

---

## Over yoga

Yoga heeft de wereld veroverd. In de jaren '60-'70 vorige eeuw was yoga nog iets geheimzinnigs en alternatiefs. Mensen wisten er het fijne niet van: "je moest lang stilzitten met gekruiste benen, kijken naar je navel en staan op je hoofd". Moet u ook een beetje glimlachen als u dat zo leest? Nu kom je artikelen over yoga bijna dagelijks tegen. Yogaboeken zijn verkrijgbaar in iedere boekhandel of bibliotheek. En: je kan yoga doen op zowat iedere hoek van de straat. Nou is dat laatste een beetje overdreven, maar als je kijkt in de Gouden Gids.... Yoga is ook doorgedrongen tot de sportschool. Was het eerst voorbehouden aan de wat meer filosofische en meditatieve mens, nu doet ook de sportieve mens vol overgave de zonnegroet of de krijgshouding. Yoga is een zeer oude methode, een levenskunst. De kunst om, door middel van lichamelijke oefeningen, evenwicht te brengen tussen het lichaam en de geest. Dat je denken (geest) je lichaam beïnvloedt wisten ze al duizenden jaren voordat onze jaartelling begon. Dat je met je lijf je geest kan beïnvloeden ook. Een heel eenvoudig voorbeeld: stress maakt dat je lichaam verkramp. Angst (is een emotie maar ontstaat in het brein) veroorzaakt pijn in je buik of in je maag. Piekeren bezorgt je hoofdpijn. Zou je nu geconcentreerd ademhalings- of lichamelijke oefeningen doen, dan is de kans groot dat de pijn in je buik afneemt en tegelijkertijd de rust in je hoofd toeneemt. Je brengt denken en voelen, geest en lichaam, weer in balans. Dit: **in balans brengen** is eigenlijk de basis van alle Hatha Yoga. In de Yoga heb je vele stromingen of vormen, zoals Iyengar Yoga, Kundalini Yoga en sinds kort ook Power Yoga. Maar het zijn allemaal afgeleiden van de Hatha Yoga. Hatha Yoga is de onderste trede op de yoga-trap. Al deze vormen van yoga werken met fysieke oefeningen als uitgangspunt. Uitgekiende, effectieve oefeningen die vaak namen meekregen van dieren die de yogi's als voorbeeld namen. Zo blijkt de houding van de slang die zich opricht (de cobra) geweldig goed op je wervelkolom in te werken en spanning en pijn weg te nemen. Of blijkt de vis een prachtige 'borst-opener' te zijn. Mensen die het vaak benauwd hebben of problemen met de ademhaling, zijn dol op deze oefening! Power Yoga is niet nieuw. De naam is nieuw. Het is intensieve en dynamische (Ashtanga) Yoga die iets is aangepast en nu heel veel wordt gegeven in sportscholen, maar ook in Nellestein! In september starten we weer met zowel de rustige hatha-yoga als met de dynamische power yoga. Wilt u meer informatie, een proefles, of een folder aanvragen? Stuur dan uw e-mail naar:

[yogapraktijk@live.nl](mailto:yogapraktijk@live.nl)

---

Annelies Weller, sinds 1980  
gediplomeerd yogadocente

---

## De naam Ajax

Veel in het nieuws, net de titel misgelopen op 1 doelpunt (wordt je toch gek van). Gelukkig met Pinksteren nog wel door de voorronden van de Championsleague gekomen. Ajax wie kent het niet. Ajax de Amsterdamse trots, wie die niet kent is geen echte Amsterdammer. Dat krijg ik op mijn werk vaak te horen. Maar waar heeft Ajax zijn naam aan ontleend? De naam Ajax komt uit de Griekse geschiedenis en is afgeleid van Ajax de Grote maar ook van Ajax de Kleine.



**Ajax de Grote** was de zoon van Argonout Telamon, koning van Salamis. Na Achilles was hij de meest vooraanstaande Griekse krijger die in de Trojaanse oorlog vocht. Na de dood van Achilles wist Ajax het lijk van Achilles en zijn wapenuitrusting te bemachtigen. Het was de gewoonte dat de overwinnaar deze uitrusting als beloning mocht claimen. De strijd vocht Ajax samen met Odysseus. Beiden claimden de uitrusting van Achilles, maar deze werd uiteindelijk toegewezen aan Odysseus. Waarschijnlijk verloor ook hier Ajax weer op 1 puntje. Deze toewijzing aan Odysseus deed Ajax in woede ontsteken en hij maakte plannen om zijn eigen bevelhebbers te vermoorden. (Soms zie je gelijke reacties bij het huidige Ajax als het niet goed gaat. De bevelhebbers (trainer) wordt wel niet vermoord maar moet wel vertrekken). Maar om bij het verhaal te blijven: de strijder Ajax werd krankzinnig gemaakt door de godin Pallas Athene. Toen de periode van waanzin voorbij was, pleegde Ajax, die zich diep vernederd voelde, zelfmoord. **Ajax de Kleine** was de zoon van Oileus, vorst van Locris. In de Trojaanse oorlog vocht hij aan de Griekse kant als Boogschutter. Hij was beroemd om zijn snelheid (snel spel) en het lopen, waarin alleen Achilles hem overtrof. Tijdens de inname van Troje sleurde hij de zieneres Cassandra uit de tempel van Atena om zich aan haar te vergrijpen. Als straf werd hij met de dood gestraft. Hij verdrong op zee.

Zo zie je maar dat in het heden maar ook in het verleden het niet altijd goed afliep met Ajax, maar dat is voor ons geen reden om niet meer achter de club te blijven staan. Wist u trouwens dat er ongeveer 100 jaar geleden niet alleen de voetbalclub Ajax bestond maar dat er in Amerika en Frankrijk ook auto's rondreden (de zogenaamde cyclecars) met de naam Ajax. (1906-1919) en in Engeland reden er motorfietsen rond met de naam Ajax.

---

Marcel Kernna  
Maldenhof