LIEFDE VOOR JEZELF

De yogales is een spiegel voor hoe we in het leven staan. 'Ik moet en zal deze yogahouding doen, maar waarom werkt mijn lichaam nou niet mee?' Ik hóór het mijn cursisten soms denken. 'Tanden op elkaar en gewoon doorzetten...' Met een rood hoofd en gespannen gezicht staan ze in de asana. Terwijl ze signalen van hun lichaam compleet negeren. Lief zijn voor jezelf is noodzakelijk voor je gezondheid. Hier lees je hoe.

Dat 'niet zeuren maar doorgaan' doen we ook vaak in het dagelijks leven. Nog even dit, nog even dat. Een paracetamol tegen de hoofdpijn en weer door. We doen net alsof vervelende kwaaltjes - belangrijke tekenen van het lichaam - er niet zijn, want die komen nu niet uit. Totdat iemand vraagt: gaat het wel goed met je? Zorg je wel goed voor jezelf?
Iets om bij stil te staan. Want zorgen voor jezelf betekent meer dan gezond eten en genoeg bewegen. Het heeft ook te maken met zorgen voor je innerlijk. Met de liefde voor jezelf. We kennen allemaal de liefde voor een partner, familie of je kind. Onvoorwaardelijke liefde. Maar liefde voor jezelf is minstens zo belangrijk. Hierdoor zul je meer rust en ontspanning ervaren, en beter kunnen omgaan met stress. Je kunt je grenzen beter aanvoelen en die ook aangeven. Daarnaast maak je keuzes die goed voor je zijn en zul je gedurende de dag meer energie hebben. De grote vraag is alleen: hoe vínd je nou de liefde in jezelf? Wat moet je daarvoor doen? En hoe kan yoga je erbij helpen?

❖ OEFENING 1: **VRIENDSCHAP SLUITEN MET JE LICHAAM**

Begin met deze oefening. Ga ontspannen zitten op een meditatiekussen of in een willekeurige yogahouding staan. Sluit je ogen. Vraag nu in gedachten aan je lichaam: lichaam wil je mijn vriend zijn? Hierdoor zul je van binnen uit een bepaalde zachtheid gaan ervaren. Dit helpt zachter, oftewel vriendelijker, met je lichaam om te gaan. Liever voor je lichaam te zijn. In het dagelijks leven, maar ook tijdens de yogales.

Behalve een fysiek lichaam heb je ook een subtiel lichaam. Hierin bevinden zich chakra's, waar energie door stroomt. Is die energie geblokkeerd, dan kan dit fysieke klachten tot gevolg hebben. Chakra's zijn niet tastbaar en je kunt er niet voor naar de dokter gaan. Maar je kunt er wel voor zorgen dat de energie goed blijft stromen en je dus lekker in je vel zit. Over lief zijn voor jezelf gesproken!

❖ OEFENING 2: **LUISTER NAAR JE HART** ❖

Pak een stapel tijdschriften en knip of scheur de plaatjes uit waar je blij van wordt. Waarvan je hart een sprongetje maakt. Waar hou je van? Wat geeft je een goed gevoel? Plak alle plaatjes op een groot vel papier en maak zo je eigen 'power- moodboard'. Liever digitaal aan de slag? Je kunt dit natuurlijk ook op Pinterest doen. Een moodboard kan je meer inzicht geven in jezelf en je hartenwens(en).

Er zijn in totaal zeven chakra's. Je hartchakra, in het Sanskriet de anahata chakra genoemd, is de middelste. Het hartchakra is de plek waar je contact kunt maken met jezelf. Elk chakra is verbonden met een bepaald bewustzijn-niveau. Bij je hartchakra horen liefde, vrede, balans, overgave, begeerte en idealen. Aan elk chakra zijn lichaamsdelen gekoppeld. In het geval van het hartchakra zijn dat je longen, schouders, armen en handen. Heb je last van je schouders, dan kun je bijpassende yogaoefeningen doen ter ondersteuning.

❖ OEFENING 3: **STIMULEREN VAN HET HARTCHAKRA** ❖

De Cobra, Kameelhouding en/of de Hond kop omlaag zijn oefeningen die kunnen helpen. Let op: wees ook hierbij lief voor jezelf. Als de oefeningen te zwaar zijn, kun je de houdingen altijd aanpassen.

