



Inleiding

Deugden – onze innerlijke schatten

Over Yoga is al veel en vaak geschreven. Zowel in India, waar deze eeuwenoude traditie vandaan komt, als in de rest van de wereld zijn er duizenden boeken en teksten over Yoga verschenen. Er bestaan zelfs yogatijdschriften, yogatelevisieprogramma's, yogawebsites en ga zo maar door. Voor yogalessen hoef je meestal ook niet verder te zoeken dan de dichtstbijzijnde sportschool, yogaschool of een buurthuis.

'Deugdenyoga' is daarentegen een geheel nieuw begrip, dat je wellicht je wenkbrauwen doet ophalen. Misschien heb je nog nooit eerder bewust nagedacht over wat deugden zijn. Meestal horen we mensen praten over karaktereigenschappen, kwaliteiten of gaven, maar deugden...Wat zijn dat eigenlijk?

Deugden zijn innerlijke kwaliteiten of schatten die we met onze ziel tot uitdrukking brengen. Moed, vreugde, begrip, schoonheid...Ieder mens heeft deze eigenschappen in zich, al zal de één bepaalde deugden meer ontwikkeld hebben dan de ander. Maar – en dit is het mooie van de deugden – niets staat vast! Door het creëren van bewustzijn en het in de praktijk brengen van je zielskwaliteiten, kun je ze steeds verder tot bloei doen komen. Zo kun je door het oefenen van deugden, zoals zelfvertrouwen en acceptatie, over je onzekerheid heenkomen. Of dankzij het inzetten van moed, vertrouwen en liefde, angsten loslaten.

*De deugden zijn schatten,
diep van binnen
bij ieder van ons aanwezig.
Sommige zijn meteen zichtbaar,
zijn een deel van onze persoonlijkheid.
Andere deugden zetten we ook wel in,
maar nog niet optimaal.
En sommige... liggen diep
of zelfs heel diep verborgen
te wachten om gedolven te worden.
Als een diamantje.
Opgraven en dan de vlakjes slijpen.*



Uit het boek:
*Haal het beste uit je kind én jezelf;
opvoeden met deugden.*
Annelies Wiersma

Vaak zijn we ons helaas helemaal niet bewust van onze innerlijke schatten. We lopen in dat geval de kans mis om onszelf en anderen waardering te geven wanneer een bepaalde deugd wordt ingezet. Bovendien, zolang onze 'diamantjes' diep in onze ziel verborgen liggen, komen ze uiteraard niet tot hun recht. Om ze te kunnen slijpen, moeten ze eerst aan het licht komen.

Van Yoga naar Deugdenyoga

In 2009 kwam ik door een lieve vriendin, Angelique, in contact met het Deugdenproject, de Nederlandse tak van het internationale Virtues Project. Dit wereldwijde initiatief is opgericht door de Canadese psychologe Linda Kavelin Popov en is door de VN uitgeroepen tot het beste opvoedprogramma ooit. Het Deugdenproject biedt niet alleen fantastische richtlijnen en hulpmiddelen voor het opvoeden van kinderen, maar stimuleert ook volwassenen om zelf in hun kracht te komen. Het helpt je om je te richten op al het moois dat jij en anderen in zich dragen en je innerlijke kwaliteiten verder tot bloei te laten komen. Je krijgt toegang tot een onuitputtelijke bron van diep geluk!

Vanaf het begin af aan was ik erg enthousiast over het Deugdenproject en al snel begon ik in mijn praktijk

deugdenworkshops te geven.

De resultaten hiervan waren telkens zo positief, dat ik mij afvroeg of er niet nog meer manieren zouden zijn om met en aan de deugden te 'werken'.

Tijdens een zonnige vakantiedag, zeilend tussen de eilanden van Kroatië, werd er uit het niets een prachtig idee geboren.

Het was alsof een stem het in mijn oor fluisterde: 'Deugdenyoga'.

Bedankt, mooie zee en lieve stem, voor dit inzicht en al het moois wat ik nu mag doorgeven.



In iedere Deugdenyogales of -sessie is er altijd één specifieke deugd die de rode draad vormt. De meditatie(s) en de oefeningen zijn toegespitst op de deugd in kwestie, waardoor je de ene keer misschien een les vol kracht krijgt – zoals bij Moed – en de andere keer een zachtere les – zoals bij Matigheid.

Door telkens een innerlijke kwaliteit centraal te zetten, krijg je steeds meer aandacht voor al deze universele waarden. Niet alleen word je je bewust van al het moois dat in je verborgen ligt, maar bovendien ga je spontaan een veranderingsproces in. Het is een bijna moeiteeloos proces, waardoor je leven meer diepgang en betekenis krijgt. In plaats van naar je eigen en andermans gebreken te kijken, benadruk je wat wél goed en waardevol is. Met een deugdenbril op ziet het leven er een stuk zonniger uit!



*Dankzij Deugdenyoga
haal ik het beste uit mezelf naar boven.*

*Met een deugdenbril ziet het leven
er een stuk zonniger uit!*

Volgens cursisten geeft Deugdenyoga hen meer harmonie, balans, vrede en eenheid. Doordat zij tijdens de lessen hun innerlijke schatten leren kennen, kunnen ze deze vervolgens ook gedurende de rest van de week inzetten. Dit gebeurt bewust of onbewust.

In ieder hoofdstuk van dit boek vind je, behalve een Deugdenyogales, ook een algemeen deel over hoe je de betreffende zielskwaliteit in je dagelijkse leven kunt toepassen. Allerlei tips en voorbeelden zullen je stimuleren om bij de Yoga je innerlijke kwaliteiten te ontwikkelen, ook tijdens de rest van de dag en hopelijk de rest van je leven.

Eenwording

Yoga is zo'n 5000 jaar geleden ontstaan in India, maar tegenwoordig heeft het wereldwijd een grote populariteit. Het regelmatig doen van Yoga verbetert je gezondheid en geeft je meer energie. Behalve tal van positieve uitwerkingen op je lichaam, brengt het ook je geest tot rust. Dit is waar Yoga uiteindelijk om draait. Het woord 'Yoga' betekent eenwording; eenwording van lichaam, geest en ziel, eenwording van ons kleine 'ik' met het hele universum.

Normaal gesproken worden we continu meegesleept door de eindeloze gedachtenstroom in ons hoofd, wat vaak leidt tot stress en lichamelijke spanningen en klachten. Bovendien, doordat we altijd met het verleden of de toekomst bezig zijn, gaat het huidige moment aan ons voorbij. We leven verzonken in gedachten.

Yoga helpt je in het Nu te leven en te genieten van het moment. Door het bewust ontspannen en aanspannen van spieren wordt je lichaam gezonder, soepeler en sterker. Hierbij is aandacht schenken aan een diepe, ontspannen ademhaling erg belangrijk. Doordat je je volledige aandacht schenkt aan het observeren van je lichaam en je ademhaling, blijft er geen energie over voor zinloze gedachten. Je hoeft even helemaal niks. Je leert 'moeten' en 'willen' te vervangen door 'accepteren' en 'zijn'.

Op deze manier krijg je door middel van de 'asana's' (yogahoudingen) controle over je – gezondere – lichaam en je – rustigere – hoofd. Het ultieme doel van Yoga is de perfecte balans te vinden tussen lichaam, geest en ziel, zodat er Eenheid is. De deugden zijn de handvatten die je helpen om dit te bereiken.

*Eenwording van
lichaam, geest
en ziel met het
universum.*



Hoe te werken met dit boek

Dit boek is zowel bestemd voor mensen die er thuis mee aan de slag willen, als voor yogadocenten die Deugdenyoga willen geven. De meeste oefeningen zijn geschikt voor iedereen; de wat pittigere houdingen kun je als beginner beter overslaan of onder begeleiding van een docent doen.

