

# Gezond de winter door

Geef jezelf een flinke dosis energie met deze Kundalini yogaserie van Yogi Bhajan. Zo krijgt gekwakkel geen kans!





1



2



4



5



6



7



8



9

**V**oel je je in de winter wat vaker moe of uitgeblust? In dit seizoen trekken we ons meer terug in huis en we eten en slapen meer. Hoewel ons lichaam zo lekker kan opladen,

missen we deze maanden vaak een dosis energie.

Deze serie van Yogi Bhajan helpt je om ook in de winter je innerlijke zon te laten schijnen. Yogi Bhajan introduceerde Kundalini yoga in de jaren zestig in het Westen. Met zijn krachtige yogamethode vergroot je je levensenergie en word je van binnenuit verwarmd. Je lichaam voelt actief, de spijsvertering en stofwisseling krijgen een *boost* en alle kou wordt uit je lijf verdreven. Docent Joost van Dijk van Yoga Lifestyle Studio: 'Kundalini yoga combineert verschillende technieken, zoals asana's, bewegingen, ademhaling, mantra's, concentratie en ontspanning. Hierdoor heeft het effect op ons hele systeem: lichaam, geest en ziel.' Een Kundalini serie begint met een korte meditatie om even tot jezelf te komen. Vervolgens wordt de mantra *Ong Namō Guru Dev Namō* gezongen, wat zoveel betekent als: 'Ik buig voor het hoogste bewustzijn in mij'. Veel van de oefeningen worden gecombineerd met de vuurademhaling, een dynamische ademhaling die het energiepeil snel verhoogt en tegelijkertijd het doorzettingsvermogen vergroot. Door de oefeningen een specifiek aantal keer te herhalen, hebben ze effect op een dieper niveau.

De volgende intensieve serie brengt je aandacht naar een hogere staat, geeft je vitaliteit en tovert een gezonde glans op je gezicht. Probeer twee uur van tevoren niet te eten en drink alleen water of vruchtensap. Voordat je met de oefeningen begint, kun je een paar eenvoudige rek- en strekoefeningen doen om je spieren wat losser te maken. Zing of zeg dan de mantra *Ong Namō Guru Dev Namō* een aantal keer achter elkaar, daarmee stel je jezelf open voor de ervaring die komt.

Neem na elke oefening een moment om de uitwerking van wat je zojuist hebt gedaan te voelen, en laat het helende effect ervan diep in je doorwerken. Neem je in gedachten voor de verzamelde energie niet alleen voor je eigen welzijn te gebruiken, maar ook voor dat van anderen. Drink na afloop voldoende water om te zorgen dat de losgekomen gifstoffen goed worden afgevoerd.

**1.** Ga op je rug liggen en strek je rechterarm recht omhoog langs je oor. Buig je rechterknie en breng hem op een inademing naar de grond, aan de linkerzijde van je lichaam. Let op dat je schouders aan de vloer blijven terwijl je je lichaam draait en strekt. Op de uitademing kom je terug. Wissel om; strek je linkerarm omhoog en breng je linkerknie naar je rechterzij. Herhaal deze oefening 21 keer.

**2.** Blijf op je rug liggen, adem in en breng je linkerbeen recht omhoog, terwijl je je onderrug aan de grond houdt. Adem uit en breng je been langzaam weer naar beneden. Maak nu dezelfde beweging met je rechterbeen. Herhaal deze oefening gedurende 1,5 minuut.

**3.** Til op de inademing rustig je armen en benen omhoog tot ze een hoek van 90 graden met de vloer maken. Houd je onderrug, schouders en hoofd aan de grond. Breng beide benen vervolgens op de uitademing langzaam omlaag. Herhaal de oefening in een rustig tempo gedurende 2 minuten.

