

VERMOEDEN  
KRACHT  
CREATIVITEIT  
CONCENTRATIE  
VERDRAAGZAAMHEID

TOEWYDING

DELUDDEN  
YOGA  
YOGA  
YOGA

# Inhoud

<b>INSPIRATIE</b>	Een mooi hart	9
<b>INLEIDING</b>	Deugdenyoga II	12
	Yoga	13
	Deugden – onze innerlijke schatten	13
	Van yoga naar Deugdenyoga	14
	Hoe te werken met dit boek	16
	Reflectiekaarten	16
	Affirmaties	17
	Partneroefeningen	17
	Docenten	18
	Basishoudingen	18
	Chakra's	21
	Mantra's	24
	Bandha's	24
	Mudra's	25
<b>DE DEUGDEN</b>	Concentratie	28
	Creativiteit	62
	Verdraagzaamheid	88
	Eenvoud	122
	Tact	152
	Toewijding	178
	Vreedzaamheid	206
	Kracht	236
	Zekerheid	264
<b>TOT SLOT</b>		303
<b>DANKWOORDEN</b>		306
<b>INDEX</b>		313





# Inspiratie

Wanneer ik ergens ben en het voelt goed, vind ik vaak een steen in de vorm van een hart. Zo heb ik al heel wat stenen harten verzameld. Harten zijn voor mij een belangrijk symbool geworden. Ze zijn voor mij een teken dat ik een goeie beslissing heb genomen, dat de energie goed is, dat er liefde is. Het volgende verhaal heb ik ooit ontvangen van een cursist.

## EEN MOOI HART

*Er was eens een meisje. Op een dag stond zij midden in haar dorp en beweerde hardop dat zij het mooiste hart had van de hele vallei. Een grote groep mensen had zich om het meisje heen verzameld en iedereen was het met haar eens: haar hart was perfect! Er zat geen schrammetje op, geen verwonding aan, haar hart tikte luid en ritmisch, en de kleur was egaal, diep donkerrood. Voor iedereen was het duidelijk dat dit het mooiste hart was dat ze ooit hadden gezien. Het meisje was er trots op en iedere dag schepte ze meer op over haar mooie en perfecte hart.*

*Op een dag verscheen er vanuit de menigte een oude vrouw. Ze zei: 'Jouw hart is niet zo mooi als dat van mij!' De menigte en het meisje keken naar het hart van de oude vrouw. Haar hart tikte krachtig, maar het zat vol littekens en op plekken waar er stukken waren uitgehaald waren andere stukken ingezet. Deze stukken pasten er niet mooi in en de hoeken waren rafelig. Kortom, het zag er niet perfect uit, en mooi was het evenmin. Er zaten zelfs gaten in haar hart. De mensen keken verbaasd. Hoe kon de oude vrouw zeggen dat haar hart het allermooiste was, dachten zij.*

*Het meisje keek naar het hart van de oude vrouw en zag de staat waarin het verkeerde en lachte. 'Je maakt een grapje?', vroeg ze. 'Vergelijk jouw hart maar eens met dat van mij. Het mijne is perfect en jouw hart is een puinhoop, vol littekens en scheuren.' 'Ja,' zei de oude vrouw, 'jouw hart ziet er perfect uit, maar ik zou niet met je van hart willen ruilen.' 'Kijk,' zei ze, 'elk litteken in mijn hart vertegenwoordigt een persoon aan wie ik mijn liefde heb gegeven. Ik scheur een stukje uit mijn hart en geef het aan de persoon die ik liefheb. Vaak geven ze mij een stukje terug uit hun eigen hart om zo de lege plek in mijn hart weer op te vullen, maar de stukken zijn niet*

