

Versterk je intuïtie

We luisteren soms te vaak naar onze ratio, in plaats van naar ons gevoel. Deze serie houdingen is gericht op je derde oog, dat staat voor 'helder weten'. Zo leer je luisteren naar je innerlijke stem.

Tekst: Jenny van den Heuvel, beeld: Karin van Til, houdingen: Yogi Bhajan, model: Karin Joosten, www.les-sources.nl

Intuïtie is een dieper gevoel dat je vaak niet rationeel kunt verklaren. Je hoort een stem die je waarschuwt, je voelt de impuls om een vriend te bellen of je ziet het beeld van je moeder voor je. Waarom krijg je zo'n signaal, zonder aantoonbare reden? Als je naar die impuls luistert en ernaar handelt, ontdek je meestal de reden wel. Het lijkt alsof je even aan de hand wordt genomen om het juiste te doen. Dan hoor je aan de telefoon bijvoorbeeld dat je vriend problemen heeft of dat je moeder ziek is.

In het dagelijkse leven nemen we vaak te weinig ruimte en rust om te voelen. We krijgen veel prikkels en informatie van buitenaf, we werken vooral met ons hoofd en hebben vaak een minder goed contact met ons lichaam. Dat maakt het lastig om te luisteren naar dat lichaam, terwijl je juist dáár de impulsen van je intuïtie kunt voelen. Pas wanneer het stil is in je hoofd, heb je de rust om te voelen en kun je je intuïtie beter opmerken.

Yoga is een uitstekende manier om beter te leren voelen. Met yoga creëer je meer rust in jezelf en leer je onbevangen waar te nemen. Als je elke yogahouding beoefent alsof je haar voor de eerste keer doet, blijft je geest fris en word je je bewust van het feit dat je lichaam elke dag anders is. Door te voelen wat er in je lichaam en met je gevoelens gebeurt, maak je elke yogahouding tot een aandachtige meditatie. Op deze manier train je jezelf om ook buiten je matje alerter te zijn op signalen van je lichaam.

Yoga maakt je dus sowieso bewuster, en daarnaast kun je ook speciale oefeningen doen om je intuïtie te versterken. In de chakraleer is intuïtie verbonden met het zesde chakra, ook wel het derde oog genoemd. Dit energiepunt bevindt zich op je voorhoofd, tussen de wenkbrauwen. Het staat symbool voor waarnemen en helder zien: kijken zonder je ogen, maar vanuit je gevoel. De serie oefeningen op de volgende pagina's stimuleert het zesde chakra. Dit effect wordt nog sterker wanneer je bij elke houding je aandacht op dit punt richt.



1 Lunge Stretch (*Uttbitha Ashwa Sanchalanasana*)
 Sta rechtop in de Berghouding (*Tadasana*). Breng je linkerbeen gestrekt naar achteren en buig je rechterbeen. De rechervoet blijft plat op de grond en de knie is recht boven de enkel. Zet je handen naast je rechervoet om je balans te houden. Houd je linkerbeen goed gestrekt. Houd je hoofd omhoog en kijk naar voren. Adem één minuut langzaam en diep in deze houding. Daarna doe je één minuut de vuurademhaling: een pompemde ademhaling vanuit de buik. Wanneer je uitademt, trek je de navel krachtig in. Daarna ontspan je je buik, zodat je automatisch weer inademt. Het is een ritmische ademhaling waarbij de in- en uitademing even lang duren. Is de vuurademhaling nieuw voor je, begin dan langzaam en houd je adem goed laag in je buik. Anders is er kans op hyperventilatie. Wanneer je adem goed in je buik is en je merkt dat je deze adembeweging beheerst, dan kun je het tempo opvoeren tot twee à drie ademhalingen per seconde. Doe de vuurademhaling niet tijdens de eerste dagen van je menstruatie of als je zwanger bent; dan doe je deze oefening met een langzame, diepe ademhaling.

2 Lunge Stretch Rest
 Vanuit de Lunge Stretch breng je op een uitademing je rechterknie naar de grond en laat je je bovenlichaam op je bovenbeen rusten. Het linkerbeen blijft gestrekt, maar ligt nu ontspannen op de grond. Je voorhoofd rust op de vloer en je armen liggen naast je lichaam met de handpalmen omhoog. Adem twee minuten langzaam en diep in deze houding. Op een inademing kom je rustig omhoog.