Alle oefeningen worden zo duidelijk en zorgvuldig mogelijk uitgelegd. Je kunt de yogahoudingen ook zien op de foto's die zijn afgebeeld.

Er zijn al enorm veel boeken geschreven over het perfect uitvoeren van houdingen. Dit boek heeft een ander doel, namelijk het integreren van de deugden in de yogales.

Mijn ervaring als docente is dat het prettig is om met iedere deugd minstens twee weken bezig te zijn. Mocht je er liever langer of korter over doen, dan is dat uiteraard ook prima.

Het is niet nodig om het boek van voren naar achteren te lezen. Gebruik de twaalf hoofdstukken in de volgorde die voor jou goed voelt.

Er komen verschillende soorten Yoga aan bod in de twaalf yogasessies, al vinden de meeste oefeningen hun oorsprong in de Hatha Yoga, Dru Yoga of Kundalini Yoga. Ik vind iedere vorm van Yoga iets moois hebben en daarom integreer ik graag meerdere yogastijlen in mijn lessen.

Reflectiekaarten

Eén van de producten die je kunt aanschaffen (zie 'Verwijzingen', vanaf pagina 317) is de set 'Reflectiekaarten; 100 deugden om je te inspireren', die je op tal van manieren kunt gebruiken. Op iedere kaart staat op de voorkant een beschrijving van een bepaalde deugd en op de achterkant een toepasselijk citaat en een aantal positieve affirmaties. Aan het begin van ieder hoofdstuk in dit boek staat de voorkant van de bijbehorende reflectiekaart afgedrukt. Lees deze aandachtig. Het is ook aan te raden deze kaart ergens zichtbaar neer te zetten.

Affirmaties

Wist je dat we – onbewust – de hele dag door, al denkend, tal van affirmaties gebruiken? ‘Ik heb altijd pech’, ‘Ik kan het niet’ en ga zo maar door. Een affirmatie is het bevestigen van een bepaalde gedachte of overtuiging door middel van een zin. Helaas is vaak een groot deel van de affirmaties die we in ons hoofd herhalen negatief. De grote uitdaging is om ze te vervangen door positieve bevestigingen! Dus in plaats van de twee eerder genoemde voorbeelden denk je: ‘Ik ben voor het geluk geboren’ en ‘Ik kan het.’

Je kunt ook altijd zelf heel gemakkelijke en tegelijkertijd krachtige affirmaties maken door ‘Ik ben...’ te zeggen – zoals ‘Ik ben vreugde’ of ‘Ik ben liefde’. Probeer de affirmaties die je in elk hoofdstuk aantreft, zo veel en zo vaak mogelijk te herhalen. Weet dat je met je gedachten je wereld creëert!

Partneroefeningen

In dit boek kom je af en toe partneroefeningen tegen: yoga-oefeningen die je samen met iemand anders kunt doen. Deze stimuleren je om je hart voor de ander te openen en ze zorgen vaak ook voor erg veel plezier. Bij sommige partneroefeningen staat een variant voor het geval je alleen thuis bent en geen partner bij de hand hebt. Mocht dit niet het geval zijn, sla hem dan over of kies een andere oefening uit een ander hoofdstuk uit.

Docenten

Als je yogadocent bent, of wilt worden (zie pagina 320), zal dit boek hopelijk een bron van inspiratie voor je zijn. Je zult zien dat bij iedere deugd meer dan genoeg toepasselijke yogahoudingen, meditaties en ademhalingsoefeningen te vinden zijn. Wees creatief! Gebruik gerust oefeningen die niet in het boek staan, maar die jij zelf goed bij een bepaalde deugd vindt passen.

Basishoudingen

Er zijn vier basishoudingen die regelmatig in dit boek terugkomen: de Berghouding, Tadasana, de Gemakkelijke houding Sukhasana, de Kindhouding Balasana en de Lijkhouding.

De Berghouding Tadasana

De Berghouding is een geschikte ‘asana’ (yogahouding) om mee te beginnen of om tussen bepaalde oefeningen door te doen. Het is bovendien de beginpositie van vele – met name staande – yoga-oefeningen. Hij helpt je om de linker- en rechterkant en de voor- en achterkant van je lichaam met elkaar in balans te brengen en om je lichaam lang te maken. Het is een goede houding om je lichaam te observeren en te ontspannen. Zie voor een uitgebreide beschrijving van de Berghouding pagina 87.

Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar aan of op heupbreedte. Laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen. Je knieën zijn licht gebogen. Kantel je bekken iets naar voren, zodat de knieën in een rechte lijn met je rug staan. Je kin is evenwijdig aan de vloer. Maak je rug lang en recht. Stel je voor dat er een touwtje aan je kruin zit die je rechtop trekt. Je schouders zijn ontspannen.



De Gemakkelijke houding Sukhasana

De Gemakkelijke houding, die ook wel bekend staat als de kleermakerszit, is een traditionele meditatiehouding. In dit boek wordt hij vaak gebruikt in het begin of op het einde van een yogasessie.

Ga op de grond zitten met je benen gekruist. Maak je rug recht en laat je handen op je knieën rusten. Zorg ervoor dat je zo comfortabel mogelijk zit. Eventueel in de Gyan Mudra, een handhouding waarbij wijsvinger en duim tegen elkaar aan worden geplaatst om goddelijke wijsheid te ontvangen.



De Kindhouding Balasana

De Kindhouding (linkerfoto) is een heerlijke positie om in uit te rusten na een oefening. Het is een ideale houding ter compensatie van een hartopener of een andere asana waarbij je de voorkant van je lichaam hebt opgerekt.

Plaats je scheenbenen en de bovenkant van je voeten op de grond, met je grote tenen tegen elkaar aan en je hielen naar buiten. Ga met je billen zitten in het kuiltje tussen je voeten. Je armen hangen ontspannen langs je lichaam. Buig vanuit je heupen naar voren, totdat – zo mogelijk – je hoofd voor je knieën op de grond rust. Door je billen op hun plaats te houden, rek je de achterkant van je lichaam goed op. Je handen liggen naast je voeten, met de handpalmen omhoog.

De Lijkhouding Savasana

De Lijkhouding (rechterfoto) is een onmisbare asana, die vaak wordt gebruikt voor de eindontspanning of -meditatie. De bedoeling is dat je in een diepe staat van rust komt, zonder in slaap te vallen. Je bent ontspannen en tegelijkertijd alert.

Ga languit op je rug liggen. Schuif je benen iets van elkaar vandaan en laat je voeten ontspannen naar buiten vallen. Je armen liggen iets van je lichaam verwijderd en je handpalmen wijzen omhoog. Breng je kin een klein stukje richting je borst, om eventuele spanningen in je nek te voorkomen of te verminderen. Ontspan je kaken en je mond. Observeer en ontspan één voor één al je lichaamsdelen, van je voeten tot aan je hoofd. Geef je over en laat je dragen door de aarde. Wanneer je uit de houding wilt komen, begin je met het maken van zachte bewegingen met je handen en voeten en vervolgens met de rest van je lichaam. Rol op je zij en kom voorzichtig tot zit.



1



Openheid

Openheid is eerlijk zijn, helder en oprecht, terwijl je deelt wat je bent en wat je voelt zonder huichelarij. Openheid is de bereidheid nieuwe ideeën te overwegen en met een open instelling te luisteren naar anderen. Je toont je gedachten voorzichtig, zonder dat je probeert de reacties van anderen te beïnvloeden. Je hebt geen verborgen agenda. Je hebt meer belangstelling voor contact maken dan voor controleren. Je luistert naar de gevoelens van anderen met meelevende belangstelling. Wanneer je open bent, ben je toegankelijk voor de zegeningen en de verrassingen van het leven.

