

# REUSI DAT TON: THAISE YOGA

## EEN COMBINATIE VAN YOGA EN NATUURGENEESKUNDE

### MET EEN BIJZONDERE ADEMTECHNIEK



De geschiedenis van Reusi Dat Ton gaat duizenden jaren terug. Volgens de overlevering is het ontstaan vanuit de observatie van dieren en de natuurlijke bewegingen van het menselijk lichaam. Eeuwen geleden leefden Reusi's (Thaise monniken) op afgelegen plaatsen in bossen en grotten. Ze ontwikkelden oefeningen, strekkingen en massagetechnieken om een optimale gezondheid te behouden, hun lichaam te versterken en hun geest te kalmeren.



Reusi Dat Ton is de Thaise yoga. Een yogavorm die anders is dan de in het Westen bekende yogavormen, maar zeker net zo krachtig.

Vanuit de Reusi Dat Ton is ook de traditionele Thaise massage ontstaan. De kennis wordt steeds weer overgedragen op volgende generaties. In Thaise, natuurgeneeskundige ziekenhuizen worden Reusi Dat Ton-oefeningen en Thaise massagetechnieken toegepast om het

zelfherstellend vermogen te bevorderen.

In Thailand heeft deze methode veel aanzien om zowel als Thaise yogamasseur als cliënt optimaal in vorm te blijven.

Tijdens de opleiding voor natuurgeneeskundig therapeut in de Thaise Massage (bij Thai Dee) kwam ik in aanraking met Reusi Dat Ton-oefeningen die het zelfherstellend vermogen stimuleren. Hierbij wordt ook een speciale ademtechniek gebruikt.

Ik ben -na veel zoeken -terecht gekomen bij de enige Reusi Dat Ton-docent die de oefeningen nog volgens de overgeleverde traditie in praktijk brengt: Mr. Kong Kraijakkri Rungrojsakulporn in Bangkok. Sindsdien ben ik volgens The Thai Healing Alliance gecertificeerd Reusi dat Ton-docent en heb ik een Thai Yoga & Healing Branch school in Nederland.

**Wat Reusi Dat Ton zo bijzonder maakt**  
Reusi Dat Ton bevat een combinatie van yogahoudingen, strekkingen, ademhalingstechnieken en meditatie. Het doel ervan is om de energiestromen in het lichaam in balans te brengen, de flexibiliteit te vergroten, spierspanning te verminderen en de algehele gezondheid te

bevorderen.

Hierbij wordt kennis gebruikt uit de meridianenleer en de chakrafilosofie die zijn oorsprong in India heeft. Het centrale thema bij allebei is 'energie'.

**Reusi Dat Ton: De perfecte mix met andere yogastijlen**  
Reusi Dat Ton is makkelijk te combineren is met andere vormen van yoga en massage. De bewegingen zijn eenvoudig maar krachtig, en sluiten aan en werken verdiepend bij Hatha yoga, Yin yoga, Yoga Nidra, stoelyoga en zelfmassage.

**Van oefening tot inzicht: Wat Reusi Dat Ton mij leert**  
Vaak pas ik Reusi Dat Ton toe aan het begin van een yogales om het lichaam wakker te maken en de energie te laten stromen. Daarna voel ik me meer verbonden met mijn lijf en sta ik steviger in andere houdingen. Bij Yoga Nidra helpt het me om eerst spanning los te laten, zodat ik dieper in de ontspanning kan zakken. Ook in stoelyoga en zelfmassage integreer ik regelmatig Reusi Dat Ton-oefeningen – het zijn kleine bewegingen met een groot effect. Reusi Dat Ton helpt me om mijn lichaam beter te leren kennen. Door regelmatig te oefenen, voel ik sneller waar iets vastzit, waar ik energie verlies of juist kracht vandaan haal.

**De Reusi Dat Ton-ademtechniek**  
In Reusi Dat Ton wordt op een andere

manier met adem gewerkt dan in veel andere yogavormen.

