

Voel de liefde

Echte warmte komt vanuit het hart. Vergroot je vermogen tot liefde geven met deze serie hartopeners.



In deze donkere, koude wintermaanden zoeken we naar warmte. Niet alleen de benauwde warmte van de nachten maar vooral de warmte van gezelschap. Want er is contact van hart tot hart verwaarloosd het meest. En als we delen en geven, houden we de grootste levensstroom gaande. Liefde.

Toch gelooft het vaak dat we ons hart sluiten zodat er onzichtigheid, vertekening of verwarring is. Daarom is het belangrijk om het hart open te stellen. Het is niet de bedoeling om het hart te openen en dan het gevoel te verliezen. Het is de bedoeling om het hart te openen en dan het gevoel te verliezen. Het is de bedoeling om het hart te openen en dan het gevoel te verliezen.

Om je hart te openen is de eerste stap om te laten zien dat je open bent. Het is de bedoeling om het hart te openen en dan het gevoel te verliezen. Het is de bedoeling om het hart te openen en dan het gevoel te verliezen. Het is de bedoeling om het hart te openen en dan het gevoel te verliezen.

De serie start met oefeningen voor je buik, om daarna je hart open te maken. Een open hart houdt je met de schouders naar achteren en de borst naar voren kan onveilig voelen. Daarom versterken we eerst de energie in de buik, zodat je je kan terug trekken. Daarna is het gemakkelijk om je hart te openen en te geven. Het dagelijks leven gaat het proces zo je hart zo open te maken als je zelf wilt.

Probeer tijdens de oefeningen bewust te voelen hoe de energie van je buik naar je hart stroomt. Wanneer je de serie afsluit, voel dan de energie in je handen en kom met je handen in contact met je intentie. Voor de openheid van je hart. En voor dat de wereld een geheel is en open is. Het is de bedoeling om het hart te openen en dan het gevoel te verliezen.

In deze donkere, koude wintermaanden

zoeken we naar warmte. Niet alleen de behaaglijke warmte van de kachel, maar vooral de warmte van gezelschap. Want echt contact van hart tot hart verwarmt het meest. En als we delen en geven, houden we de grootste levensstroom gaande: liefde.

Toch gebeurt het vaak dat we ons hart sluiten zodra er onenigheid, verdriet of teleurstelling is. Dan geven we niet langer. Hiermee stoppen we de liefdesenergie en doen we onszelf en anderen tekort. De kunst is te blijven geven, zonder de verwachting van een tegenprestatie.

Om je hart te openen en de levensenergie beter te laten stromen, hebben we een serie oefeningen samengesteld. Begin de serie door eerst rustig te zitten en te voelen aan wie je de serie wilt opdragen. Naar wie wil je je hart openen? Misschien juist naar iemand die je heeft gekwetst. Of naar onbekenden of een hoger doel. Je hart heeft namelijk veel meer te geven dan alleen de liefde die je aan vrienden en familie schenkt. Denk eens aan hongerige kinderen of wereldvrede.

De serie start met oefeningen voor je buik, om daarna je hartstreek te openen. Een open lichaamshouding met de schouders naar achteren en de borst naar voren kan onveilig voelen. Daarom versterken we eerst de energie in de buik, zodat je je krachtiger voelt. Daarna is het gemakkelijker om je hart te openen en te geven. In het dagelijks leven gaat het precies zo: je durft je pas open te stellen als je je zeker voelt.

Probeer tijdens de oefeningen bewust te voelen hoe de energie vanuit je buik naar je hart stroomt. Wanneer je de serie afsluit, voel dan de energie in je handen en kom met je aandacht terug bij je intentie. Voel de openheid van je hart. En voel dat de wereld een geheel is van geven en ontvangen. Als iedereen geeft, komt niemand tekort.



1. Kleermakerszit en gebedsmudra

(Kleermakerszit en Anjali Mudra)

Zit in kleermakerszit of in de lotushouding voor je de serie begint. Dit goed rechtop en breng je handen in gebedsmudra. Richt je aandacht naar binnen en kies een vasterde voor deze serie.

2. Dubbele beenheffing

(Dubbela Pawanāsana)

Lig op je rug met je benen naast elkaar en je armen naast je lichaam. Adem in, bring je armen boven je hoofd en leg ze op de grond met de handpalmen naar boven, terwijl je tegelijkertijd je benen recht omhoog brengt. Adem uit en bring alleen je benen gezakt weer naar de grond. Breng je benen dan weer omhoog en ga door met de beweging. Doe de oefening tien keer.

