

RACHEL BRATHEN

Yoga Girl

KOM IN BALANS EN VIND GELUK
DOOR NAAR JE HART TE LUISTEREN





RACHEL BRATHEN

Yoga Girl



Oorspronkelijke titel
Yoga Girl
© 2014 Rachel Brathen
Published by arrangement with Lennart Sane Agency AB.

Vertaling
Corry van Bree

Omslagfoto
Ali Kaukas

Vormgeving
Kai Ristilä

Bewerking Nederlands omslag
Pinta Grafische Producties

Opmaak
De Grafische Keuken, Hilversum

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0621 3
NUR 728

www.levboeken.nl



Dit boek is gedrukt op papier dat het kenmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Een flink deel van de grondstof is afkomstig uit bossen en plantages die worden beheerd volgens de regels van FSC. Van het andere deel van de grondstof is vastgesteld dat hiervoor geen houtkap in de laatste resten waardevol bos heeft plaatsgevonden. Daarom mag dit papier het FSC Mixed Sources-label dragen. Voor dit boek is het FSC-gecertificeerde Munkenprint gebruikt. Dit papier is 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt en wordt geleverd door Arctic Paper Munkedals AB, Zweden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

*Voor iedereen die ooit op een yogamat is gestapt.
En voor degenen die dat niet hebben gedaan...
dit boek is vooral voor jullie.*



Inhoud



VOORWOORD	11
HOOFDSTUK 1	
Elke dag yoga	12
HOOFDSTUK 2	
Om te houden van wat je te wachten staat, moet je houden van wat geweest is	30
HOOFDSTUK 3	
Niet iedereen die rondzwerft, is verdwaald	56
HOOFDSTUK 4	
Je lichaam is de plek waar je ziel woont	84
HOOFDSTUK 5	
Met de stroom meegaan	110
HOOFDSTUK 6	
Liefde in plaats van angst	128
HOOFDSTUK 7	
Momenten van stilte	150
WOORD VAN DANK	166
REGISTER	168





Yoga Girl



Voorwoord

Welkom in je leven als yoga girl! Of yoga boy natuurlijk. Yoga is voor iedereen en ik schrijf dit boek om het grote geheim te delen over hoe je op de yogi-manier succes en balans in je leven kunt krijgen.

Het geheim is dat dat er niet is. Er is geen recept voor een perfect leven. In de hedendaagse jachtige maatschappij zoeken we vaak naar een snelle oplossing, de volgende trend waardoor we ons beter zullen voelen, wat de reden is dat er om de week weer nieuwe gezondheidstrends en diëten stormenderhand de wereld veroveren. Ik ben niet van plan om de nieuwste afslankmethode te verkondigen of je te vertellen dat je minder of meer of geen koolhydraten (aha, dat is het!) moet eten, of welk trendy dieet vandaag op internet is verschenen. Ik ben niet van plan je te vertellen hoe je je leven moet veranderen om ervoor te zorgen dat het beter wordt.

In plaats daarvan wil ik je vertellen dat je goed bent zoals je bent.

Dat is schokkend, ik weet het. Want hoewel we ons al anderhalf decennium in de eenentwintigste eeuw bevinden, mensen op vakantie naar de maan kunnen sturen en op meer manieren dan ooit verbonden zijn met de virtuele wereld, zit er nog steeds een fundamenteel zwakke plek in de manier waarop we elkaar behandelen, en vooral: hoe we onszelf behandelen. We houden niet genoeg van onszelf. We rennen rond op zoek naar manieren om onze lichamen, gezondheid, liefdeslevens en banen te veranderen, om ons compleet en gelukkig te voelen. Maar hoe sneller we rennen, des te sneller we over het hoofd zien wat belangrijk is. We zoeken allemaal naar balans, maar balans vind je niet in de laatste gezondheidstrend. Balans krijg je door snelheid te minderen, diep adem te halen, je lichaam en wat het nodig heeft te begrijpen. Door jezelf te accepteren zoals je bent en van jezelf te houden.

