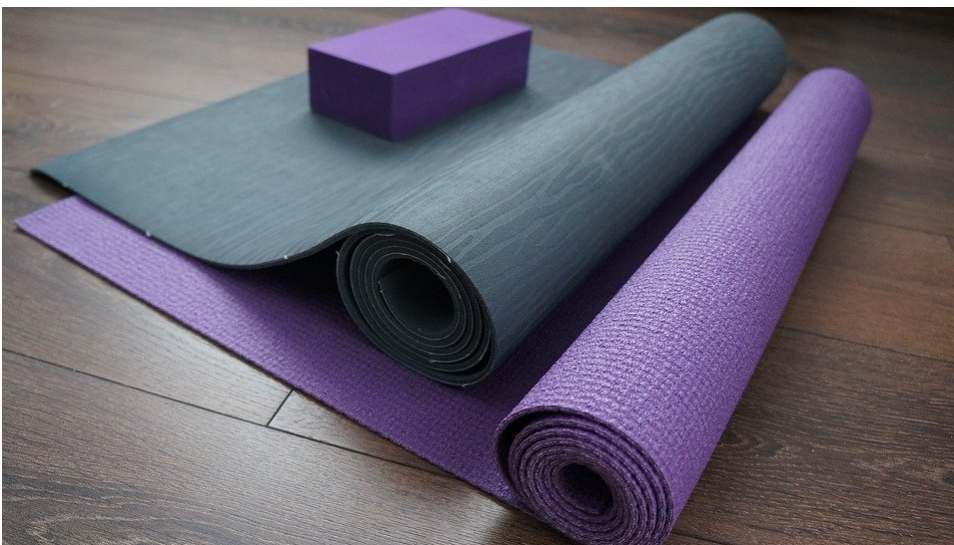


365 dagen yoga

Het stond al een tijdje op mijn verlanglijst. Yoga doen, bedoel ik dan. Maar het bleef bij dromen en erg vage plannen. Want voor een lesje yoga moet je je 's avonds niet alleen uit de zetel hijsen. Je moet je verplaatsen naar de les. En je moet je avondplanning aanpassen aan het uur waarop de les start. Op tijd tafelen. En niet te zwaar. Bijkomende hindernis voor een vroege vogel zoals ik: de lessen eindigen op het moment waarop ik normaal gezien in mijn bedje kruip. Enfin, heel mijn avondroutine naar de vaantjes en heel veel redenen om stress te krijgen. Uitgerekend dat waar ik iets aan wilde doen.

Wandelen en joggen zijn op dat vlak eenvoudiger. Je bepaalt je timing helemaal zelf. Maar ik wilde er nog iets anders naast doen. Andere spieren in beweging zetten. Fysiek én mentaal.



November 2020. Ik download één of ander gratis yoga-appje voor beginners. De app doet een beweging voor, ik doe ze na, vink af en ga naar de volgende oefening. E-zie, toegankelijk, maar met een afschuwelijke begeleidingssysteem en veel te veel reclame. Dat kan beter.

Na een rondje Google kom ik bij [Down Dog](#) terecht. De reviews zijn positief en wat me helemaal over de streep haalt is dat