*Om je, zoals een werkelijk spiritueel leven vraagt,
volledig open te stellen, hebben we enorme moed nodig
en kracht, een soort krijgersgeest.
Jack Kornfield.*

1

Openheid

Tijdens een zwoele zomeravond deden mijn groepje leerlingen en ik de yogales buiten op het terras boven het water, met uitzicht op een uitgestrekt meer omringd door bomen. We waren halverwege de les toen de rode avondzon met al haar pracht onze aandacht trok. Langzaam vertrok ze aan de overkant van het meer, precies in een open plek van het bos. De ondergaande zon deed mij denken aan ons eerste chakra, bij het stuitje: die is ook rood. Zonder aarzeling greep ik de mogelijkheid aan, om een speciale meditatie te doen die spontaan bij me opkwam. We visualiseerden bij ons stuitje een vuurrode bal – zoals de zon – en verbonden ons op deze manier met haar en met ons eerste chakra, die symbool staat voor levenskracht, stabiliteit en oeververtrouwen.

Het was een zeer krachtige en bijzondere meditatie, die we waren misgelopen als we ons niet hadden opengesteld voor deze onverwachte gebeurtenis, middenin de yogales. Dat lijkt wellicht simpel, maar hoe vaak laten we niet iets aan ons voorbij gaan, omdat het bijvoorbeeld ‘niet goed uitkomt’? Tijdens het werken in dit hoofdstuk stellen wij ons open voor alle verrassingen van het leven, voor een oprechte communicatie met anderen en voor iedere yogahouding – ook al vind je hem niet leuk en doe je hem voor de honderdste keer.

Yoga en openheid

De deugd ‘Openheid’ heeft een belangrijke rol binnen de Yoga. Deze eeuwenoude traditie benadrukt namelijk dat iedere ervaring nieuw is; elke beweging een nieuwe beweging. Wanneer we aan Yoga doen, ‘herhalen’ we steeds bepaalde bewegingen en bepaalde asana’s. Dit kan gemakkelijk leiden tot het op de automatische piloot doen van oefeningen, terwijl we in ons hoofd alvast een boodschappenlijstje maken en nadenken over wat we in het weekend zullen gaan doen. Wees hier altijd alert op, want de bedoeling is juist om ieder moment bewust te beleven. De kunst zit hem in het je telkens weer opnieuw openstellen voor een houding en elke beweging uit te voeren alsof je hem voor het eerst doet. Herhalingen bestaan niet!

Openheid is een prachtige deugd voor het begin van dit boek. Stel je open voor wat de deugdenyoga je te bieden heeft. Misschien ben je een beginnende yogi en is alles nieuw voor je. Mocht je juist al veel oefeningen kennen, probeer dan met een open instelling de in dit boek beschreven varianten te doen.

Yogatips

Voor de sessie:

Sta je helemaal open voor de yogasessie? Neem een moment de tijd om alle zorgen van de dag opzij te schuiven en je aandacht naar de yogales te verleggen. Als je voelt dat je bereid bent je er voor 100% op te richten (of dat te proberen), kun je beginnen.

Tijdens de sessie:

Beleef elke oefening alsof je hem voor de eerste keer doet, ook al is het eigenlijk de tiende of honderdste keer. Welke spieren rek je op? Welke span je aan? Waar zit de kracht? Welke delen zijn ontspannen? Wat roept de houding bij je op? Wees je continu bewust van alles wat er in je lichaam en in je geest gebeurt. Ontspan je en accepteer.

Niet elke yoga-oefening vinden we even prettig om te doen. Misschien lukt het je niet een bepaalde asana uit te voeren of roept zij negatieve gevoelens bij je op. Zie dit als een kans! Namelijk, om je juist helemaal open te stellen voor die houding. Begin zonder vooroordelen, zonder angsten, zonder tegenzin aan de oefening, alsof je hem nog nooit eerder hebt gedaan.

Het hele universum bestaat uit energie; stel je tijdens de yogales open voor deze energie. Via je eerste chakra, bij je stuitje (het basis- of wortelchakra), verbind je je met het magnetische veld van de aarde. Deze aarde-energie geeft je een gevoel van veiligheid, van stevig met beide benen op de grond staan. Het zevende chakra, bij de kruin (het kroonchakra), stelt je in staat de universele energie binnen te laten en je te verbinden met je Hogere Zelf. Als je je open stelt voor de energie van de aarde en van het universum en ze vrij door je lichaam laat stromen, zal dit je helpen om een goede balans tussen lichaam, geest en ziel te vinden. Dit is precies het doel van Hatha Yoga!

Ademhalingstip

Ga in de meditatiehouding Sukhasana – Sanskriet voor ‘gemakkelijke houding’ – zitten, zie pagina 18. Breng je aandacht naar je ademhaling en observeer deze: voel hoe de lucht door je neusgaten naar binnen stroomt en via de luchtpijp in je longen belandt. Voel hoe deze zich vullen en weer leeglopen. Bij iedere inademing open je je voor de levensenergie *prana* en voel je hoe je lichaam hiermee gevuld wordt. Uitademend laat je los, zodat je ruimte creëert voor de volgende ademhaling en los laat wat je niet meer nodig hebt. Adem zo een aantal minuten bewust in en uit.

Gezondheidstips

Tijdens het bespreken van de deugdenkaart 'Openheid', bleek dat de volgende zin veel impact had op de leerlingen: 'Je hebt meer belangstelling voor contact maken dan voor controleren.' Dit is inderdaad een mooie en belangrijke zin, omdat het niet alleen voor anderen prettig is als je hen op een dergelijke manier benadert, maar ook voor jezelf. Je zult minder stress ervaren en liefdevoller en tevredener in het leven staan – wat natuurlijk een positief effect heeft op je gezondheid!

Een andere zin die opviel, was: 'Wanneer je open bent, ben je toegankelijk voor de zegeningen en de verrassingen van het leven.' Dit heeft uiteraard betrekking op alle aspecten van je leven, zo ook je gezondheid. Open je dus voor de wonderen!

Voedingstips

Probeer de volgende keer dat je een stuk fruit eet eens heel bewust te proeven. Je kunt er eerst aan ruiken, het aandachtig bekijken en bevoelen. Vervolgens neem je een klein hapje en begin je langzaam te kauwen. Wat proef je? Is het zacht, hard, taai, glad, met pitjes, met draadjes... En wat voor smaken onderscheid je? Proef eens een aardbei met volledige aandacht. Er valt je vast iets op wat je nog niet eerder had opgemerkt.





*Ik ben dankbaar
voor de gave
openheid.*



*Zij maakt
me vrij mijzelf
te zijn.*



Doe de vorige oefening, maar deze keer met een voedingsproduct dat je niet lekker vindt. Misschien een bepaalde groente of een bepaald soort broodbeleg? Sluit je ogen en doe alsof je niet weet wat je gaat proeven. Neem vervolgens een hap en probeer – zonder te oordelen – na te gaan wat je proeft.

Neem deze week een (gezond) product mee uit de supermarkt of de biologische winkel, dat je nog nooit in een gerecht hebt gebruikt. Als je niet weet hoe je het moet bereiden, des te beter. Zoek vervolgens in een kookboek of via internet een recept op waar het betreffende product in voorkomt. Aan de slag maar! Dit is een leuke manier om je open te stellen voor nieuwe dingen.

