen. Vanuit de kruin van je hoofd tilt een denkbeeldig touw je lichtjes op richting hemel.



2 De boom // Vrksasana

Deze houding is een echte oefening in balanceren. Een ander pluspunt is dat het je dijen, kuiten, enkels en ruggengraat versterkt. Doe deze oefening regelmatig, ook thuis en op het werk, want ze helpt je om kalm en gefocust te blijven. Start de oefening vanuit de berghouding. Lukt het goed om ontspannen in de houding te blijven staan? Je kan de moeilijkheidsgraad verhogen door je geplooidde been iets hoger op je andere been te plaatsen, je armen verder naar boven te strekken of je ogen te sluiten eens je in de houding staat.



3 De krijger // Virabhadrasana

Met deze oefening maak je de onderkant van je lichaam sterker, terwijl de bovenkant de kans krijgt om zich te openen en te strekken. Het vraagt wel wat doorzettingsvermogen om de houding vol te houden. Probeer rustig te ademen door je onderbuik en dan gaat het bijna vanzelf.



4 De danser // Natarajasana

Je bent nu al een beetje opgewarmd. Dat is goed, want deze houding opent de schouders en borst en stretcht de dijen, de liezen en het buikgebied. Voel je de nieuwe energie die de houding in je lichaam brengt? Lukt het je om in balans te blijven staan? Een tip: focus je op een punt voor je en ga heel langzaam in deze houding staan. Adem! Je kan ook steun zoeken bij een paaltje of een boom als je moeite hebt om je evenwicht te bewaren.



5 De neerwaartse hond // Adho Mukha Svanasana

Tijd om wat meer contact te maken met de grond onder je voeten. Opwekkend, dat is het effect van deze houding. Door de neerwaartse houding is er een goede doorbloeding en stretch je je lichaam. De houding kan helpen tegen hoofdpijn, slapeloosheid, bepaalde vormen van rugpijn, stress en vermoeidheid. Zoek zelf even uit hoe de houding voor jou het meest comfortabel aanvoelt: door je handen iets meer of minder uit elkaar te zetten of iets (minder) ver door te buigen.



6 De cobra // Bhujangasana

We gaan in deze oefening nog een stapje verder in het contact met de aarde. Je tenen, benen, bekken en handen raken de aarde, terwijl je romp en hoofd naar omhoog reiken. Op die manier masseer je de buikorganen en (bij)nieren. Het spreekt voor zich dat deze oefening dus een positief effect heeft op stress en vermoeidheid. Ook je borstkas wordt geopend. Vertrek vanaf volledige buiklig en kom dan pas in de houding, zodat je je rug niet belast.



7 De kranshouding // Malasana

We sluiten af met deze aardende houding: voel je onderrug en bekken ontspannen. De houding opent de heupen (vooral als je je voeten verder uit elkaar zet) en versterkt de benen en enkels (vooral als je je voeten dicht bij elkaar zet). De houding verbetert ook de spijsvertering. Laat je langzaam zakken met een rechte rug, tot je in de kranshouding zit. Kom ook terug recht met een gestrekte rug.

Gaea Rysselaere



Wie is Geert?

Geert 'Chokka' François verkoopt al tien jaar juwelen. Daarnaast is hij reisbegeleider bij het Zuiderhuis, helpt hij een bioboer en is sinds de coronacrisis ook yogaleraar: "Ik kon van al mijn hobby's mijn beroep maken. Gelukkig, want corona heeft ons geleerd dat je best niet op één paard wedt". Daarnaast heeft hij toch nog tijd voor een hobby: hij is vrijwilliger in de Wereldwinkel van Maldegem. Bij 'Ginger yoga' kan je niet alleen les volgen in Bassevelde, Kaprijke, Eeklo, Adegem of Landegem, je kan ook deelnemen aan yoga boswandelingen. Geert heeft toestemming van Natuurpunt om die wandelingen te organiseren in het Maldegemveld. Voor het organiseren van activiteiten op privédomein heb je immers altijd toestemming nodig van de eigenaar. Per deelnemer aan zijn yogawandeling stort hij 1 euro door naar de plaatselijke Natuurpunt-afdeling. "De wandeling zelf gaat door in stilte, maar na de wandeling maak ik wel tijd voor een korte kennismaking bij een kopje thee."

Je komt Geert en de andere vrijwilligers van de Wereldwinkel ook wel eens tegen op een werkdag in het Maldegemveld. "Tenslotte ben ik Natuurpunt zeer dankbaar dat zij zorgen voor onze natuur, zodat ik er met mijn yogi's van kan genieten".

Meer info op www.gingeryoga.be