

Grote schoon maak

Voorjaar: de ultieme tijd voor een schoonmaak, ook van je binnenste. Naast vasten helpt detox-yoga om je lichaam (en geest) te reinigen.



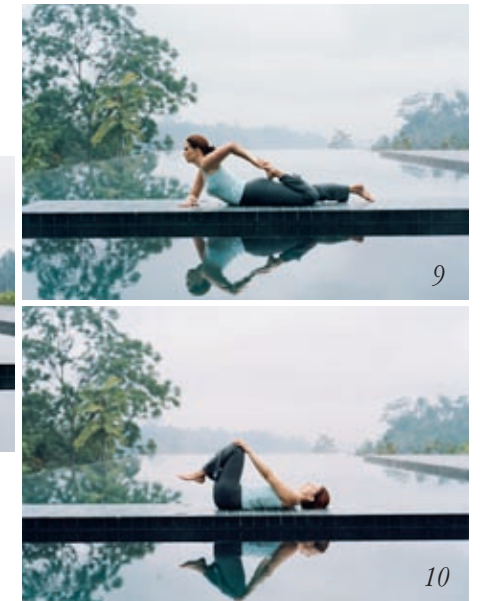
Regelmatig maken we ons huis schoon, wekelijks wassen we onze kleding en dagelijks springen we onder de douche. Maar zorgen we er evengoed voor dat onze binnenkant schoon blijft? We eten en drinken graag wat we lekker vinden. Ook al is dat niet altijd gezond en vaak te veel. We kennen het rijtje van te veel verzadigde vetten, dierlijke eiwitten en suikers.

Als overschotten onvoldoende worden afgevoerd, worden ze opgeslagen in het lichaam. Dit is een belasting voor je lijf waardoor je je minder fit voelt of zelfs ziektes kunt ontwikkelen. Daarnaast krijgen we gifstoffen binnen, zeker van niet-biologisch voedsel, zoals antibiotica (uit vlees en zuivel), zware metalen en pesticiden. Door een periode te vasten krijgt je lichaam rust en dus de kans zich te ontgiften.

Directe fysieke effecten van vasten zijn dat je je fitter en schoner voelt en een gladde huid krijgt. Maar er zijn ook emotionele en spirituele effecten. Door letterlijk de binnenkant te reinigen, kunnen emoties vrijkomen. Want net als fysieke afvalstoffen zetten ook emoties zich vast in het lichaam. En door je aandacht naar binnen te richten, kom je dichterbij jezelf. Doordat je lichaam schoner is, worden je geest en zintuigen helderder. Je oefent zelfdiscipline, voelt empathie met minderbedeelden en wordt je bewust van wat je eigenlijk niet nodig hebt.

Maar hoe kun je het beste vasten? Dat kan variëren van een natuurlijker voedingspatroon tot een strenge sapvastenkuur. Mocht vasten nieuw voor je zijn, onderzoek dan eerst welke manier bij jou past. Je kunt bijvoorbeeld gewoon blijven eten maar suiker, koffie, alcohol, vlees en tabak laten staan en juist veel fruit, groente, water en kruidenthee nemen. Of maak een begin met één of enkele dagen sapvasten. De eerste dagen kun je ontweningsverschijnselen krijgen, zoals hoofdpijn en pukkeltjes, doordat afvalstoffen vrijkomen. Dit gaat vanzelf over. Als je langere tijd gaat vasten, kunnen ook emotioneel en spiritueel dingen loskomen. Voor beginners is het prettig of zelfs aan te raden dit onder begeleiding te doen.

De volgende serie oefeningen ondersteunt het ontgiften van je lichaam. Zo worden in de eerste twee oefeningen de nieren gestimuleerd. De asana's met het bovenbeen tegen de buik masseren je darmen en organen zoals de lever, die belangrijk is bij het verwerken van afvalstoffen. De Bhastrika-ademhaling geeft je extra zuurstof, heeft een reinigend effect en stimuleert de spijsvertering. Drink na de ontspanning veel water om de afvalstoffen sneller af te voeren.



1. Stafhouding met gestrekte armen
(*Dandasana*)

Ga rechtop zitten met de benen recht naar voren gestrekt. Strek je armen horizontaal naar voren. Krul je vingertoppen naar binnen en leg ze tegen de kussentjes van de handpalmen; houd de duimen omhoog. In deze houding adem je in. Adem uit en buig zo ver mogelijk met een rechte rug naar voren, met de armen parallel aan de vloer. Maak deze beweging 20 keer.