*precies hetzelfde. Mijn hart heeft dan wel gerafelde hoeken en kleurverschillen, maar het herinnert mij aan de personen met wie ik liefde heb gedeeld.' Zij vervolgde: 'Soms geef ik een stukje van mijn hart weg, maar krijg ik er geen stukje voor in de plaats terug. Dat zijn de gaten die je ziet. Die gaten blijven open. Ze herinneren mij eraan dat ik ook deze mensen koester in mijn hart. En wie weet keren ze op een dag terug om het gat op te vullen, maar dat hoeft niet, want ook gaten vullen mijn hart. Zie je nu wat schoonheid is? Zie je nu waarom mijn hart zo prachtig is?'*

*Het meisje stond doodstil en de tranen rolden over haar wangen. Ze wandelde naar de oude vrouw. Het meisje greep toen naar haar hart en scheurde daar een stuk uit. Zij offerde dit aan de oude vrouw. De oude vrouw nam dit offer aan en plaatste het in haar eigen hart. Zij nam vervolgens ook een stuk uit haar eigen hart en plaatste dit in de open, lege plek in het hart van het meisje. Het paste wel niet perfect, en het was gerafeld. Het meisje keek naar haar hart. Het was misschien niet meer zo perfect als het was geweest, maar nu was het mooier dan voorheen. Doordat de liefde van de oude vrouw nu ook door haar hart stroomde, was het mooier geworden. Ze omhelsden elkaar en wandelden als hartsvriendinnen weg.*

Ik hoop een stukje van mijn hart in jouw hart achter te laten door het plezier, de schoonheid en de bewustwording die je met dit boek mag beleven en de liefde die je via dit boek mag ontvangen.



**Patty Jongemaets**

# Inleiding

## DEUGDENYOGA II

Toen het eerste boek Deugdenyoga werd uitgegeven waren de reacties ongelooflijk. Vele hebben mijn hart diep geraakt. Zoveel mensen die het een verandering in hun leven heeft gebracht. Vrienden van mij die het boek kochten om mij een plezier te



doen maar yoga eigenlijk helemaal niets vonden, zijn yoga gaan doen omdat het boek hen als het ware uitnodigde. Iedere keer werden ze naar de prachtige teksten in het boek getrokken. Ze namen het mee op hun vakanties, lazen elkaar de meditaties voor en genoten van de houdingen, de affirmaties en de deugden. Nu doen ze met veel plezier Deugdenyoga uit mijn boek. Via via hoorde ik dat een yogadocent die al jaren yogales geeft, het Deugdenyoga-boek haar bijbel noemt. Zo mooi allemaal!

Al snel kwam de vraag of ik een tweede Deugdenyoga-boek ging schrijven. Ja natuurlijk, dacht ik. Ik had in de tussentijd alweer zoveel nieuwe deugdenyoga-lessen gemaakt en gegeven, die allemaal zo mooi zijn dat het heerlijk is om dit te mogen delen. Iedere keer lijkt een deugd nog mooier en krachtiger in yoga te zijn om te zetten, waarbij ik me geholpen voel door het universum.

De foto's in het eerste boek zijn allemaal genomen op mijn lievelingsplek in Nederland waar ik mijn yogacentrum heb en waar ik woon. In dit boek zie je prachtige foto's van mijn tweede lievelingsplek, Spanje, waar we een tweede yogacentrum zijn gestart.

## YOGA

Yoga is zo'n 5000 jaar geleden ontstaan in India, maar tegenwoordig heeft het wereldwijd een grote populariteit. Het regelmatig doen van yoga verbetert je gezondheid en geeft je meer energie. Behalve tal van positieve uitwerkingen op je lichaam, brengt het ook je geest tot rust. Dit is waar yoga uiteindelijk om draait. Het woord 'yoga' betekent eenwording; eenwording van lichaam, geest en ziel, eenwording van ons kleine 'ik' met het hele universum.