Huid- en massagetips

Neem, voordat je jezelf een lichaamsmassage geeft, een warme douche of bad, zodat je poriën zich openen. Als je een huidmasker gaat aanbrengen, kun je ook simpelweg je gezicht met een warm doekje deppen. Op deze manier zullen je poriën de crème beter opnemen.

Spreek met je partner of een vriend(in) af om elkaar een massage te geven en ontvang deze in alle openheid. Geef je er aan over. Wees, zowel van te voren als na afloop, open over wat je wel en niet prettig vindt of vond.

Overige tips

Stel je open voor onverwachte gebeurtenissen. Laat je een weekend of een week lang verrassen door alles wat er op je pad komt en ga mee met de stroom van het leven. Je komt een vriend(in) tegen in het centrum, maar je zou eigenlijk net weer naar huis gaan... Waarom niet eerst een kop thee drinken ergens? Je zou het huis gaan schoonmaken, maar het is een stralende, zonnige dag... Misschien toch er lekker op uit trekken? Van tevoren plannen wat je gaat doen, is vaak erg handig, maar laat je agenda niet altijd voor je beslissen. Met een open en flexibele houding ben je toegankelijk voor de zegeningen van het leven.

Probeer oprecht met mensen te communiceren. Soms zijn we geneigd een gesprek te willen beheersen en bepaalde reacties bij iemand uit te lokken. Bovendien

luisteren we vaak niet goed naar onze gesprekspartner, omdat we in ons hoofd al bezig zijn met het vormen van een mening. Probeer in plaats van dit soort gedrag te luisteren naar de ander zonder te oordelen. Stel je open voor zijn of haar gezichtspunten en wees oprecht in je reacties en vragen, zonder de ander te willen sturen.

Bezoek eens een plek bij je in de buurt waar je nog nooit eerder bent geweest. Een museum, een restaurant, een wijk, een park, een stad of een dorp in de provincie... Wellicht ben je er nog niet eerder geweest, omdat je er een bepaald vooroordeel over hebt: druk, saai, lelijk, ... Schuif al deze ideeën aan de kant en ga er onbevangen naartoe.

Reflectievraag

Voor openheid heb je ook andere deugden nodig, zoals moed (om open te zijn), eerlijkheid (over je gevoelens en gedachten) en vertrouwen (in de onverwachte ervaringen die het leven je geeft). In hoeverre heb jij deze deugden ontwikkeld?

Affirmaties

- 
- *Ik open mij voor de wereld om mij heen*
 - *Ik open mij voor de kracht in mij*
 - *Ik open mij voor de schoonheid om mij heen*
 - *Ik open mij voor vertrouwen en ga mee in de stroom*
 - *Ik open mij voor de ideeën van anderen*
 - *Ik open mij voor de zegeningen van het leven*

De yogales

Als je de onderstaande oefeningen gaat gebruiken voor een yogales, help je de leerlingen eerst bewust te worden van de deugd 'Openheid' die we allemaal in ons dragen. Vraag hen daarom allereerst wat zij herkennen in de tekst van de reflectiekaart of wat hen erin raakt. Gebruik een aantal voorbeelden uit het vorige deel van dit hoofdstuk om over openheid te praten. Lees bijvoorbeeld de deugdenkaart voor; praat over open, oprechte communicatie; daag de leerlingen uit zich open te stellen voor de verrassingen van het leven; leg de link uit tussen Yoga en openheid; en geef de beschreven yogatips. Het beste is om algemeen te beginnen en pas op het laatst uit te leggen hoe ze openheid binnen de yogales kunnen ervaren, zodat ze zich hier bewust van zijn wanneer jullie met de yoga-oefeningen beginnen.

De yogales 'Openheid' bestaat uit:

- meditatie: Sat Nam
- oefening 1: Camel Ride
- oefening 2: Vooroverbuiging
- oefening 3: Opwaartse Plank
- oefening 4: Kat
- oefening 5: Omlaagkijkende Hond
- oefening 6: Zonnegroet
- oefening 7: Meditatie Energiebal en Egyptische Zonnegroet
- oefening 8: Kaars en Ploeg
- oefening 9: Brug
- meditatie: Klankschaal of Om Mani Padme Hum
- mudra: Anjali

Afsluiting

Het hoofdstuk wordt afgesloten met vier reflectievragen.

Meditatie: Sat Nam

Sat Nam is een van de meest gebruikte mantra's binnen de Kundalini Yoga, een zeer oude techniek die bedoeld is om de Kunda-lini-energie in je te ontwaken.

Sat betekent waarheid; Nam betekent identiteit. Sat nam zouden we kunnen vertalen als 'Waarheid is mijn identiteit.' Om open te zijn, is het belangrijk je eigen waarheid te kennen en van daaruit te spreken.

Ga in de meditatiehouding Sukhasana zitten (zie pagina 18), met gesloten ogen. Breng je aandacht naar de geluiden om je heen en open je voor wat er is. Te midden van alle geluiden om je heen vind je jouw eigen stilte. De stilte in jou. Ga met je aandacht naar je lichaam en voel je zitbotjes op de mat. Druk ze naar beneden en voel hoe je rug zich strekt.

Adem door je neus. Breng je aandacht naar je adem en voel hoe deze naar binnen en weer naar buiten stroomt.

Adem uit en begin tijdens de volgende ademhaling Sat Nam (naaaaam) in je hoofd te herhalen. Inademend Sat, uitademend Nam. Voel de rust en vrede die in je ontstaat. Herhaal de mantra minstens vijf minuten. Ga langzaam terug met je aandacht naar je ademhaling en het Hier en Nu. Stel je weer open voor de geluiden om je heen. Open langzaam je ogen en voel even na.



Oefening 1: Camel Ride

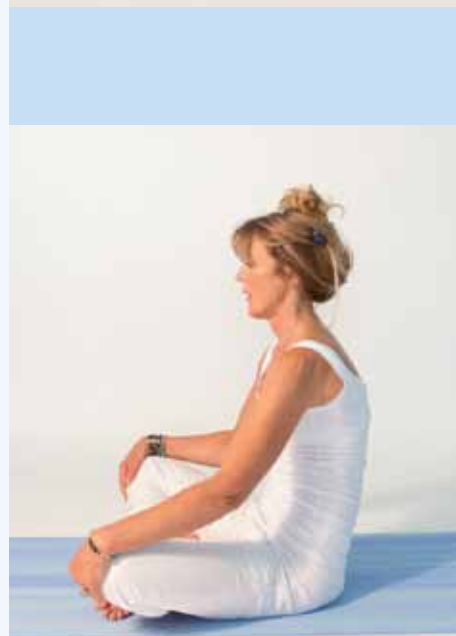
Je – soepele of juist wat stijvere – rug is een goede indicatie voor je ‘ware leeftijd’, met andere woorden: je rug laat zien hoe jong je bent. De Camel Ride is een heerlijke oefening, omdat hij de onderrug soepel maakt en lage rugklachten tegengaat. Daarnaast helpt hij je te aarden en de chakra’s te stimuleren. Als je tijdens de oefening diep in- en uitademt, heeft hij bovendien een verjongend en zuiverend effect op de longen en worden afvalstoffen beter afgevoerd.

De oefening komt aan zijn naam, doordat de beweging die we erbij maken met de onderrug doet denken aan hoe iemand beweegt die een kameelrit maakt.

Ga in de Gemakkelijke houding Sukhasana zitten, zie pagina 18. Sluit je ogen. Houd tijdens het eerste deel van de oefening je voorste enkel vast, zodat de onderrug soepeler gemaakt wordt. Adem diep in, verruim je borstkas, breng je schouders naar achteren en maak je rug hol. Leun een beetje naar voren. Adem uit en maak nu je rug bol. De beweging is naar voren en naar achteren; je hoofd blijft steeds op dezelfde hoogte. Breng je aandacht naar je ‘derde oog’ – de plek tussen je wenkbrauwen. Ga zo twee minuten door.