3 Herhaal oefening 1 en 2 met je linkerbeen voor en je rechterbeen achter.

4 Vooroverbuiging (*Uttanasana*)
 Ga staan met je voeten op heupbreedte. Strek je benen en span de buikspieren licht aan. Strek je armen langs je hoofd omhoog en buig op een uitademing met een rechte rug voorover. Wanneer je niet verder kunt buigen, ontspan je je bovenlichaam, armen en nek. Hang ontspannen voorover. Als je kunt, zet je de vinger- toppen of handpalmen op de grond. Adem langzaam en diep twee minuten in deze houding. Op een inademing kom je rustig omhoog, wervel voor wervel en met je kin op de borst.

5 Egovernietiger
 Blijf staan met je voeten op heupbreedte. Maak de houding actief door je benen te strekken en je buikspieren licht aan te spannen. Strek je armen in een hoek van zestig graden omhoog; je vingers krul je naar de handpalm en je duimen steek je uit, zodat ze naar elkaar toe wijzen. Houd je armen gestrekt en je schouders laag en ontspannen. Maak je nek lang door je kin iets in te trekken. Adem twee minuten langzaam en diep in deze houding. Om de houding te beëindigen, adem je krachtig in en breng je je armen omhoog totdat de duimen elkaar raken. Op de volgende uitademing open je je vingers en laat je de armen zijwaarts zakken.

6 Neerwaartse Hond (*Adho Mukha Svanasana*)
 Ga op handen en knieën zitten. De knieën staan een klein stukje uit elkaar, recht onder je heupen. De handen staan recht onder je schouders, met gespreide vingers. Krul je tenen op de grond en duw op een uitademing de billen omhoog en naar achteren, zodat je stuit ver omhoog reikt. Strek je armen en benen. Als dit onprettig voelt in je knieën, buig ze dan lichtjes. Duw de hielen in de richting van de grond; ze hoeven de grond niet per se te raken. Je hoofd is tussen je armen en je kijkt richting je knieën. Blijf één à twee minuten in deze houding terwijl je langzaam en diep ademt. Op een uitademing kom je uit de houding door je knieën naar de grond te brengen. Ga dan languit op je buik liggen en ontspan één minuut.

7 Cobra (*Bhujangasana*)
 Terwijl je op je buik ligt, zet je de handen stevig op de grond, onder de schouders. De grote tenen en de hielen van beide voeten zijn dicht bij elkaar, je benen zijn actief gestrekt. Duw het schaambeek goed in de grond en reik met je bovenlichaam naar voren. Op een inademing breng je je bovenlichaam omhoog, zodat de borst van de grond komt. Let op dat de schouders laag blijven en houd je ellebogen dicht bij je lichaam. Kijk hoe ver je komt zonder te forceren. Als je onderrug gevoelig is, houd je de onderarmen aan de grond in de Halve Cobra. Mocht je verder kunnen, strek dan je armen. Adem één minuut langzaam en diep in deze houding. Daarna draai je je hoofd gedurende één minuut van links naar rechts, waarbij je links inademt en rechts uitademt. Op een inademing breng je je hoofd terug in het midden en op

een uitademing ga je langzaam weer naar beneden. Duw jezelf op je knieën en leg je voorhoofd op de grond in Kindhouding (*Balasana*) om even te ontspannen.

8 Balinese groet
 Kom op een inademing vanuit *Balasana* rustig met je bovenlichaam omhoog en blijf zitten op je knieën. Plaats de knieën uit elkaar zodat je stevig zit. Breng je voorhoofd naar de grond en zet je handpalmen voor je knieën neer. Adem in en kom omhoog op je knieën. Strek je armen omhoog in een hoek van zestig graden. Adem uit en plaats je voorhoofd en handen weer op de grond. Ga gedurende twee minuten door met deze beweging. Eindig de oefening met je voorhoofd op de grond.

9 Yogahouding (*Yoga Mudra*)
 Terwijl je voorovergebogen zit, breng je, als dat gaat, je knieën bij elkaar. Lukt dat niet dan houd je de knieën gespreid. Leg je handen op je onderrug en vouw je vingers in elkaar. Adem in en strek je armen zo hoog als je kunt. Adem twee minuten langzaam en diep in deze houding. Op een uitademing breng je de armen weer naar beneden. Laat het effect van de oefeningen op je inwerken door tien minuten te ontspannen in de Lijkhouding (*Savasana*). ●