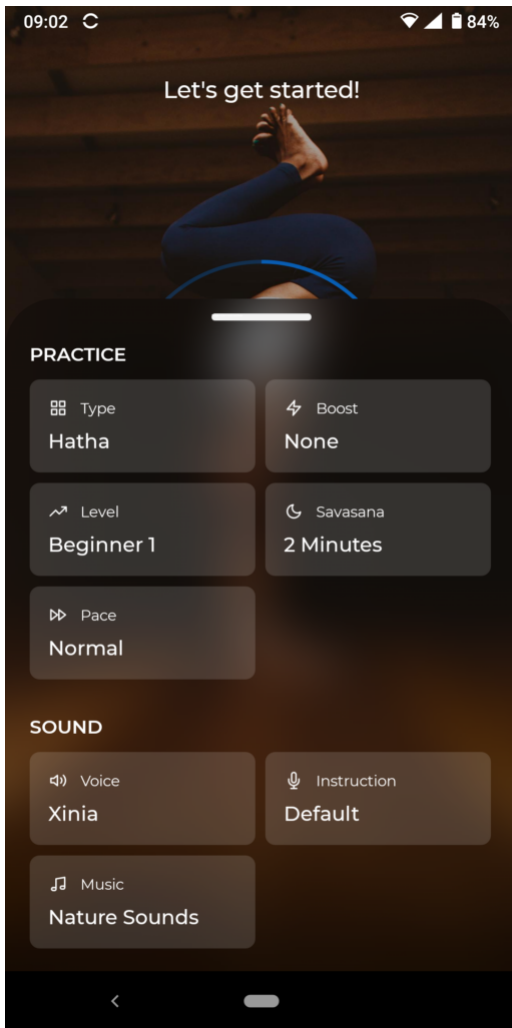
je sessies kan downloaden en later offline kan gebruiken. Ideaal voor als het internet op vakantie niet al te welwillend is. Ik maak een account aan via de website en download de app op mijn smartphone. Er is een versie door [Android](#) en eentje voor [iOs](#).

Ik kan Down Dog een tijdje gratis proberen en moet dan pas mijn credit card bovenhalen. Een jaarabonnement kost 54,99 EUR, maar via de site zijn er constant fijne aanbiedingen. Oogjes openhouden dus. (Een abonnement via de site is trouwens altijd goedkoper dan via de app!)

Pro tip voor wie een abonnement neemt. Wanneer je je instellingen zo zet dat je abonnement automatisch vernieuwt, koop je het volgende jaar een nieuw abonnement aan dezelfde prijs.

Ik leen de fitnessmat van manlief, haal een paar dikke woordenboeken boven (who needs yogablocks anyway? ☐) en ga aan de slag. Down Dog vraagt me een niveau in te stellen. Dat gaat trapsgewijs van “beginner 1” tot “advanced”. Zonder veel schroom kies ik voor het absolute beginnersniveau. Moeilijker wordt het wanneer ik moet kiezen welke begeleidingssystem en achtergrondmuziek ik wil. “Xinia” en “Nature sounds” lijken me wel wat. Welke stijl ik wil? Down Dog doet een aantal voorstellen en is zo lief er een woordje uitleg bij te geven. Ik ga voor “hatha”, dat ergens halfweg het lijstje staat.

De vragen blijven komen. Wil ik veel of weinig begeleiding? Doe maar lekker veel. Instructiefilmpjes zijn leuk, maar ik ben niet van plan mijn bril op te zetten en dan is wat extra tekst en uitleg wel handig. Hoelang moet de savasana (ontspannen lijkhouding) achteraf duren? Euh, 3 minuten?



En dan gaan Erin Gilmore en ik aan de slag. Rustig, wiebelend, ontdekkend. En in het midden van de woonkamer. Want dat blijkt de ideale plek te zijn om aan mezelf te werken.

Ik somde al een aantal **voordelen** op van yoga-in-je-living:

- je doet het wanneer je wilt
- je doet het waar je wilt
- je bepaalt zelf wat je wilt doen

Daarnaast:

- zijn deze cursussen vaak goedkoper dan lessen in het echte leven
- kan je sessies of video's herbekijken
- is de mentale drempel van "mensen gaan mijn dik gat zien" veel lager

Maar er zijn ook **nadelen of aandachtspunten**:

- Er is niemand om de pose uit te leggen of om je bij te sturen. Sommige poses leg je niet in 1-2-3 uit. Gelukkig zijn er YouTube-kanalen die dat zeer uitvoerig doen. Maar dan is het nog aan jou om je eigen bewegingen kritisch te bekijken.
- Niet alle oefeningen zijn geschikt voor alle mensen. Een app of website weet niet of jij een hoge bloeddruk hebt of een bepaald letsel. Je moet dus zelf je huiswerk maken.
- Sommige websites stellen zelf alternatieve houdingen voor. Down Dog doet dat niet. Je zoekt het zelf uit. (Tip: zoek een online forum of FB-groep waar je je thuis voelt. De online yoga-community staat voor je klaar!) In Down Dog kan je geen oefeningen uit het standaardpakket schrappen. Je kan wel swipen om naar de volgende oefening te gaan, maar met wat pech zit ze er de volgende les terug in. (Waarbij ik een kanttekening wil maken. Een oefening kan op medisch gebied niet goed voor je zijn en dan moet je ze inderdaad schrappen. Maar als een asana je niet ligt, kan dat na verloop van tijd door oefening toch je favoriete houding worden. Leerproces, weet je wel?)