Vervolgens leg je je handen op je knieën en doe je de oefening nog twee minuten. Dit tweede deel heeft vooral een goede uitwerking op de midden- en bovenrug. Wanneer je klaar bent, trek je de spieren van het ‘wortelblok’ samen. Adem in, trek je navel naar binnen en span tegelijkertijd je anus en geslachtsorganen aan. Houd dit een moment vast. Adem uit en ontspan.

Probeer je open te stellen voor alles wat je voelt, want juist tijdens het navoelen kan heling plaatsvinden.





Oefening 2: Vooroverbuiging

Paschimottasana (Sanskriet voor ‘intense strekking van het westen’; de Vooroverbuiging) zorgt voor een goede doorbloeding van het onderlichaam. Hij opent het eerste chakra bij je stuitje, waardoor je je gemakkelijker kunt verbinden met de energie van de aarde. Bovendien verlicht hij rugpijn en stimuleert hij de buikorganen, de nieren en de lever.

Ga op de mat zitten, met je benen recht vooruit gestrekt. Duw je benen en je zitbotjes stevig in de mat. Tijdens de oefening zullen je heupen een soort scharnieren zijn, van waaruit je naar voren kantelt. Om dit te voelen, kun je je vanuit je bekken een beetje naar voren en naar achteren bewegen.

Breng inademend je armen voorwaarts omhoog en uitademend kantel je vanuit je bekken naar voren. Afhankelijk van hoe lenig je bent, pak je met je handen je knieën, enkels of voeten vast. Je hoofd en je nek vormen een rechte lijn met je rug. Maak je borstkas ruim. Adem rustig door en bij elke uitademing kom je, ongeforceerd, iets dieper in de houding. Probeer je bovenlichaam steeds iets dichterbij je bovenbenen te krijgen.

Breng je aandacht naar de achterkant van je benen en voel hoe de achterdijbeenspieren en bilspieren zich oprekken. Open je voor de energie van de aarde en laat deze via de achterkant van je benen naar binnen stromen. Voel je dat het steeds gemakkelijker gaat?



Adem in en uitademend buig je nog iets verder en geef je je helemaal over. Ontspan je hoofd en je nek. Je rug hoeft niet langer recht te blijven en wordt nu bol. Kom op een inademing weer omhoog. Adem uit en rol voorzichtig, wervel voor wervel, je rug af naar de mat, tot je languit ligt. Voel na.

Oefening 3: Opwaartse Plank

Purvottanasana (Sanskriet voor ‘intense oosterse strekhouding’; de Opwaartse Plank) versterkt vele lichaamsdelen zoals polsen, armen, schouders, heupen en benen. Het is een goede rekoefening voor de voorkant van het lichaam, die ruimte geeft aan je borstkas. Bovendien helpt hij je om balans en rust te vinden.

Ga rechtop zitten, met je benen en romp in een hoek van negentig graden – een rechte hoek. Plaats je handen op schouderbreedte een stukje achter je rug; je vingers wijzen naar voren. Adem in, steun op je handen. Door middel van armkracht duw je je lichaam omhoog. Je voeten en je handen blijven op de grond; je heupen gaan omhoog en de borstkas open. Laat je hoofd ontspannen achterover hangen. Je lichaam vormt dus een soort plank, vanuit je voeten schuin omhoog tot aan je kruin. Voel hoe je je bovenlichaam opent. Na een paar ademhalingen in deze houding, ga je uitademend weer terug naar de beginpositie.

Opgelet: als je neklachten hebt, houd je je hoofd – in plaats van het achterover te laten hangen – in een rechte lijn met de rest van je lichaam, met je nek uitgestrekt.

Variant 1: Opwaartse Plank met Vuurademhaling. Zie voor een uitgebreide beschrijving van de Vuurademhaling op pagina 196. Doe deze variant nadat je de oefening op de eerder beschreven manier hebt uitgevoerd.

Hijg als een hond die net flink heeft gerend. Sluit je mond en ga door met de oefening terwijl je door je neus ademt. Adem steeds kort en krachtig uit en trek daarbij je navel naar binnen. De in- en uitademingen zijn snel en zonder pauze ertussenin. Begin met één ademhaling per seconde en als dit goed gaat, kun je het tempo opvoeren. De nadruk ligt op de uitademing en de inademing komt daarna telkens vanzelf. Doe één of twee keer de Opwaartse Plank, terwijl je deze manier van ademen toepast. Wat merk je?



Variant II: De Dynamische Plank: Bij deze variant doe je de oefening wat sneller dan normaal. Inademend duw je jezelf omhoog en uitademend ga je weer terug naar de beginpositie. Doe dit vijf à tien keer.

Navoelen:

Voel na in de Lijkhouding Savasana, zie pagina 19. Open de achterkant van je lichaam en laat de kracht van de aarde, de aarde-energie, naar binnen stromen.

De bovenkant van je lichaam stel je open voor de kracht van de zon, de universele energie. Gebruik je verbeeldingsvermogen.

Afsluiting:

Buig je knieën en omarm ze. Breng je kin naar je borst. Rol nu een aantal keer heen en weer over de lengte van je rug en geef op die manier jezelf een heerlijke massage. Als je er genoeg van hebt, ga je zitten in de kleermakerszit Sukhasana, zie pagina 18.



Oefening 4: Kat

Bidalasana of *Marjaryasana* (twee synoniemen in Sanskriet voor 'kathouding'; de Kat) is een heerlijke strekoefening voor de rug en de nek en een zachte massage voor de buikorganen en de ruggengraat. Hij heeft een positieve uitwerking op de baarmoeder en is daarom erg geschikt voor vrouwen. Het is ook een goede oefening voor mensen met – niet al te ernstige – rugklachten.

Ga zitten op handen en knieën, met je handen recht onder je schouders en je knieën onder je heupen. Je hoofd vormt een rechte lijn met je rug en je kijkt naar de grond.

Adem diep in. Uitademend maak je je rug bol. Je trekt je navel naar binnen en laat je hoofd voorover hangen. Inademend maak je je rug hol, met je hoofd en stuitje omhoog. Je kijkt naar boven. Voel hoe je borstkas zich opent. Je ademhaling is ontspannen. Probeer je knieën en schouders zo min mogelijk te bewegen.

Doe dit vijf á tien ademhalingen. Beleef elke keer alsof het de eerste is. Na afloop blijf op handen en knieën zitten, want dat is de beginpositie van de volgende oefening.



Oefening 5: Omlaagkijkende Hond

Sanskriet: *Ardho Mukha Svanasana*.

Met deze oefening versterk je arm- en beenspieren en rek je schouder-, achterdijbeen- en kuitspieren op. Bovendien brengt hij je hoofd tot rust en werkt hij daarom goed tegen onrust, stress en een depressief gevoel.

Vorbereidende oefening:

Voordat we met de Omlaagkijkende Hond beginnen, doen we een voorbereidende oefening. Ga zitten op handen en knieën, met je handen recht onder je schouders en je knieën onder je heupen. Adem in, en uitademend buig je je bovenlichaam richting de grond, zonder je billen of je benen te bewegen, met je armen uitgestrekt op de mat naar voren. Je voorhoofd rust op de grond. Laat je borstkas steeds verder naar de mat zinken en stel je voor dat je hart zich versmelt met de aarde. Blijf gedurende een aantal ademhalingen in deze positie. Bij iedere uitademing laat je de spanning in je schouders en tussen je schouderbladen los. Adem in en ga weer voorzichtig terug naar de beginhouding. Probeer straks tijdens de oefening dezelfde rek in je rug te voelen.