3. Gedraaide buikhouding

(Draiva Pawanāsana)

Blijf liggen op je rug en leg je armen gestrekt op schouderhoogte. Draai je met de benen tegen de grond. Steek je benen recht omhoog. Steek je heupen ook naar rechts en breng op een uitademing je benen naar links. Omhoog richting je handen. Tegelijkertijd draai je je hoofd naar rechts. Houd de schouders en handpalmen stevig aan de grond. Adem in en bring je benen weer omhoog en je hoofd naar het midden. Draai je heupen naar



links en draai naar de andere kant, is de oefening te zwaar of heel je je handen niet, buig dan je knieën en draai deze van links naar rechts heen en weer. Doe de oefening 5-10 keer aan iedere kant.

4. Opwaartse Plank (Pawanāsana)

Ga met gesprekte benen in de Sta-houding zitten. Zet je handen op schouderbreedte, 15 cm achter je rug met de vingers naar voren. Adem in, duw je handen in de vloer en bring je bekken omhoog. Houd je armen en benen gestrekt, trek en trek bij elkaar. Als je heupen maximaal omhoog zijn, til je je borstkas naar boven en laat je je hoofd achterover zakken. Span je buikspieren goed aan en blijf je bekken omhoogduwen, zodat je niet door je onderrug zakt. Adem 5-10 keer rustig en diep in deze houding en kom dan terug in de Sta-houding.

5. Kat (Bhujangāsana)

Ga op handen en knieën zitten. Je handen staan recht onder je schouders en je knieën zijn iets uit elkaar, recht onder je heupen. Adem uit en trek je staafte onder je en maak de rug bol, met je hoofd ingetrokken. Adem in en maak een holle rug met je hoofd omhoog, dit is de Kat. Adem diep en krachtig en maak een vloeiende beweging van Kat naar Koe en terug. Doe drie oefening 1 à 2 minuten.



6. Boog (Dhanurasana)

Ga op je buik liggen met je voorhoofd op de grond en je armen langs je lichaam. Adem uit, buig je knieën en pak je enkels. Laat dit niet, gebruik dan een band om je enkels. Houd je knieën op heupbreedte. Adem in en duw je veters van je vandaan, zodat je je bovenlichaam mee op tilt. Kijk naar boven. Blijf 5-10 ademhalingen in de Boog. Op een uitademing kom je knielig naar beneden. Wil je je rug even ontspannen, kom dan even in de Knie-houding. Dit kun je ook na de komende oefeningen doen.

7. Opwaartse Hond (Urdhva Mukha Pawanāsana)

Blijf liggen op je buik met je voorhoofd op de grond. Houd je benen gebreid tegen elkaar met de bovenkant van je veters tegen de vloer. Plaats je handen naast je middel en houd de ellebogen dicht bij het lichaam. Adem in en duw je handen in de grond, zodat je hele lichaam omhoog gaat. Steek je armen, met de binnenkant van je armen naar voren. Rol je schouders naar achter en omhoog. Open je borstkas door het buitteren naar boven te trekken. Draai je hoofd licht omhoog. Blijf 5-10 ademhalingen in deze houding. Kom op een uitademing omhoog.

8. Vis (Matsyāsana)

Ga op je rug liggen met gesprekte benen. Breng je handen met de palmen naar beneden onder je billen, de onderarmen zijn tegen

de grond gestuit en dicht bij je bovenlichaam. Adem in en duw je ellebogen en onderarmen stevig in de vloer, terwijl je je borstkas en hoofd omhoog tilt. Laat daarna je hoofd weer zakken tot je achterhoofd of kruin de grond raakt, zodat er veel gewicht op te brengen. Het gewicht valt op je ellebogen en onderarmen. Adem zacht en diep. Blijf 5-10 ademhalingen in de Vis en kom dan op een uitademing weer naar beneden.

9. Kameel (Kameel)

Ga op je knieën zitten met je benen op heupbreedte. Kom omhoog met je bovenbenen recht boven je enkels. Zet je handen op je onderrug en kaster je rugje naar voren. Houd je schouders naar achteren en span de buikspieren aan. Buig nu langzaam je bovenlichaam achterover en leg je handpalmen op je voetballen. Laat de niet, zet dan je heupen op de grond zodat je niet omhoogkomen of gebruik bakken. Breng je hoofd naar achteren. Blijf 5-10 ademhalingen in deze houding. Kom op een uitademing weer omhoog en ga op je knieën zitten.

10. Gebedsmudra (Anjali Mudra)

Blijf zitten op je knieën en breng je handen tegen de borstkas in gebedsmudra. Ga met je aandacht terug naar je intentie voor deze serie. Blijf een paar minuten rustig zitten en ga dan liggen in de Lichaams (Savasana) voor een ontspanning.