Voor mij was yoga de manier om dat te bereiken. Hoewel yoga een methode is die al vijfduizend jaar wordt toegepast, is het aangepast aan de cultuur waarin we leven en wordt het met de dag populairder. De yogawereld heeft zoveel verschillende stijlen, leraren, cursussen, onlinevideo's en accessoires dat het lastig kan zijn om daar wijs uit te worden. Met dit boek wil ik je een idee geven van wat het leven als yogi tot gevolg kan hebben, en je helpen terug te keren naar de basis van de oefeningen: momenten van stilte creëren. Tijdens deze momenten vinden de echte doorbraken plaats, als we terugkeren naar onze prioriteiten, onze focus en de liefde die we voelen voor onszelf en de mensen om ons heen. Yoga houdt veel meer in dan lichamelijke houdingen die worden uitgevoerd op een yogamat. Er zijn fantastische mogelijkheden om wat we van deze oefeningen leren in de wereld toe te passen. Ik hoop jullie te inspireren om het beste uit jezelf te halen, en elk afzonderlijk aspect daarvan te accepteren en te omhelzen. 

HOOFDSTUK 1

Elke dag yoga





Ik geloof rotsvast dat blijvende verandering en echt geluk voortkomen uit acceptatie. Onze lichamen accepteren, accepteren wie we zijn en de situatie accepteren waarin we ons bevinden. Veel van de onzekerheden waarmee we elke dag worstelen komen voort uit het idee dat het leven anders moet zijn dan het in werkelijkheid is.

We leven in een maatschappij waarin voortdurend wordt gehamerd op alles wat we in onze levens moeten veranderen. We moeten onszelf verbeteren, beter ons best doen, er beter uitzien, ons beter voelen, glanzender haar krijgen, meer geld verdienen. We krijgen maar zelden te horen dat we goed zijn zoals we zijn.

Er is een groot verschil tussen echt iets willen veranderen aan onze manier van leven en het gevoel hebben dat we moeten veranderen wie we zijn om te worden geaccepteerd en erbij te horen. Waar bevind je je in dat spectrum? En wat ben je van plan te veranderen? Als je net als de meeste mensen bent, dan zijn er waarschijnlijk veel dingen in je leven die je anders zou willen zien. Mijn vraag is: waarom? Wie heeft je verteld dat je niet goed genoeg bent? Waar heb je dat idee vandaan? Meestal is de kritiek die we voelen afkomstig van niemand anders dan onszelf. Niemand beoordeelt je op de manier zoals jij dat zelf doet. Als het aankomt op het creëren van een gelukkig, gezond leven moeten we op de juiste plek beginnen. Wat je ook wilt veranderen in je leven – afvallen, ontstressen, een carrière opbouwen – het moet voortkomen uit een oprechte intentie.

We kunnen veranderingen in onze levens aanbrengen die zijn gebaseerd op liefde of op angst. Wil je vijf kilo afvallen omdat je weet dat het goed voor je hart is en je je veel beter zult voelen? Of wil je vijf kilo afvallen omdat je dan in je skinny jeans past en er beter uitziet in een bikini? Misschien is het antwoord allebei, maar er is een groot verschil tussen bovenstaande redenen. Echte, blijvende, moeiteloze veranderingen komen voort uit actie ondernemen vanuit een plek van liefde. Vanuit het hart. Kan het je hart iets schelen hoe je eruitziet in een bikini? Dat betwijfel ik. Aan de andere kant vindt je lichaam het waarschijnlijk wel belangrijk dat je je vrij kunt bewegen, sterk bent en je gezond voelt.

Aandacht besteden aan ons welzijn moet vanbinnen beginnen, en dat is ook een van de belangrijkste basisprincipes van het yoga beoefenen. We moeten onze aandacht naar binnen richten en met de ademhaling verbinden. Focussen op onze ademhaling houdt ons in het nu, kalmeert onze geest en stelt ons in staat om het bewustzijn van ons lichaam te ontwikkelen, dat we nodig hebben om met zorg en compassie yoga te beoefenen. Als we niet volledig in het nu zijn beoefenen we geen yoga, maar doen we rek- en strekoefeningen





Neem vlak voor of meteen na je yogaoefeningen de tijd om een paar momenten in stilte te zitten. Stel je voornemens voor die dag vast, haal diep adem en neem een minuut de tijd om je dankbaarheid te betuigen voor alle mooie dingen die je in je leven hebt. Buig je hoofd naar de aarde. Dit is een klein gebaar van verering en dankbaarheid dat ons helpt om naar binnen te kijken en onze aandacht te richten op het geluk dat we in ons leven hebben. Na mijn yogasessie drink ik altijd een grote groene smoothie of een groot glas groentesap, waarna ik naar buiten ga om te omhelzen wat het leven die dag voor me in petto heeft.