Ardho Mukha Svanasana:

Spread je vingers; je middelvingers wijzen naar voren. De binnenkant van je ellebogen draai je naar elkaar toe, alsof ze elkaar willen aankijken. Krul je tenen onder je voet, zodat alleen de onderkant van je tenen contact heeft met de vloer. Adem in, en uitademend duw je jezelf naar achteren omhoog, met je buik richting je bovenbenen en licht gebogen knieën. Ga hoog op je tenen staan. Stel je voor dat er van bovenaf aan je stuitje wordt getrokken en maak je rug lang. Probeer nu uitademend je hielen richting de grond te brengen, zonder ze daadwerkelijk neer te zetten. Je benen zijn gestrekt; je hoofd en nek hangen ontspannen naar beneden. Bij elke uitademing duw je jezelf vanuit je handen nog iets verder omhoog.

Blijf gedurende vijf á tien ademhalingen in de houding. Uitademend breng je je knieën naar de grond en ga je op je onderbenen zitten. Strek je bovenlichaam en armen naar voren uit over de mat en voel na. Probeer nu uitademend je hielen richting de grond te brengen, zonder ze daadwerkelijk neer te zetten. Je benen zijn gestrekt; je hoofd en nek hangen ontspannen naar beneden. Bij elke uitademing duw je jezelf vanuit je handen nog iets verder omhoog.

Blijf gedurende vijf á tien ademhalingen in de houding. Uitademend breng je je knieën naar de grond en ga je op je onderbenen zitten. Strek je bovenlichaam en armen naar voren uit over de mat en voel na.



Opgelet: als het je niet lukt je benen te strekken, doe je de houding met (licht) gebogen knieën. Forceer niets! Het is ook belangrijk dat je je nek en hoofd ontspannen naar beneden laat hangen.

Oefening 6: Zonnegroet

Sanskriet: *Surya Namaskar*.

De Zonnegroet wordt vaak beschouwd als de krachtigste en meest heilzame yoga-serie, omdat hij inwerkt op elk deel van het lichaam. Naast vele spieren zijn ook het zenuwstelsel, de bloedsomloop en de ademhaling er intensief bij betrokken. Bij elke ronde strekt en buigt de rug zich, waardoor hij soepeler wordt en de spieren beter in staat zijn om de wervels op hun plaats te houden of te krijgen. De Zonnegroet laat de energie in je hele lichaam stromen en heeft een verjongend effect.

Je staat rechtop in de Berghouding Tadasana, zie pagina 18. Plaats je handen voor je borst met de handpalmen tegen elkaar (Anjali Mudra). Breng je aandacht naar de zon. Voel de warmte van de zon, voel de zon in je hart. Op een inademing breng je je armen omhoog en buig je vanuit je bekken naar achteren (linkerfoto).

Op een uitademing kom je in de Vooroverbuiging. Breng je buik zo dicht mogelijk naar je bovenbenen toe en je gezicht in de richting van je knieën. Je hoofd is ontspannen. Als het lukt, plaats je je handen parallel aan je voeten plat op de grond (rechterfoto).



Breng op een inademing je linkerbeen naar achteren, zoals een van startgaande hardloper. Je kunt eventueel je knie op de grond leggen. Kijk schuin omhoog en open je borstkas (bovenste foto)

Uitademend zet je ook je rechterbeen naar achteren en kom je in de Omlaagkijkende Hond, zie yoga-oefening 5 op pagina 37. Indien je wilt, houd je deze houding vijf ademhalingen vast (tweede foto).

Adem uit, kniel neer en buig je armen. Laat je lichaam naar de grond gaan (derde foto) en kom dan inademend in de Cobra-houding (vierde foto). Je strekt je armen zover je kunt en let op dat je armen alleen een lichte ondersteuning zijn. Je buik blijft aan de grond en je wreeven liggen op de grond. Buig je bovenlichaam naar achteren, zodat de voorkant van je lichaam wordt opgerekt. Je hoofd is licht opgeheven.

Krul je tenen onder je voet. Op een uitademing duw je jezelf omhoog en kom je weer in de Omlaagkijkende Hond (onderste foto).

Breng dan op een inademing je rechterbeen naar achteren en leg je eventueel je linkerknie op de grond. Adem uit en zet je linkervoet naast je rechervoet neer. Kom nogmaals in de Omlaagkijkende Hond

Eventueel doe je nog de tussenstap: inademend strek je weer je rug. Je mag je knieën buigen of je handen wat hoger plaatsen.





Uitademend kom je nog één keer in de Vooroverbuiging. Op een inademing kom je met een rechte rug of wervel voor wervel omhoog (foto linksboven).

Breng je armen omhoog en buig weer vanuit je bekken naar achteren (rechterfoto).

Plaats je handen voor je hart in de Anjali Mudra (foto linksonder).

Herhaal de serie met het rechterbeen. Wanneer je klaar bent, voel je in de rechtopstaande houding na met je handen in de Anjali Mudra voor je hart.

Doe de Zonnegroet twee keer in normaal tempo, daarna één keer in een extra langzaam tempo en vervolgens twee keer extra snel. Stel je volledig open voor de verschillende manieren en kijk hoe het voelt. Iedereen kan dit heel anders ervaren. Misschien ervaar je de langzame versie als ontspannend (doordat hij meer yin is; zacht en traag) en de snelle als energiek (doordat hij meer yang is; hij wakker het vuur in je aan).



Door de snelle en de langzame versie te doen, is er balans, al zul je vast ook wel eens meer behoefte hebben aan één van de drie versies, bij voorbeeld de langzame wanneer je gestresst bent. Sta altijd, wanneer je de Zonnegroet doet, open voor wat je lichaam en geest je vragen.

Er zijn diverse uitvoeringen van de Zonnegroet. Wees zo vrij om de variant te doen die jij kent.

Meditatie: Energiebal

Behalve dat deze meditatie op zich al heel speciaal is, doen we hem bovendien midden in de yogasessie. Kun je hier voor open staan?

Ga in de Gemakkelijke houding Sukhasana zitten (zie pagina 18) en sluit je ogen. Adem drie keer diep in en bij iedere uitademing ontspan je je. Stel je voor dat er een wervelwind om je heen begint te draaien, die – van je tenen tot aan je kruin – alles wat jou belast met zich meeneemt. Breng je aandacht naar je stuitje en stel je voor hoe daar je eerste chakra zich als een rode bloem opent voor de aarde-energie. Ga naar het tweede chakra, een paar centimeter onder je navel, en zie hoe deze zich op dezelfde manier opent, als een oranje bloem. Je derde chakra, iets boven de navel, opent zich ook als een gele bloem. Vervolgens je vierde chakra, bij het hart. Zie hoe deze zich ook als een groene bloem opent. Daarna opent het vijfde chakra, bij de keel, zich als een helder blauwe bloem. Het zesde chakra, waar tevens naar wordt verwezen als het ‘derde oog’, tussen je wenkbrauwen, opent zich als een donkerblauwe bloem. Ten slotte zie je hoe het zevende chakra, enkele centimeters boven je kruin, zich opent als een lila-witte bloem voor de universele energie.

Breng je aandacht naar je handen en laat de energie via je schouders en armen daarheen stromen. In beide handen opent zich een bloem. Richt je vervolgens op je

voeten en laat daarheen door je benen de energie stromen. Ook daar, bij je voetzolen, openen zich twee bloemen.

