

10 Dingen die DRU Yoga 'anders' maken

1. EBRs

Dit kom je echt alleen in DRU Yoga tegen! EBR is de afkorting van **E**nergy **B**lock **R**elease, je spreekt EBR dus op z'n Engels uit. Een EBR is een bewegingsreeks die als doel heeft energieblokkades in je lichaam op te heffen.

Sommige EBRs (1 & 2) richten zich vooral op het fysieke niveau, andere meer op het mentale of emotionele vlak (3 & 4) of op het meer subtiele energetische niveau (5, 6 & 7).

In veel EBRs zitten klassieke yogahoudingen (asana's) verwerkt, maar niet altijd.

2. Flow

Een DRU Yogales is geen opvolging van strakke houdingen die een tijdlang moeten worden aangehouden. Het is een doorgaande stroom van bewegingen die een vloeiende, doorgaande stroom van energie in je lichaam op gang brengt. Deze vloeiende bewegingen doen wel wat aan t'ai chi denken.

3. Zachte gewrichten

Gewrichten geven je beweeglijkheid, maar kunnen je ook op fysiek én op subtielere niveaus 'op slot' zetten als je ze voortdurend gestrekt houdt. In DRU Yoga buigen we altijd de ellebogen en de knieën lichtjes om ze open (ook wel: 'zacht') te houden.

4. No pain, no pain

DRU Yoga is bij uitstek geschikt om je eigen grenzen goed te leren kennen én respecteren! Veel sporten en yogatradities vinden dat je je grenzen moet verleggen door er met hard werken overheen te gaan: no pain, no gain.

DRU Yoga ziet dat anders: de grootste winning zone zit in het gebied waar je er nog net binnen blijft. Je mag je grens best voelen, maar er niet overheen gaan: no pain, no pain.

5. Lichaamsbewustzijn

Om je grenzen goed te kunnen voelen heb je lichaamsbewustzijn nodig.

Een DRU Yoga docent zal regelmatig dingen zeggen als: 'sta even stil bij ...' of 'neem waar hoe .. nu aanvoelt' om je te helpen dit te ontwikkelen.

Immers, hoe kun jij je eigen grenzen leren respecteren als je ze niet voelt?



6.

Rustig en met aandacht

In een DRU Yogales beweeg je rustig, met aandacht en liefst op het ritme van, of ondersteund door, je ademhaling. Dit helpt je zowel om flow te creëren als om zorgvuldig te kunnen voelen waar je grens ligt: dat kan vandaag ergens anders zijn dan gisteren. Wie snel beweegt voelt pas aan de pijn achteraf dat de grens ongemerkt gepasseerd is.

7.

Lenigheid is niet nodig

Nogmaals: er zijn geen eindposities die je moet bereiken. Het is dus helemaal niet interessant of je lenig genoeg bent om iets te 'kunnen'. Veel belangrijker is dat je elke beweging doet zover als het voor jou nog comfortabel is. Daardoor ontwikkel je vanzelf meer lenigheid.

8.

Iedereen kan altijd meedoen

Of je nou 5 bent of 90, absolute beginner of gevorderde yogi. Je doet een oefening namelijk slechts zo ver als jouw lichaam het op dat moment toelaat: dat is de werkzame zone voor jou. Bovendien zijn er volop aanpassingen mogelijk. Gaat bijv. hurken niet? Je kunt dezelfde beweging ook op een stoel doen.

Het motto van DRU is om het voor cursisten mogelijk te maken: giving people the tools to transform themselves.

9.

Spinal wave

De 'spinal wave' is de voor- en achterwaartse buiging en de draaiing van de wervelkolom die we in DRU Yoga op een golvende, vloeiende manier uitvoeren.

Onze rug is veel meer dan een reeks opeengestapelde wervels die ons overeind houdt: via het ruggenmerg reizen alle zenuwpijkkels van en naar de hersenen. Een gezonde rug bevordert een gezond zenuwstelsel en dat is weer essentieel voor je welbevinden.

Op een subtieler niveau breng je via de wervelkolom al je energiecentra (chakra's) in balans en open je de toegang naar de krachtige energie van het hart. DRU Yoga wordt daarom ook wel de Yoga van het Hart genoemd.

10.

Yoga voor elke kosha

DRU Yoga beoefen je niet met je fysieke lichaam alleen: je wordt aangesproken op al je vijf bewustzijnslagen, de zgn. kosha's.

Lichaam en geest zijn tijdens ons leven niet te scheiden, maar beïnvloeden elkaar continue: wat op de ene bewustzijnslaag gebeurt, heeft altijd een rimpel effect naar de andere lagen.

DRU Yoga maakt daar actief gebruik van door aan de fysieke bewegingen ademhaling, visualisatie, affirmatie en mudra's (handposities) toe te voegen.



Zijn er nog meer verschillen?

Oh ja hoor. Je start bijvoorbeeld de les niet met stilzitten, maar met bewegen op muziek. En een ontspanning doen we niet effe vlug in de laatste 5 minuten, maar we nemen er minstens een kwartier de tijd voor. En zo kan ik er nog wel een paar bedenken.

Is er nog wel iets hetzelfde als bij andere yoga?

Natuurlijk wel. Ook voor DRU Yoga zijn de klassieke yogahoudingen (asana's) de basis, ze worden alleen op de DRU manier uitgevoerd. In DRU Yoga kennen we bijv. ook de Boomhouding en de Zonnegroet – maar we voeren ze net even anders uit.

En natuurlijk besteden we ook in DRU Yoga veel aandacht aan het bewust worden van je centrale houdingspijlen (ook wel: core muscles of kernstabiliteit) zodat je die 'aan' kunt zetten om tijdens het oefenen je wervelkolom te beschermen.

Nieuwsgiering naar meer?

- Meld je aan voor een [proefles](#).
- Probeer eerst iets uit op [DRU Het Zelf](#).
- Met mijn DRU Yogalessen gaan we 'in flow het jaar rond'. Wat doen we zoals in een specifieke maand en waarom? Je leest het in het e-book [Soepel meebewegen met de seizoenen](#).
- Last van je rug? Misschien is de [DRU Rugcursus](#) iets voor jou.

Actuele lestijden, locatie en prijzen vind je altijd op het [lesrooster](#).