Je hoeft niets aan jezelf te veranderen om met het beoefenen van yoga te beginnen.'

op een yogamat. Dit bewustzijn ontwikkelen begint met de ademhaling en is wat onze kwebbelende geesten uiteindelijk verandert in kalme plekken voor bespiegeling en acceptatie.

Dat klinkt misschien ingewikkeld, maar dat is het niet. In feite is het zo simpel dat onze geest het graag ingewikkeld maakt! Onze geest doet dit nu eenmaal. Het ego maakt graag een probleem van iets wat eenvoudig is zodat het bezig blijft met het oplossen ervan. Een vraag die me altijd gesteld wordt is: 'Hoe kan ik ooit een yogi worden? Ik kan niet stilzitten.' Of: 'Ik kan geen yoga beoefenen, ik eet graag vlees.'

Als je gelooft dat het beoefenen van yoga betekent dat je elke ochtend om vier uur opstaat, alleen rijst en groente eet en het grootste gedeelte van de dag in de lotushouding zit terwijl je 'oohhhmm' zoemt, dan heb je het mis. (Hoewel, als je lang genoeg oefent merk je misschien dat een lange tijd in de lotushouding zitten bijzonder de moeite waard kan zijn. Maar je zult ook leren dat de houdingen die aangenomen worden niet de alfa en omega zijn van waarom we doen wat we doen.) Als yogi's streven we naar balans in lichaam, geest en ziel, waarbij het woord 'streven' aangeeft dat we voortdurend werken aan en ons richten op balans. Balans is niet iets wat op een bepaalde dag plotseling verschijnt en blijft; het is het resultaat van het creëren van momenten van aandacht en dankbaarheid gedurende de dag. Daarom wordt het een oefening genoemd; het eindigt nooit.

Je hoeft niets aan jezelf te veranderen om met het beoefenen van yoga te beginnen. Yoga toevoegen aan je leven betekent niet dat je je dagelijkse leven moet veranderen. Je kunt een yogi zijn en toch genieten van een wijntje bij je avondmaaltijd. Je kunt yoga beoefenen en een verantwoordelijke baan hebben. Je kunt yoga doen en vergeten te recyclen als je een drukke dag hebt. De definitie van een echte yogi is niet iemand die iedereen begroet met een glimlach en een buiging, maar iemand die zich laat meevoeren met de stroom van het leven en elk moment accepteert zoals het komt. Een echte yogi heeft hoogtepunten en dieptepunten, net als ieder ander. Een echte yogi doet zijn of haar best om iedereen met een glimlach te begroeten, dat klopt, maar een echte yogi respecteert ook dat het leven een achtbaan is en staat toe dat emoties opkomen als dat nodig is. Echte yogi's zijn gewoon degenen die goed leven en hun best doen om zo veel mogelijk te halen uit wat ze hebben. Op én buiten de yogamat.

Balans is de sleutel voor alles wat je doet. Dans de hele nacht en beoefen de volgende dag yoga. Drink wijn, maar ook groentesap. Eet chocolade als je daar trek in hebt en

*‘Yoga creëert ruimte op plekken
waar we die niet hadden.’*

boerenkoolsalade als je lichaam dat nodig heeft. Draag hoge hakken op zaterdag en loop zondag op blote voeten. Ga winkelen in het winkelcentrum en mediteer daarna in je slaapkamer. Leef uitbundig en sober. Beweeg en sta stil. Omhels alle kanten van je persoonlijkheid en leef je authentieke waarheid. Wees dapper en doortastend en spontaan en luidruchtig, en laat dat een aanvulling zijn op je vermogen om stilte en geduld, ingetogenheid en vrede te vinden. Streef naar balans. Stel je eigen regels op en laat anderen je niet vertellen dat je volgens hun regels moet leven.

Als je net begint, bedenk dan dat we allemaal anders zijn, met andere achtergronden, lichamen en omstandigheden. Je moet beginnen op het punt waar jij je bevindt. Concentreer je op wat er in jouw lichaam gebeurt en blijf zo aandachtig mogelijk terwijl je de houdingen uitvoert. Wees geduldig. Op het moment dat je geest zich ermee gaat bemoeien – Ik moet beter mijn best doen; Degene naast me is veel leniger dan ik; Ik ben niet goed genoeg (allemaal heel normale gedachten die in het begin opkomen) – richt je je aandacht gewoon op je ademhaling. Begin waar je bent. Gebruik wat je hebt. Doe wat je kunt. Concentreer je op de houdingen en probeer je niet op het resultaat te richten.