Plaats nu je handen voor je hart, met je handpalmen naar elkaar toe en een kleine ruimte ertussenin. Stel je voor dat je een bal in je handen hebt. Voel je de energie? Probeer er een beetje mee te spelen. Laat de bal groter en kleiner worden en voel wat er gebeurt.

Geef de bal een kleur. Bijvoorbeeld rood, dat staat symbool voor de aarde; groen voor de helende energie. Voel wat er gebeurt met je handen, met de energiebal.

Vervolgens geef je de bal een roze kleur. Bedenk een vraag of een wens en stuur deze naar de bal toe. Kijk wat er gebeurt... Als hij kleiner wordt, is het geen goede vraag of wens voor jou en moet je hem terugnemen. Verzin iets anders en stuur het opnieuw naar de bal toe. Als hij groter wordt, is het wel een goede wens of vraag, en is het vervolgens slechts een kwestie van afwachten op het antwoord of tot de wens uitkomt. Dat kan lang duren, dus doe een beroep op je geduld.. Laat je energiebal los en geef hem over aan het universum.

Toon je dankbaarheid voor de meditatie door bijvoorbeeld – stil in jezelf – een dankwoord te richten aan je gids of je beschermengel. Sluit nu één voor één, van boven naar beneden, de chakra's. Begin met je voeten en je handen en sluit vervolgens de chakra's bij je kruin, je derde oog, je keel, je hart, boven je navel, bij je onderbuik en je stuitje.

Oefening 7: Egyptische Zonnegroet

De Egyptische Zonnegroet is ideaal om de energiebal-meditatie rustig mee af te sluiten en helpt je om je hart te openen. Het is bovendien een goede oefening voor een soepele rug en een prettige aanvulling op de 'gewone' Zonnegroet.

Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar. Breng je handen voor je borst met de handpalmen tegen elkaar. Sluit je ogen en denk aan de zon. Wat voor gevoel geeft zij je? Warmte, blijheid... Probeer dit te voelen in je lichaam (foto linksboven).

Adem in, spreid je armen wijd boven je hoofd en groet de zon (foto linksmidden).

Uitademend ga je gehurkt zitten. Plaats je handen op de grond voor je en eer de aarde (foto rechtsboven).

Zet je handpalmen weer tegen elkaar aan en inademen ga je staan met je armen gestrekt omhoog (linkerfoto, middelste rij).

Adem uit en buig je romp naar links (tweede foto in het midden). Op een inademing kom je terug naar het midden (derde foto, middelste rij).

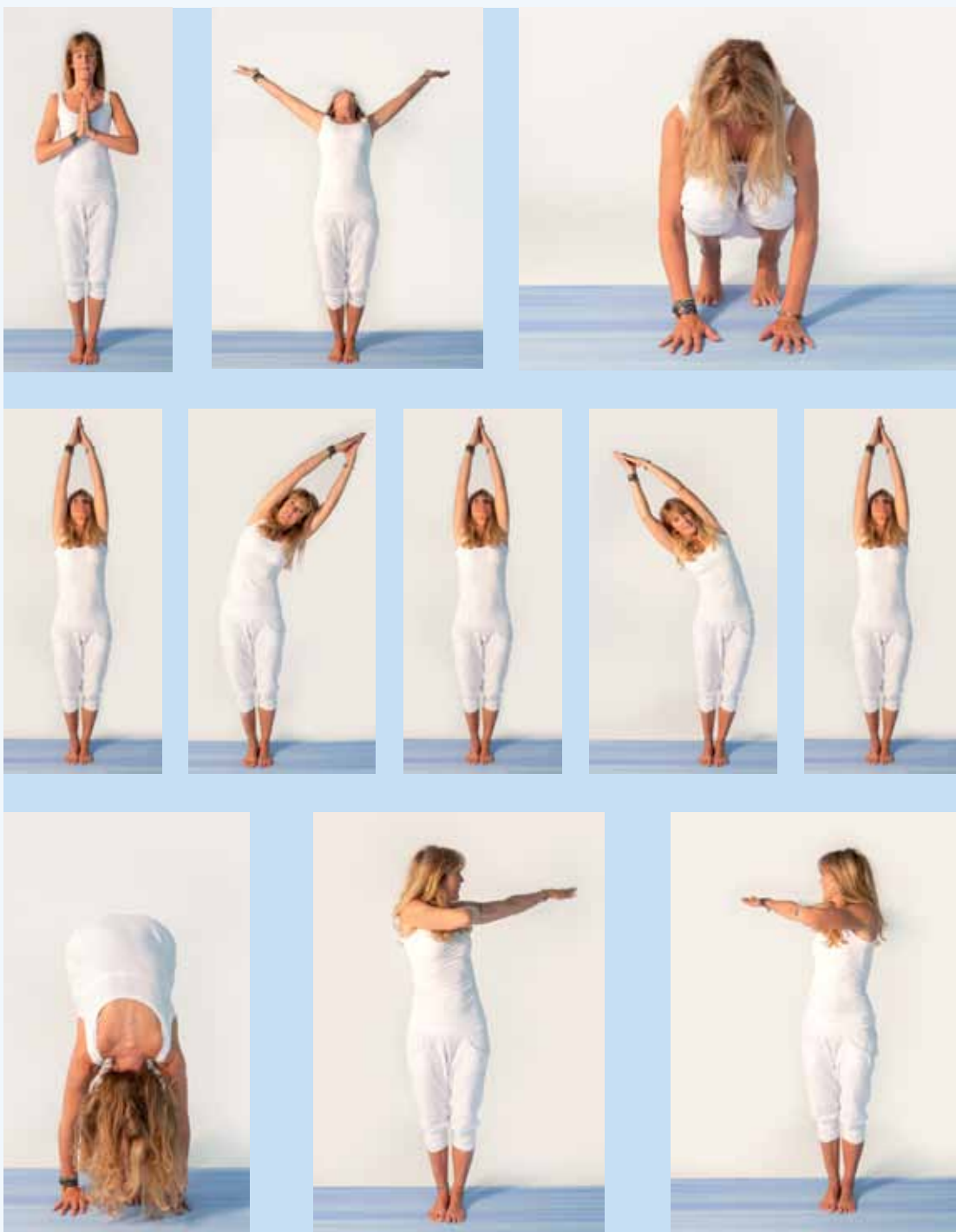
Uitademend buig je deze keer naar rechts (vierde foto, middelste rij). Inademend ga je terug naar het midden (vijfde foto middelste rij).

Adem uit en buig voorover. Je benen gestrekt en – als het lukt – je handen op de grond (foto rechtsonder).

Adem in, sta op en strek je armen voor je uit op schouderhoogte.

Uitademend draai je met je armen naar links. Je lichaam draait ook ontspannen mee. Adem in en ga terug naar het midden (middelste en rechter foto, onderste rij).

Opgelet: zorg ervoor dat, wanneer je je romp naar links of naar rechts buigt, je je bovenlichaam puur zijwaarts oprekt en dat je niet naar voren of achteren gaat hangen. Om dit te bereiken, kun je je voorstellen dat je met je rug tegen een muur aanstaat en het contact ermee niet mag verliezen.



Draai je handpalmen naar boven en kijk omhoog. Adem een paar keer krachtig in door je neus. Je borstkast opent zich en bij elke inademing beweeg je je armen iets verder (uitgestrekt) omhoog, tot ze een soort 'V' vormen (linkerfoto).

Adem uit en ga weer gehurkt zitten met je handen op de grond. Eer de aarde (tweede foto van links).

Adem in, sta op en spreid je armen wijd boven je hoofd. Je borstkas open en je blik omhoog. Ontvang de energie van de zon in je hart (derde foto van links).