Tijdens de oefeningen houd je enige tijd de adem vast en 'lock je de keel', zodat er meer energie in je romp blijft. Dat helpt om de energiestromen in je lichaam te activeren en te versterken. Doe vooral wat goed voelt. In Reusi Dat Ton draait het om luisteren naar je eigen lichaam en wat goed voelt.

**Handboek Reusi Dat Ton en opleiding**  
Na mijn Reusi Dat Ton-studie heb ik er een handboek over geschreven. Met dit boek hoop ik dat de eeuwenoude kennis over Reusi Dat Ton behouden blijft en ook hier in Europa erkenning krijgt.

**Een onmisbaar boek**  
Het is een onmisbaar boek voor iedereen die openstaat voor natuurgeneeskunde, een holistische blik op de mens en een positieve kijk op gezondheid. Voor de yogadocent als aanvulling op kennis, en voor Thaise massagetherapeuten is Reusi Dat Ton een mooie manier om zelf in vorm te blijven en cliënten aanvullende oefeningen mee te geven. Op 3 en 4 november geef ik bij Thai Dee een Reusi Dat Ton-training. Wie weet ontmoeten we elkaar daar. Welkom!

Noëlle van Kasteren-Peeters, yogadocent, Natuurgeneeskundig therapeut in de Thaise massage, orthomoleculair adviseur en eigenaar van de Thai Yoga & Healing Art Branch School in Nederland. Meer informatie: [www.noellevankasteren.nl](http://www.noellevankasteren.nl)

#### • OEFENING: ONTSPANNING VAN DE BENEN, STIMULEREN VAN DE BLOEDCIRCULATIE

### YOGI KAMIN: PARIVRTTA JANUSIRSA-SANA

- **Uitgangshouding:** Spreidzit
- **Gericht op:** Zelfmassage en ontspanning, onderzoeken van verkrampingen en zwakke plekken.



STAP 1

- Strek het rechterbeen naar buiten en buig de linkerknie in een halve vlinderhouding.
- Plaats de linkerhand op de binnenzijde van de linkerknie.
- Masseer met de rechterhand en/of onderarm het rechterbeen. Wissel af en onderzoek:
  - Draai tijdens het masseren met de enkel.
  - Trek de linkerschouder op naar het oor.
  - Breng het linkeroor naar de schouder.
  - Breng de kin naar de borst en draai de romp richting het linkerbeen.
  - Draai het hoofd naar de andere schouder en stuur energie naar de nek.



STAP 2

- Houd met de rechterhand de rechtertenen vast, de linkerhand op de linkerknie.
- Adem in en richt de romp op, strek het rechterbeen en de arm, duw de linkerknie weg.
- Houd 3-5 tellen vast. Ontspan en adem uit.
- Wissel af en onderzoek:
  - Adem in en draai de voet in 3 stappen van buiten, naar midden en naar binnen. (rekken van de verschillende spieren in het been)
  - Houd het midden van de voet vast via de binnenzijde van de voet. Adem in en houd 3-5 tellen vast. Ontspan en adem uit.



STAP 3

- Houd met de linkerhand de rechtervoet vast, de rechterhand naar de linker enkel.
- Adem in en strek de linkerarm recht omhoog.
- Breng de romp richting het rechterbeen, de arm zoveel mogelijk over het hoofd.
- Houd met de linkerhand de linkertenen vast en adem even door in deze houding.
- Kom weer rustig terug uit de houding en ontspan.

\*Doe stap 1-2-3 daarna andersom met het linkerbeen naar buiten gestrekt.

**Oefening:** uit het Handboek Reusi Dat Ton



**Handboek Reusi dat Ton**  
In Handboek Reusi dat Ton biedt Noëlle van Kasteren een mooie introductie in een unieke yoga-stijl met spirituele basisprincipes. Verfrissend om een nieuwe yogavorm te ontdekken en de fundamentele principes te leren kennen.

[www.noellevankasteren.nl](http://www.noellevankasteren.nl)  
**Handboek Reusi dat Ton € 39,95**