Bij elk chakra hoort een kleur. De trilling van deze kleur helpt het chakra actief te maken, of juist rustig. Denk maar eens aan kleding: soms kies je uit je kast onbewust een kledingstuk met bepaalde kleur. Dat kan te maken hebben met je chakra's. Zo voel je je in een rode jurk heel anders dan in een blauwe. Rood hoort bij het eerste chakra en is een actieve kleur, terwijl blauw verkoelend en rustig werkt.

Bij het hartchakra hoort groen. Door je te omringen met deze kleur - bijvoorbeeld door groene kleding te dragen, maar ook door groene planten in je kamer te zetten of naar buiten te gaan – wordt je humeur beïnvloed. Groen heeft een rustgevende werking en geeft een gevoel van vrede en zelfliefde.

OEFENING 4: **BEÏNVLOEDEN MET KLEUR**

Ga op een stoel of kussen zitten. Breng je aandacht eerst naar je lichaam en dan specifiek naar je hartchakra. Visualiseer de kleur groen. Vind je dat moeilijk, stel jezelf dan voor dat je in een kamer bent met een pot groene verf en kleur de muren helemaal groen.

Wil je het hartchakra niet in actie of tot rust brengen, maar juist in balans, dan is het doen van ademhalingsoefeningen een goede optie. Deze kunnen zuiverend werken. Het bijbehorende element bij dit chakra is 'lucht'. Op een juiste manier ademen betekent in dit geval dus letterlijk 'jezelf lucht geven'.

❖OEFENING 5: **NAMASTÉ!** ❖

Breng je handen voor je borst en plaats je handpalmen tegen elkaar. Adem in en breng langzaam je armen omhoog. Spreid ze en breng naar beneden. Breng op je uitademing de handpalmen weer naar elkaar, voor je borst. Doe dit elke ochtend drie en je zult merken dat er meer ruimte bij je borst komt.

❖OEFENING 6**: ADEMEN NAAR JE HART** ❖

Nog een oefening: plaats je handen op je hartchakra: deze bevindt zich in het midden van je borst. Adem zachtjes in de richting je flanken en adem uit naar je hartchakra. Je kunt hierbij de mantra So Ham gebruiken, die 'ik ben' betekent. Doe het als volgt: bij een inademing zeg je de mantra So en bij een uitademing Ham. Hierdoor wordt je hart gezuiverd en zul je meer zelfliefde ervaren.

TIPS VOOR ELKE DAG

Lief zijn voor jezelf, in alle hectiek is het soms niet makkelijk. Toch zijn er meerdere manieren om ook in je drukke dagelijks leven toe te geven aan wat jij - je lichaam én geest - nodig hebt:

- Eet als je honger hebt, drink als je dorst hebt en ga slapen als je lichaam dat wil.
- Blijf 's avonds niet op de bank zitten terwijl je lichaam aangeeft dat het moe is.
- Begin de dag eens zonder meteen op je telefoon of iPad te kijken. Geef in plaats hiervan aandacht door bijvoorbeeld een ademhalingsoefening te doen.
- Ga naar het toilet als je moet, óók als je denkt: het komt nu eigenlijk niet uit.
- Neem je rustmomenten, gun ze jezelf. Maak die lekkere koffie of kop verse munt-thee. Of verwen jezelf door uitgebreid te koken.
- En last but nog least: doe aan yoga!

Als je beter kunt verbinden met jezelf en met je innerlijke bron ben je in staat om vanuit deze innerlijke kracht en liefde met je omgeving te verbinden. En is er meer universele liefde en compassie.

Meer weten over de erkende Raja Yoga Opleiding van Annemiek Latour? Neem contact op via info@yoga-amsterdam.com of kijk op www.yogaopleiding.com. In september dit jaar start weer een nieuwe basis yogaopleiding in Amsterdam, op een geweldige plek midden in de natuur. Ook is er de mogelijkheid om in te stromen in het 2e of 3e jaar.
Of doe mee aan de professionele bijscholingen voor yogadocenten. ☯ **www.yogaopleiding.com**

Yoga @ the beach
Van 23 t/m 26 juli vindt in Schoorl de zomerschool plaats, met als thema 'De acht stappen van Patanjali integreren in je dagelijks leven'. Inschrijven kan nog! Voor meer informatie en/of aanmelden zie
☯ **www.yogaopleiding.com.**