In het dagelijkse leven worden we continu meegesleept door de eindeloze gedachtestroom in ons hoofd, wat vaak leidt tot stress en lichamelijke spanningen en klachten. Bovendien, doordat we altijd met het verleden of de toekomst bezig zijn, gaat het huidige moment aan ons voorbij. We leven verzonken in gedachten. Yoga helpt je in het Nu te leven en te genieten van het moment. Door het bewust ontspannen en aanspannen van spieren wordt je lichaam gezonder, soepeler en sterker. Hierbij is aandacht schenken aan een diepe, ontspannen ademhaling belangrijk. Doordat je je volledige aandacht schenkt aan het observeren van je lichaam en je ademhaling, blijft er geen energie over voor zinloze gedachten. Je hoeft even helemaal niks. Je leert 'moeten' en 'willen' te vervangen door 'accepteren' en 'zijn'. Op deze manier krijg je door middel van de 'asana's' (yogahoudingen) controle over je – gezondere – lichaam en je – rustigere – hoofd.

## DEUGDEN – ONZE INNERLIJKE SCHATTEN

Misschien heb je nog nooit eerder bewust nagedacht over de vraag wat deugden zijn. Meestal horen we mensen praten over karaktereigenschappen, kwaliteiten of gaven, maar deugden..., wat zijn dat eigenlijk?

**Yoga heeft als ultieme  
doel de perfecte balans  
te vinden tussen  
lichaam, geest en ziel,  
zodat je eenheid ervaart.**

**De deugden zijn concrete  
handvatten die je helpen  
om dit doel te bereiken.**





Deugden zijn innerlijke kwaliteiten of schatten die we met onze ziel tot uitdrukking brengen. Kracht, creativiteit, tact, vreedzaamheid... Ieder mens heeft deze eigenschappen in zich, al zal de één bepaalde deugden meer ontwikkeld hebben dan de ander. Maar – en dit is het mooie van de deugden – niets staat vast! Door het creëren van bewustzijn en het in de praktijk brengen van je zielskwaliteiten, kun je ze steeds verder tot bloei laten komen. Zo kun je door het oefenen van deugden, zoals zelfvertrouwen en acceptatie, over je onzekerheid heenkomen. Of dankzij het inzetten van moed, vertrouwen en liefde, angsten loslaten.

Vaak zijn we ons helaas helemaal niet bewust van onze innerlijke schatten. We lopen in dat geval de kans mis om onszelf en anderen waardering te geven wanneer een bepaalde deugd wordt ingezet. Bovendien, zolang onze ‘diamantjes’ diep in onze ziel verborgen liggen, komen ze uiteraard niet tot hun recht. Om ze te kunnen slijpen, moeten ze eerst aan het licht komen.

## **VAN YOGA NAAR DEUGDENYOGA**

Over yoga is al veel en vaak geschreven. Zowel in India, waar deze eeuwenoude traditie vandaan komt, als in de rest van de wereld zijn er duizenden boeken en teksten over yoga verschenen. ‘Deugdenyoga’ is daarentegen een geheel nieuw begrip.

In 2009 kwam ik door een lieve vriendin, Angélique, in contact met het Deugdenproject, de Nederlandse tak van het internationale Virtues Project. Dit wereldwijde initiatief is opgericht door de Canadese psychologe Linda Kavelin-Popov en is door de VN uitgeroepen tot het beste opvoedprogramma ooit. Het Deugdenproject biedt niet alleen fantastische richtlijnen en hulpmiddelen voor het opvoeden van kinderen, maar stimuleert ook volwassenen om zelf in hun kracht te komen. Het helpt je om je te richten op al het moois dat jij en anderen in zich dragen en je innerlijke kwaliteiten verder tot bloei te laten komen. Je krijgt toegang tot een onuitputtelijke bron van diep geluk!

Van het begin af aan was ik erg enthousiast over het Deugdenproject en al snel begon ik in mijn praktijk deugdenworkshops te geven. De resultaten hiervan waren telkens zo positief, dat ik mij afvroeg of er niet nog meer manieren zouden zijn om

met en aan de deugden te ‘werken’. Zo kwam ik op het idee om Deugdenyoga te ontwikkelen.