Ik bleek trouwens een goede keuze te hebben gemaakt met die hatha. Rustig en gestructureerd. Helemaal mijn ding. Net zoals de gentle yoga of – op absolute off days – de restorative yoga.

Sinds kort kan je trouwens ook voor een “boost” kiezen bij je oefeningen. Je duidt welk aspect je die sessie extra in de verf wilt zetten en klaar. Meer backbends? Werken aan je core strenght? Zin in hip stretches? Of helemaal geen boost? Het kan allemaal. Maar niet tezamen.

Oh ja, naast die boosts kies je natuurlijk zelf hoelang je sessie moet duren. Ik oefen elke ochtend 20 à 30 minuten en dat is de ideale manier de dag mentaal rustig te beginnen en mijn spieren en gewrichten los te maken. Maar het kan dus ook 's avonds. Of overdag. Of een paar keer per dag. Wat je maar wilt. Wanneer ik 's avonds spanning in mijn nek voel, doe ik een aantal oefeningen voor het slapen gaan.

Down Dog evolueert constant. Naast de yoga-app zijn er de HIIT, de barre, de meditatie en de prenatale yoga apps. Je hebt 1 abonnement voor alle apps. Binnen de yoga app heb ik het voorbije jaar heel wat mogelijkheden zien toegevoegd worden. Eén mogelijkheid is helaas weggefallen: het downloaden van sessies. Van de ene dag op de andere kon het niet meer en stond de Facebook-community op zijn achterpoten. Volgens de developers was het een weloverwogen beslissing omdat de optie amper gebruikt werd (wat me logisch lijkt als de wereld in lockdown is) en laat de nieuwe beeldtechnologie het niet toe. Ik heb er even over gebaald en daarna beslist dat ik er wel mee kon leven. Gelukkig werkte het Duitse internet deze zomer mee.



Geen zin in een app, maar wel behoefte aan een paar **YouTube-tips**? [Forks over Knives](#) zwierde vorige maand een [stevig overzicht online](#). Je vindt er per type yoga een aantal aanbevelingen. [Namaste Yoga](#) staat niet mee in het lijstje, maar is zeker ook een bezoekje waard. (Geluidskwaliteit is niet altijd zo goed, maar de madam weet waar ze mee bezig is.)

365 dagen yoga. Wat doet dat met een mens?

- Ik ben er **fysiek** flexibeler door geworden. Mijn nek en schouders doen het beter dan ooit. En mijn rugpijn zou blijkbaar erger zijn als ik mijn oefeningen niet deed. (Wat een troost...)
- **Mentaal** ben ik rustiger. Al is dat een beetje het kip-en-het-ei-verhaal. Ik denk dat ik er klaar voor was en yoga paste mooi in het traject dat ik het voorbije jaar heb afgelegd. Maar ik heb dat dagelijkse rustmomentje op mijn mat wel nodig. En ik sta daar met plezier vroeger voor op. Ochtendmens, he.
- Ook al was er niks mis met die fitnessmat en die woordenboeken: ik ben enorm blij met mijn [kurken mat van Pierre Sports](#) (merci, schattie), mijn [kurken blokken van Positive Things](#) (merci, dochter) en katoenen Holi yogariem (merci, mezelf).

Ik doe er dus nog 365 dagen bij. Of wat dacht je?



Voor de volledigheid. Yoga is zoveel meer dan “een beetje bewegen”. Voor wie zich een beetje verder wil inlezen:

- [Wat is yoga echt?](#)
- [Het achtvoudige pad van yoga.](#)
- [Wat is jouw yogastijl?](#)

En jij? Heb jij al eens yoga geprobeerd? Wat zijn jouw ervaringen?