**4.** Ga op je buik liggen, je kin aan de grond, en breng je linker enkel naar je toe. Pak de enkel met je linkerhand vast en beweeg hem richting je linkerbil. Laat je been los en maak dezelfde beweging met je rechterbeen. Herhaal 1 minuut lang in een rustig tempo.

**5.** Pak beide enkels vast en kom omhoog in de Boog (*Dhanurasana*). Schommel 1,5 minuut van voren naar achteren. Steek tijdens het schommelen je tong helemaal uit en doe de vuurademhaling: adem kort en krachtig in en uit door de mond; de ademhaling is hoorbaar. Je navel trek je naar binnen bij het uitademen en laat je los terwijl je inademt. Probeer het tempo op te voeren tot 60 ademhalingen per minuut. Let erop dat je gedurende de hele oefening je gezicht, nek en schouders ontspannen houdt.

**6.** Draai snel op je rug en beweeg je lichaam met schokkende bewegingen gedurende 2 minuten op en neer en van links naar rechts.

**7.** Kom op je buik en ga in de Cobra (*Bhujangasana*) liggen, met je schaambeentjes op de vloer en je bilspieren, schouders en gezicht ontspannen. Doe de *Cobra lift*: beweeg op de uitademing terug

naar de vloer en op de inademing weer omhoog in de Cobra-houding. Steek je tong helemaal uit en adem door je mond. Doe in een rustig maar gestaag tempo 54 Cobra lifts.

**8.** Ga weer op je rug liggen en trek je knieën naar je borst. Breng je neus tussen je knieën en schommel 2 minuten van voren naar achteren.

**9.** Til je hielen 10 centimeter van de vloer. Kruis je armen en benen afwisselend over elkaar zonder dat ze elkaar raken. Herhaal deze oefening gedurende 2 minuten. Let erop dat je je onderrug steeds aan de vloer houdt.

**10.** Terwijl je op je rug blijft liggen, buig je je knieën en plaats je je voeten dicht bij je billen op de grond. Pak je enkels vast of plaats je handen plat achter je hielen op de grond. Til je heupen zo hoog mogelijk op. Laat je knieën niet opzij vallen en houd je schouders en hoofd ontspannen aan de vloer. Houd je nek gestrekt en ontspan je keel. Blijf 2 minuten in deze houding terwijl je rustig je ademhaling volgt.

**11.** Draai op je buik, leg je armen op de vloer en laat je hoofd op je armen rusten met je hoofd naar links gedraaid. Rust 8 minuten uit in deze houding.

**12.** Draai je in één beweging om op je rug. Ga in de Lijkhouding

(*Savasana*) liggen en luister gedurende 11 minuten naar rustige meditatieve muziek.

**13.** Beëindig de ontspanning en adem een paar keer diep in en uit. Til je armen en benen iets van de vloer en draai met je polsen en enkels cirkels in beide richtingen.

**14.** Kom terug in de Lijkhouding en trek je rechterknie naar je buik. Plaats je linkerhand aan de buitenkant van je rechterknie en breng je knie over de buik richting de linkerkant van je lichaam. Blijf een aantal tellen in deze strekking terwijl je rustig doorademt en op de uitademing langzaam de spierspanning in je bekken loslaat. Kijk richting je rechterarm, die langs je lichaam op de vloer ligt. Breng de rechterknie terug en doe vervolgens hetzelfde met de linkerknie.

**15.** Tot slot een meditatie. Ga in een ontspannen meditatiehouding zitten, bijvoorbeeld de kleermakerszit (*Sukhasana*). Leg je handen op je knieën, draai de handpalmen naar boven en leg je wijsvingers en duimen tegen elkaar. Adem diep in gedurende 5 seconden, adem diep uit gedurende 5 seconden en 'houd de adem uit' gedurende 15 seconden terwijl je in gedachten de mantra *Wabe Guru* herhaalt. Met deze mantra concentreer je je op het hoogste bewustzijn. Herhaal deze ademhalingscyclus gedurende 11 minuten. ●