Mettertijd zul je veranderingen in je lichaam, geest en ademhaling merken. Yoga maakt ons sterk en soepel. Yoga creëert ruimte op plekken waar we die niet hadden. Yoga kweekt een kalme geest en bevordert de concentratie. Yoga zorgt ervoor dat de ademhaling dieper wordt. Yoga is een plek waardoor we gedurende onze dag meer aanwezig kunnen zijn. En hoe intenser we onze yogaoefening uitvoeren, des te natuurlijker zal het zijn om yoga van de mat in de rest van onze levens mee te nemen.

De geest heeft de neiging zich op de allerslechtste scenario's te richten. Als we in gedachten verdiept zijn, merken we vaak dat we blijven steken bij kritiek, negativiteit en het opplakken van etiketten. De geest kan een fantastisch hulpmiddel zijn als we hem op de juiste manier gebruiken. Pas als de geest de overhand krijgt en we geen controle meer hebben over wat er in onze hoofden omgaat, krijgen gevoelens zoals ongerustheid en spijt een kans. Ons lichaam bewegen op het ritme van de ademhaling en momenten van intense aanwezigheid creëren zijn manieren om de geest tot rust te laten komen, en dat is precies wat yoga is. Beweging. Ademhaling. Het lichaam met de geest verenigen en een plek van stilte creëren. Als je alleen in je geest leeft, zul je merken dat je voortdurend reageert op wat er om je heen gebeurt, vaak met angst of bezorgdheid. We hebben allemaal negatieve ervaringen in ons verleden gehad, grote of kleine, en om ons tegen verdere pijn

te beschermen doet de geest wat hij kan om te voorkomen dat het opnieuw gebeurt. Stel dat je ooit gekwetst bent of in de steek bent gelaten door je partner. De volgende keer dat je iemand ontmoet op wie je verliefd zou kunnen worden, merk je misschien dat je reageert op een manier zoals je eerder misschien niet gedaan zou hebben. Altijd op het leven reageren betekent vanuit het verleden leven.

Yoga geeft ons de mogelijkheid om elk moment in ons leven te begroeten met de frisse blik van het huidige moment. Dat een ex-partner je heeft gekwetst, wil niet zeggen dat de volgende dat ook zal doen. Als we het leven benaderen terwijl we onze armen voor ons strekken om obstakels te kunnen voelen, missen we veel van de schoonheid van het leven. Liefhebben betekent risico's nemen. En overall om ons heen is liefde! Als je nieuwe mensen met een open geest in plaats van met angst tegemoet treedt, zul je waarschijnlijk een heel andere ervaring hebben.

Voor mij is dit een van de geweldigste lessen die ik van yoga heb geleerd: ageren in plaats van reageren. Yoga heeft me geholpen ruimte te creëren tussen situaties die op mijn pad komen; ik hoef niet meteen te reageren. Ik kan achteroverleunen, alles in me opnemen en de situatie zien zoals deze is. Er is nu veel minder drama in mijn leven dan er vroeger was. Ik was gewend om mensen tegemoet te treden met de bedoeling om te vechten of ruzie te maken. Nu zie ik confrontaties als een manier om overeenstemming te bereiken en misschien zelfs de misvattingen die we over elkaar hebben uit de weg te ruimen.

Het is niet nodig om je gewoonten te veranderen om ruimte te maken voor een yogasessie. Begin yoga te beoefenen op het punt waar je vandaag bent en laat je veranderen door yoga. Hoe vaker je plaatsneemt op een yogamat, alleen of in een klas, hoe gemakkelijker het wordt om gedurende de rest van je dag gezonde beslissingen te nemen. Als je meer naar je lichaam luistert, zul je merken dat het niet moeilijk is om gezond te eten. Door je bewust te zijn van je lichaam is het eenvoudiger om uit de buurt te blijven van suiker of alcohol of wat je ook uit je eetpatroon wilt schrappen. Of misschien realiseer je je dat de voedingsmiddelen die je eet gewoon goed zijn en dat er niets is om je druk over te maken! Het belangrijkste is dat je je bewuster zult zijn van hoe je lichaam voelt en hoe gevoelig het is voor wat je erin stopt. Misschien voel je je achteraf gezien toch niet beter door die tweede keer opscheppen. Als we meer in ons lichaam en minder in onze geest leven, zijn de beslissingen die zo overweldigend leken, eenvoudiger te nemen. Ik weet dat als ik echt naar mijn lichaam luister, het heel zelden twee flinke borden voedsel wil. Als ik dat wel doe, is