Deugden en yoga gaan prachtig samen. Beide openen en verbinden onze harten. In de Deugdenyoga-lessen die ik geef staat altijd één specifieke deugd centraal. De meditatie(s) en de oefeningen zijn toegespitst op de deugd in kwestie, waardoor je de ene keer misschien een les vol 'Kracht' krijgt en de andere keer een zachtere les – zoals bij 'Vreedzaamheid'. Door je telkens te concentreren op een innerlijke kwaliteit, krijg je steeds meer aandacht voor al deze universele waarden. Niet alleen word je je bewust van al het moois dat in je opgesloten ligt, ook ga je spontaan een veranderingsproces in. Het is een bijna moeiteloos proces, waardoor je leven meer diepgang en betekenis krijgt. In plaats van naar je eigen en andermans gebreken te kijken, benadruk je wat wél goed en waardevol is. Met een deugdenbril op ziet het leven er een stuk zonniger uit!

Volgens cursisten geeft Deugdenyoga hun meer harmonie, balans, vrede en eenheid. Doordat zij tijdens de lessen hun innerlijke schatten leren kennen, kunnen ze deze vervolgens ook gedurende de rest van de week inzetten. Dit gebeurt bewust en onbewust.

In ieder hoofdstuk van dit boek vind je, behalve een Deugdenyoga-les, ook een algemeen deel over hoe je de betreffende zielskwaliteit in je dagelijkse leven kunt toepassen. Allerlei tips en voorbeelden zullen je stimuleren om bij de yoga je innerlijke kwaliteiten te ontwikkelen, ook tijdens de rest van de dag en hopelijk de rest van je leven.



**Deugdenyoga opent  
en verbindt harten.**

## HOE TE WERKEN MET DIT BOEK

- › Dit boek is zowel bestemd voor mensen die er thuis mee aan de slag willen, als voor yogadocenten die Deugdenyoga willen geven. De meeste oefeningen zijn geschikt voor iedereen; de wat pittigere houdingen kun je als beginner beter overslaan of onder begeleiding van een docent doen.
- › Alle oefeningen worden zo duidelijk en zorgvuldig mogelijk uitgelegd. Je kunt de yogahoudingen ook zien op de foto's die zijn afgebeeld.
- › Er zijn al enorm veel boeken geschreven over het perfect uitvoeren van houdingen. Dit boek heeft een ander doel en een ander uitgangspunt, namelijk het integreren van de deugden in de yogales.
- › Mijn ervaring als docente is dat het prettig is om met iedere deugd minstens twee weken bezig te zijn. Mocht je er liever langer of korter over doen, dan is dat uiteraard ook prima.
- › Het is niet nodig om het boek van voren naar achteren te lezen. Gebruik de negen hoofdstukken in de volgorde die voor jou goed voelt.
- › Er komen verschillende soorten yoga aan bod in de negen yogasessies, al vinden de meeste oefeningen hun oorsprong in de Hatha Yoga, Dru Yoga of Kundalini Yoga. Ik vind iedere vorm van yoga iets moois hebben en daarom integreer ik graag meerdere yogastijlen in mijn lessen.

## REFLECTIEKAARTEN

Eén van de producten die je kunt aanschaffen is de set 'Reflectiekaarten; 100 deugden om je te inspireren' (zie pagina 310), die je op tal van manieren kunt gebruiken. Op iedere kaart staan op de voorkant een beschrijving van een bepaalde deugd en op de achterkant een toepasselijk citaat en een aantal positieve affirmaties. Aan het begin van ieder hoofdstuk in dit boek staat de voorkant van de bijbehorende reflectiekaart afgedrukt. Lees deze aandachtig. Het is ook aan te raden deze kaart ergens zichtbaar neer te zetten.

## AFFIRMATIES

Wist je dat we – onbewust – de hele dag door, al denkend, tal van affirmaties gebruiken? ‘Ik heb altijd pech’, ