

Hoe is yoga ontstaan?

Indiase yogi's kopieerden de dierenmanieren

Van yoga word je rustig, sterker en leniger. De yogalessen bij jou in de sportschool zijn gebaseerd op een Indiase leer van 5000 jaar oud.

De roots van yoga liggen in het spirituele en kleurrijke India. Daar lopen zo'n 5000 jaar geleden een aantal wijze mannen rond, de yogi's. De yogi's trekken zich regelmatig terug in de natuur om te mediteren. Daarbij observeren ze de wilde dieren, die bij het opstaan en het slapen gaan steeds bepaalde bewegingen maken: langzaam en aandachtig strekken ze hun poten en lijf, waardoor hun dierenspieren heerlijk soepel en lenig blijven. En zelfs als ze aan het schrikken gemaakt worden kennen de dieren nog wel een rustgevende beweging om de stress van zich af te laten glijden.

Dat willen de groene yogi's ook wel! Ze kopiëren de dierenmanieren, en ze merken dat ze daar zelf ook rustiger, sterker en scherper door worden. Als bedankje aan het dierenrijk krijgen een aantal yogahoudingen dierennamen: de kat, het hondje, de cobra, een mooie vlinder en het überrelaxte konijn.

In de loop der millennia zijn daar allerlei nieuwe yogastandjes bijbedacht. Tegenwoordig liggen miljoenen mensen over de hele wereld regelmatig krom. Van oude yogi's tot jonge jochies. Yoga is mega!