het waarschijnlijk omdat ik druk aan het communiceren ben of omdat ik emotioneel ben. Als ik aandachtig blijf, weet ik wanneer ik voldoende heb gegeten. Veel van wat we op een dag eten is het resultaat van verveling. Ik beloof je niet dat je geen desserts of wijn meer wilt, of alle andere goede dingen die het leven (of elke vrijdagavond) te bieden heeft, alleen omdat je met yoga begint. Je zult gewoon ontvankelijker zijn voor wat je lichaam wil en nodig heeft. En dat is een eerste stap op weg naar gezondheid.

Als yogi zul je leren dat je dat stuk taart kunt eten; het is niet nodig om je schuldig te voelen over je dieet of je lichaam. Het leven gaat om het vinden van geluk. Balans. Liefde. Yoga is een prachtig instrument om je te helpen bij het vinden van al die dingen waarnaar je op zoek bent geweest, en dit is het moment om te beginnen.

Hoe je 's ochtends wakker wordt, is toonaangevend voor de rest van je dag. Als je hebt besloten om van yoga een onderdeel van je dagelijkse leven te maken, waarom zou je dan niet meteen beginnen? Bedenk wat het eerste is wat je 's ochtends doet als je wakker wordt. Bekijk je je e-mail? Drink je koffie? Zet je de televisie aan? Probeer voor een harmonische dag een moment van vrede te creëren als je wakker wordt. Ik begin mijn dag graag met een beker warm water met citroen. Het brengt mijn systeem op gang en is geweldig voor het spijsverteringsstelsel. Het is ook geweldig voor het metabolisme en helpt de huid reinigen. Ik neem mijn citroenwater mee naar mijn yogamat en begin met mijn oefeningen.

Als je al langer met je yogaoefening bezig bent weet je wat je moet doen; het gaat erom één te zijn met je ademhaling en te werken aan wat je lichaam op dat moment nodig heeft. Als je heupen gespannen voelen, richt je daar dan op. Pijnlijke schouders? Maak dat het middelpunt van je ochtendoefening. Je voelt je misschien een beetje koud of stijf als je net uit bed komt, dus is het een goed idee om je routine te beginnen met een oefening die warmte in je lichaam brengt. Als je warm bent, zal je lichaam soepeler reageren. 🌸

GROENTESAP

1 komkommer ✎ 460 g spinazie ✎ 130 g boerenkool
✎ 2 appels zonder klokhuis ✎ 1 sinaasappel, gepeld
en in partjes ✎ 1 citroen, gepeld en in partjes ✎
1 eetlepel gehakte verse gemberwortel

Doe de ingrediënten een voor een in een *slowjuicer*. Begin met de komkommer, daarna de groene bladgroenten en als laatste de appels om ervoor te zorgen dat er geen groente in de sapmachine achterblijft.



GROTE GROENE SMOOTHIE

1 banaan ✎ 1 perzik ✎ 130 g boerenkool ✎
140 g bevroren aardbeien ✎ 240 ml kokoswater ✎
superfoods naar keuze

Doe alle ingrediënten in een hogesnelheidsblender en mix. Voeg op het laatst wat ijs toe om de smoothie heerlijk koud te maken.

Superfoods die je kunt gebruiken zijn bijvoorbeeld hennepproteïne, chiazaad, en macapoeder (1 tl van alles). Kies wat je zelf lekker vindt!

Een sapcentrifuge werkt fantastisch voor het tot sap maken van fruit, maar als je de mogelijkheid hebt, investeer dan in een slowjuicer. Een slowjuicer maakt niet zoveel lawaai en is veel effectiever voor het tot sap maken van groenten zoals spinazie en boerenkool. Daarnaast verwarmen sapcentrifuges de voedingsmiddelen enigszins, wat de voedingswaarde van je sap verlaagt.