Uitademend ga je weer in de beginpositie staan, met je handen voor je borst en de handpalmen tegen elkaar aan (rechterfoto). Voel na.



Oefening 8: Kaars en Ploeg

Sanskriet: *Sarvangasana* ('houding van het hele lichaam'; de Kaars of Schouderstand) en *Halasana* ('ploeghouding'; de Ploeg).

Sarvangasana wordt beschouwd als de moeder van alle asana's. Net als een zorgzame moeder die rust creëert binnen het gezin, zorgt de Kaars goed voor het hele lichaam en heeft hij een kalmerende uitwerking. Je krijgt er een sterke rug van en hij heeft een verjongend effect, doordat de hersenen, hoofdhuid en weefsels van het gezicht extra bloed krijgen. Hij geeft je vitaliteit en levenskracht en werkt zeer versterkend wanneer je griep hebt gehad. Verder heeft de Kaars een positieve uitwerking op het hormonale stelsel, helpt hij bij spataderen en aambeien en geeft hij je een blij gevoel. Genoeg redenen om hem vaak te doen!

Halasana kent ook vele van de bovenstaande uitwerkingen en is bovendien een goede rekoefening voor de nek, schouders en rug. Ook stimuleert hij je buikorganen en werkt hij rustgevend.

Sarvangasana

Ga zitten met je benen licht naar je toegetrokken en je handen op je schenen. Adem in en uitademend rol je je rug wervel voor wervel af, tot je met je rug en je hoofd op de mat ligt. Strek je benen en leg je voeten ontspannen een stukje van elkaar vandaan neer. Laat je armen naast je lichaam rusten met de handpalmen naar boven. Voel hoe je op de grond ligt.

Leg je voeten tegen elkaar aan en je armen naast je lichaam, stevig op de grond, met de handpalmen naar beneden. Adem in en uitademend breng je je benen – indien mogelijk – uitgestrekt omhoog en vervolgens ook je heupen. Plaats je handen ter ondersteuning op je onderrug en probeer je lichaam zo recht mogelijk naar boven uit te strekken. Je kin tegen je borst en je tenen recht boven je hoofd. Adem een paar keer rustig in en uit.



Halasana

Op een uitademing breng je je benen gestrekt naar achteren. Als het je lukt, laat je je tenen de grond raken. Leg je armen plat op de grond naar voren. Adem ontspannen door. Adem in en uitademend rol je wervel voor wervel terug naar de grond. Gebruik je buikspieren! Ga weer liggen in de ontspannen beginpositie en voel na.



Opgelet: van oudsher wordt vanuit de yoga- en ayurvedische hoek vrouwen afgeraden tijdens de menstruatie omgekeerde houdingen te doen, omdat het bloed dan in de verkeerde richting stroomt. Sterker nog, vrouwen zouden tijdens de zwaarste dagen totale rust moeten houden en zich heerlijk laten verwennen. Menstrueren wordt zo nog een feestje! Kijk wat voor jou goed voelt en volg dat gevoel.

Oefening 9: Brug

Setu Bandhasana (Sanskriet voor 'brughouding'; de Brug) is een heerlijke oefening om te ontspannen en te ontstressen. Zowel de voor- als de achterkant van het lichaam wordt opgerekt. Bovendien is het een goed middel tegen vermoeide benen.

Liggend op de grond, buig je je knieën en trek je je voeten richting je billen. Je armen liggen tegen je lichaam met de handpalmen naar beneden. Op een inademing duw je je billen omhoog. Je schouders en armen blijven op de grond en je hielen staan recht onder je knieën. Adem rustig door. Voel hoe je borstkas zich opent voor het universum. Houd deze houding vijf à tien ademhalingen vol.

Adem in en uitademend rol je je ruggegraat wervel voor wervel naar beneden af. Strek je benen. Ga op je rug liggen in de Lijkhouding *Savasana* (zie pagina 19), de houding van volledige ontspanning. Je benen iets uit elkaar en je voeten vallen naar buiten toe, richting de vloer. Je armen een stukje van je lichaam verwijderd, met de handpalmen naar boven. Sluit je ogen en voel na.



Meditatie: Klankschaal of Om Mani Padme Hum

In dit hoofdstuk zijn er twee mogelijke eindmeditaties, waartussen je zelf mag kiezen. Beide meditaties doen we liggend op de grond, in de Lijkhouding Savasana, zie pagina 19.

Klankschaalmeditatie

Als je geen klankschalen-CD in huis hebt, zoek dan van te voren bijvoorbeeld op YouTube klankschaalmuziek op. Kies voor de les een niet al te lang stuk uit (van ongeveer vijf minuten). Zet de muziek aan en liggend op de mat, begin je je hele lichaam te ontspannen. Stel je open voor de muziek, voor de trillingen van de klankschalen.

Om Mani Padme Hum-meditatie

‘Om Mani Padme Hum’ (uitspraak: oom maa nie pad mee hoem) is één van de bekendste mantra’s van het Boeddhisme. Deze krachtige, bijzondere mantra betekent vrij vertaald: ‘Groet aan het juweel in de lotus’ of (nog vrijer vertaald) ‘Eer het juweel in het hart van de lotusbloem’. Denk bij het chanten ervan of het luisteren ernaar aan het juweel in je eigen hart – onze Boeddha natuur, ons pure Zijn, onze ware natuur. Luister naar een nummer waarin de mantra telkens wordt herhaald, zoals ‘Om Mani Padme Hum’ van de zangeres Deva Premal. Ga met je aandacht naar je hart en open je voor de mantra en de klanken van de muziek.



Mudra: Anjali

Ga in de Gemakkelijke houding Sukhasana zitten (zie pagina 18) en plaats je handen, met de handpalmen tegen elkaar aan, in gebedshouding voor je borst. Deze handpositie heet Anjali Mudra of Namasté en is een symbool van respect.

We zouden het kunnen vertalen als 'De ziel in mij, groet de ziel in jou' of 'Ik herken en erken het licht in jou en ik herken en erken het licht in mij.' De Anjali Mudra is de mudra van de twee handen die één worden, yin en yang, het vrouwelijke en het mannelijke, dag en nacht, koud en warm. De twee handen samen zijn het symbool van eenheid, verbinding, balans. Ga met je aandacht naar je hart en stel het voor alles en iedereen open.

Wees je er deze week bewust van hoe je de deugd openheid beleeft. Let op je houding naar anderen en naar de verrassingen van het leven.

Namasté.

Reflectievragen

Hoe heb je de yogasessie ervaren? Lukte het je in openheid elke oefening te beginnen? Ook de minder prettige? Kijk in de komende week eens hoe je openheid in je dagelijkse leven toepast. Kun je bij voorbeeld de plannen die je had loslaten en op iets onverwachts ingaan? Reflecteer iedere avond even hoe het was.



*Om je, zoals een werkelijk spiritueel leven vraagt,
volledig open te stellen, heb je enorme moed
nodig en kracht, een soort krijgersgeest.*

Jack Kornfield, A Path With Heart

Openheid in de praktijk

Ik ben eerlijk en helder.
Ik stel nieuwe ideeën en mogelijkheden op prijs.
Ik wil oprecht communiceren.
Ik heb geen verborgen motieven.
Ik houd rekening met de gevoelens en de
gezichtspunten van anderen.
Ik ben direct en voorzichtig wanneer ik mijn
standpunten deel.

*Ik ben dankbaar voor de gave openheid.
Zij maakt me vrij mijzelf te zijn.*

© Virtues Project International & ACT on Virtues
Foto © Annet Eveleens

*Geluk sluipt naar binnen langs een deur waarvan
je niet wist dat je die had opengelaten.*
John Barrymore