2. Brug
(*Setu Bandha Sarvangasana*)

Ga op je rug liggen. Buig je knieën en zet je voeten zo dicht mogelijk bij je zitbotjes op heupbreedte op de grond. Je armen liggen langs je lichaam. Adem in en breng je bekken omhoog, met de bovenbenen parallel aan de vloer. Vouw je handen in elkaar. Adem 10-20 keer lang en diep. Laat je handen los. Adem uit en rol de rug wervel voor wervel naar beneden en strek je benen.

3. Knie naar buik
(*Pawanmuktasana*)

Blijf op je rug liggen en breng op een uitademing je rechterknie naar je borstkas. Pak het onderbeen vast en duw je bovenbeen tegen je buik. Op de inademing ontspan je je bovenbeen een

beetje, zodat je buik ruimte krijgt. Op de uitademing trek je de knie weer tegen de buik. Maak deze rustige beweging 10 keer met je rechterbeen en daarna met je linkerbeen.

4. Neus naar knie (*Bhastrikasana*)

Blijf op je rug liggen. Breng nu beide knieën naar de borstkas en omarm ze. Breng je neus zo ver mogelijk richting je knieën. Adem 10 keer lang en diep. Rol daarna een paar keer van voor naar achter over je rug tot je rechtop komt te zitten.

5. Vooroverbuiging (*Paschimottanasana*)

Strek je benen naar voren en flex je voeten. Adem in, strek je armen omhoog en maak jezelf lang. Adem uit en buig met een rechte rug voorover. Reik zo ver als je kunt en pak dan je voeten, enkels of benen vast. Ontspan je hoofd. Op iedere uitademing kom je dieper in de houding. Adem rustig 20 keer en kom op een inademing weer omhoog.

6. Kranshouding (*Malasana*)

Ga rechtop staan met je benen iets wijder dan je heupen en met de voeten licht naar buiten gedraaid. Breng je armen gestrekt naar voren met de handpalmen naar beneden. Op een uitademing zak je met een rechte rug naar beneden tot een hurkhouding. Houd hierbij de hielen aan de vloer. Leg een

deken onder je hielen als deze van de grond komen. Blijf 20 ademhalingen in deze houding. Adem in en kom omhoog.

7. Bhastrika-ademhaling (*Bhastrika pranayama*)

Ga op je knieën zitten en houd je rug recht. Leg je handen op je bovenbenen. Adem stevig in door je neus. Je beweegt alleen je buik bij deze ademhaling. Op de uitademing trek je de buikspieren aan en stoot je de lucht als een explosie door je neus naar buiten. Ontspan je buik en adem weer stevig in. Hoewel je ook bewust en flink inademt, ligt het accent op de explosieve uitademing. Doe dit 3 rondjes van 11 ademhalingen. Doe de Bhastrika-ademhaling niet tijdens de menstruatie; adem in dat geval een paar minuten diep in en uit.

8. Spinal twist (*Ardha Matsyendrasana*)

Zit met de benen gestrekt naar voren. Buig je knieën en zet je voeten op de grond. Leg je linkerbeen op de grond met je linkervoet dicht bij de rechterbil. Plaats je rechervoet aan de buitenkant van de linkerknie op de grond. De rechterknie wijst omhoog. Houd beide zitbotjes aan de vloer. Maak jezelf lang op een uitademing en draai naar rechts. Zet je rechterhand achter je op de grond. Zet je linkerelleboog aan de buitenkant van je rechterknie en breng je onderarm omhoog met je hand in Gyan Mudra (zie foto). Kijk over je rechterschouder. Adem 10-20

keer lang en diep. Op een uitademing kom je terug naar het midden. Strek je benen weer voor je uit en doe de oefening nu andersom.

9. Halve kikker (*Ardha Bhikasana*)

Ga op je buik liggen met je voorhoofd op de grond. Til je bovenlichaam van de vloer en leg je onderarmen op de grond met je ellebogen onder je schouders. Draai je schouderbladen naar achteren en omlaag. Breng nu je linkerarm in een hoek van 45 graden vóór je. Houd je knieën tegen elkaar. Buig je rechterknie en reik met je rechterhand naar je enkel. Blijf met je bovenlichaam omhoog en duw je rechervoet richting de vloer naast je heup. Blijf 10 ademhalingen in deze houding. Op een uitademing laat je rustig je voet los en kom je naar beneden. Wissel van been.

10. Knieën naar de buik en rondjes draaien (*Apanasana*)

Ga languit op je rug liggen. Breng je knieën richting de borstkas en pak ze vast. Draai rondjes met je knieën tegen de klok in; je rug blijft plat en stil op de grond. Adem uit als je benen tegen je buik aan duwen en adem in als je benen van de buik af zijn. Draai 10 rondjes en wissel dan van richting. Rust daarna uit in de Lijkhouding (*Savasana*). ●