WANNEER JE BEGINT OM REGELMATIG YOGAOEFENINGEN TE DOEN, ZUL JE JE EEN AANTAL BELANGRIJKE DINGEN REALISEREN:

1. Dit is veel moeilijker dan ik dacht.
2. Het voelt veel beter dan ik dacht.
3. Mijn lichaam en mijn geest zijn het soms ∞ of het grootste gedeelte van de tijd ∞ ompleet oneens met elkaar, en de twee kanten van mijn lichaam zijn heel verschillend.
4. Hoe heb ik mijn hele leven kunnen leven zonder te weten hoe ik op de juiste manier moet ademen?
5. Ik wil dit vaker doen.

ALS JE LANG GENOEG YOGA BEOEFENT REALISEER JE JE MISSCHIEN ZELFS HET VOLGENDE:

6. De kleren die ik draag hebben weinig of geen effect op hoe goed ik op de yogamat presteer.
7. Mijn lichaam is verbonden met mijn emoties. Mijn emoties zijn verbonden met mijn gedachten. Mijn gedachten zijn verbonden met mijn vermogen om aanwezig te blijven. En mijn vermogen om aanwezig te blijven is verbonden met mijn lichaam.
8. De houdingen die we oefenen zijn niet onze bestemming, maar het pad.
9. Hoe meer mijn yogaoefeningen vooruitgaan, hoe meer ik me realiseer dat ik helemaal niet vooruitgegaan ben.
10. Ik wil hier meer van.





Zonnegroet – de perfecte yogaserie voor 's ochtends

De zonnegroet ☸ in het Sanskriet 'Surya Namaskar' ☸ is een fantastische manier om warmte op te wekken en is een van de fundamentele series van een yogasessie. Je zult de zonnegroet in veel yogastijlen terugvinden, zoals Ashtanga en Vinyasa Flow, waarbij de doorstroming van de energie belangrijk is. Neem de tijd om de houdingen goed te leren (ook als je een geroutineerd beoefenaar bent) om blessures te voorkomen en een gezonde routine aan te leren. Houd de integriteit van de houding altijd aan en leer jezelf een goede centrering aan. Besteed aandacht aan hoe de yogahouding in je lichaam voelt,

zodat je het weet als je te ver gaat; verklein of verzacht de houding als dat nodig is. Afhankelijk van hoeveel je wilt zweten en hoeveel energie je wilt laten stromen, doe je meer of minder zonnegroeten. Als ik weinig tijd heb rol ik mijn yogamat uit en doe ik tien zonnegroeten. Deze yogaserie heeft alles: uitzetten van de borstkas, naar voren buigen, versterken van de diepe buikspieren (*core*), versterken van het bovenlichaam, openen van het hart, verlengen van de hamstrings. Als de zonnegroet goed wordt uitgevoerd, is het een bijzonder veelzijdig onderdeel van je yogaoefening en een fantastische manier om je dag te beginnen!

*'Begin waar je bent.
Gebruik wat je hebt. Doe wat je kunt.'*

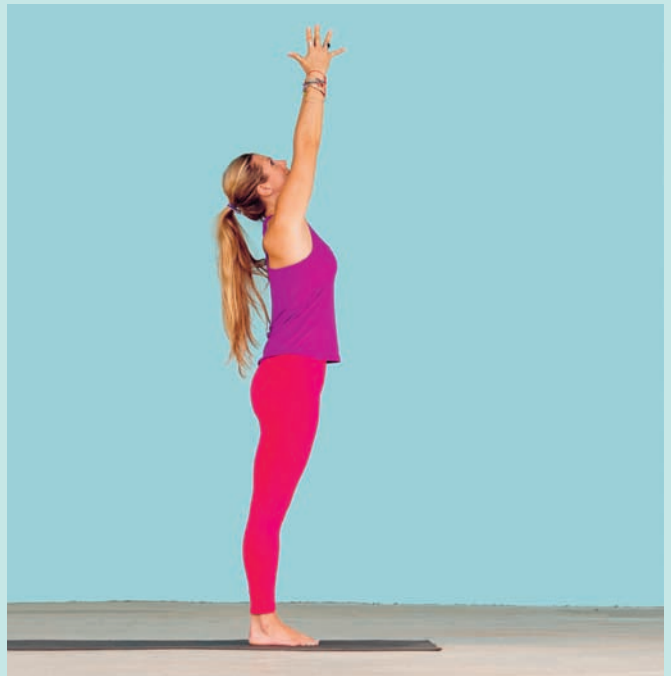




Surya Namaskar A / Zonnegroet A



1 Kom in staande positie met je grote tenen tegen elkaar en een kleine ruimte tussen je hielen. Leg je handpalmen tegen elkaar en verbind ze met je hartcentrum. Plaats je voeten stevig op de mat en strek de kruin van je hoofd richting de lucht. Adem uit om je armen langs je lichaam te brengen.



