

EEN INNERLIJKE DOUCHE

De Kundalini yogalessen van Jenny van den Heuvel zijn met één woord te omschrijven: **intens**. We doen een oefening waarbij je met je armen omhoog en omlaag zwaait en diep in- en uitademt. Ik vind het zwaar en raak er geïrriteerd van. Maar zodra Jenny ons na de oefening weer bewust maakt van wat we voelen, lost de boosheid in het niets op. Door gevoelens te observeren en er niet in mee te gaan, leer je beter met ze om te gaan. Kundalini yoga schoont je chakra's op, je energiesysteem, en werkt op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau. Een innerlijke douche, noemt Jenny het zelf, die je helpt om telkens bij je zachtheid en openheid te komen. In de les doen we verder onder andere mantra's als meditatievorm, hebben we een bewuste ademhaling en houden we de oefeningen steeds net iets langer vol. Na een uur voel ik me ontspannen en is de schoonmaak die heeft plaatsgevonden voelbaar. Dat geeft een absolute meerwaarde aan de les. (NK)

*Suniya Yoga, Verdoesstraat 2a, Alkmaar, tel. 06-44242686,
www.suniyayoga.nl*



Locatie: *in een woonwijk*
Sfeer: *geconcentreerd, rustig*
Les: *Kundalini yoga*