



VOORWOORD

Cursisten begeleiden bij hun yogapractice. Wel of niet doen? De meningen zijn verdeeld en er zijn weinig richtlijnen en regels. Bij traditionele yoga is er meestal geen ruimte voor begeleiding. Cursisten doen hun eigen practice en dat is het. Vanaf het begin van mijn docentschap geef ik yogalessen met redelijk intensieve begeleiding. Omdat we ervan overtuigd zijn dat begeleiden cursisten enorm verder kan helpen. Door ze te laten voelen hoe een houding uitgevoerd kan worden, komen ze net iets verder in de houding. Daardoor ervaren ze intenser wat de houding doet.

De wereld is niet meer hetzelfde als toen de eerste yogi's hun leerlingen begeleidden en dus is het niet meer dan logisch dat ook de lessen veranderen. Was yoga en fysiek begeleiden in het verleden 'not done', deze tijd vraagt er om. Bij mijn studio Yoga voor mensen van Nu is begeleiden een nuttige aanvulling. Let wel; we spreken over begeleiden, niet over corrigeren. Corrigeren gebeurt als iemand iets verkeerd doet en daar gaat het niet om. Ik wil cursisten verder helpen. Mijn uitgangspunt is dan ook de kracht van het lichaam op een goede manier benutten. Ieder doet dat op zijn eigen manier. Dit geldt zowel voor de docent als voor degene die begeleid wordt.

In dit boek geef ik mijn visie op begeleiden. Ik laat je zien hoe en waarom ik begeleid. In 1999 leerde ik de yoga kennen door mijn veel te vroeg gestorven vrouw Von. De naam van mijn studio Vin-Von, Yoga voor mensen van Nu is een verwijzing naar haar. ►

VOORWOORD

Ik was een fanatiek en veelzijdig sporter. Veel sporten vond -en vind ik nog steeds - te leuk om niet te doen. Toen Von mij vroeg om een yogales mee te doen, dacht ik: dit doe ik gewoon even. Zij was haar yogaopleiding aan het afronden en zocht een proefpersoon voor haar examen. Iemand die niets van yoga wist.

Ik ging helemaal stuk tijdens die eerste kennismakingsles. Maar er gebeurde iets bijzonders. Ineens wist ik wat ik met mijn fanatisme op sportgebied wilde gaan doen: ik wilde ook yogadocent worden.

Begin jaren negentig had ik mijn aerobics opleiding afgerond aan ACE academy. Ik leerde veel over anatomie en kinesiologie. Alle informatie kwam goed van pas toen ik mijn yogacertificaat wilde halen.

In 2002 had ik het certificaat op zak en ging ik aan de slag. Klein begonnen in diverse buurtcentra, gehuurde peuterspeelzalen en andere ruimtes. Tot ik in 2010 mijn eigen studio opende, waar we tegenwoordig met vijf docenten zeven dagen in de week verschillende yogalessen geven. Een van die docenten is Denise Millarson, mijn dochter. In dit boek delen we onze ervaringen in het begeleiden van cursisten. Een vader-dochterconcept waar ik trots op ben. Kijk, lees, ervaar en geef je lessen nog meer inhoud door op de juiste wijze te begeleiden.

Vin Millarson





A
Ondersteun heup en arm van je cursist

C
Knie boven de enkel en licht naar buiten gedraaid

B
Plaats je voeten en benen in dezelfde positie als je cursist



REVERSE VIRABHADRASANA

Omgekeerde krijger

- flank
- benen
- billen
- rug
- armen
- schouders
- chakra 1, 2, 3, 4, 5, & 6

1. Neem met benen dezelfde positie aan als cursist en plaats een hand op de heup.
2. Begeleid met andere hand de bovenarm van cursist licht naar achteren.
3. Kniel achter cursist en begeleid met handen aan de heup.
4. Verleng met andere hand door deze bij de pols te pakken.
5. Blijf goed observeren.





VIRABHADRASANA TRE

Heldenhouding 3



- benen
- billen
- rug
- buik
- chakra 1, 2 & 3



1. Laat cursist de heupen horizontaal houden.
2. Ondersteun met een hand de heup van het geheven been en plaats de andere hand onder de buik.
3. Ondersteun het geheven been en de schouder tot horizontale positie.
4. Plaats handen op benen als cursist niet sterk genoeg blijkt te zijn.
5. Probeer of cursist armen gestrekt langs de oren kan houden. Dit is het meest krachtig.



A
Houd de hiel stabiel en ondersteun de armen door er licht aan te trekken



B
Go stevig staan naast het standbeen

C
Je cursist kijkt recht omhoog en houdt nek actief



A
*Ga achter je cursist staan
aan de zijde van het geheven
been en steun eventueel met
je heup tegen je cursist*



B
*Zorg dat je niet aan je
cursist trekt, maar laat
wel merken dat je er bent*

C
*Ondersteun het geheven
been zonder je cursist uit
balans te brengen*

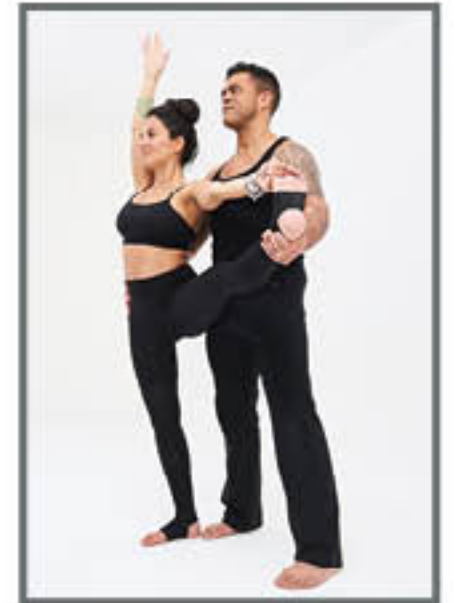
UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA

Gestrekte hand-groteteenhouding



- balans/focus
- enkels
- chakra 1, 2, 3 & 4

1. Geef cursist aan recht naar voren te kijken en doe dit zelf ook.
2. Focus net als cursist door stevig te blijven staan en ondersteun.
3. Laat cursist het werk doen.
4. Bedenk dat je aanwezigheid vaak al voldoende is.





ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA

Halfgebonden staande
lotushouding

- balans/focus
- enkels
- benen
- chakra 1, 2 & 3



1. Geef cursist aan recht vooruit te blijven kijken.
2. Kijk na observatie van cursist ook horizontaal.
3. Ondersteun armen maar trek er niet te hard aan.
4. Cursist is al geholpen door je aanwezigheid.

A
*Geef steun door achter je
cursist te gaan staan bij
het heven en gebogen
been en plaats je hand
op de arm of heup*



B
*Tenen van je cursist
zijn stevig op de mat
en blaas is actief*



C
*Zorg dat je zelf stevig
staat zodat je je cursist
altijd op kunt vangen als
dat nodig is*