2 Verzacht je bovenrug en nek terwijl je inademt en strek je armen omhoog. Strek je uit vanaf je voetholten.



3 Adem uit en buig voorover, waarbij je je lichaam met de aarde laat versmelten. Als je handen de vloer niet raken, buig je je knieën licht. Ontspan je rug en nek en verplaats iets van je gewicht naar de ballen van je voeten.



4 Adem in om je ruggengraat te verlengen terwijl je je rug recht houdt en naar voren kijkt. Gebruik je dijbenen om je vanaf je knieën lang te maken.



5 Adem uit om eerst met je ene en daarna met je andere voet achteruit te stappen, waardoor je in een hoge plank komt met je schouders recht boven je polsen. Gebruik je core om recht te blijven en te voorkomen dat je lichaam tussen je schouders wegzakt.



6 Adem in en verplaats je gewicht licht naar voren, adem daarna uit om je ellebogen te buigen en de lage plank aan te nemen. Je schouders zijn op één lijn met je ellebogen en je ellebogen zijn op één lijn met je polsen. Denk eraan om je onderste ribben te gebruiken en verleng het staartbeen in de richting van je voeten.



7 Adem in en duw de ballen van je voeten naar de achterkant van de mat terwijl je rollend over je tenen in de Opwaartse Hond komt. Verbreed je borstkas via je sleutelbeenderen, hef jezelf vanaf je hart en houd je schouders laag.



8 Adem uit om je voeten naar voren te brengen en gebruik je core om naar de neerwaartse hond te gaan. Draai de binnenkant van je dijbenen naar achteren, duw je duim en wijsvinger in de mat en duw je triceps naar achteren. Ontspan je nek en duw je hielen naar de mat. Blijf zo staan gedurende vijf diepe, langzame inademingen.



9 Kijk naar voren, buig je knieën en breng je heupen naar achteren om naar voren te kunnen bewegen. Op een uitademing stap je of spring je licht naar de bovenkant van de mat. Adem in om je ruggengraat te verlengen terwijl je naar voren kijkt.



10 Adem uit en buig voorover.



11 Adem in, zet je voeten stevig op de grond en rek je helemaal uit terwijl je je vingers omhoogstrekt.



12 Adem uit en breng je handen naar je hartcentrum.



LIEFDEVOLLE BESCHOUWINGEN

- ☞ In stilte komen doorbraken.
- ☞ Balans komt voort uit de verzamelde momenten van aanwezigheid en dankbaarheid die je gedurende je dag creëert.
- ☞ Leer ageren in plaats van reageren.
- ☞ Begin waar je bent. Gebruik wat je hebt. Doe wat je kunt.

JE DAG OP DE JUISTE MANIER BEGINNEN

- ☞ Verban je telefoon uit de slaapkamer. Gebruik een ouderwetse wekker als je er een nodig hebt. Het is niet goed om je ochtenden met sociale media of e-mails te beginnen!
- ☞ Drink warm water met citroen zodra je opgestaan bent om je systeem te reinigen.
- ☞ Beoefen yoga voor het ontbijt. Alles wat je doet telt! Besluit om een kwartier voorzichtig te stretchen, doe een paar dynamische zonnegroeten of een simpele meditatie. Het is belangrijk om jezelf elke dag tijd op de yogamat te gunnen. Als je een uur overhebt, trakteer jezelf dan op een volledig uur op de mat!
- ☞ Besluit hoe laat je werkdag begint. Houd je de eerste uren van de dag niet bezig met nutteloos scrollen. Lees een boek. Bereid een heerlijk ontbijt. Breng tijd met je gezin door. Als je ochtenden heilig zijn, bepaalt dat de sfeer voor de rest van de dag.

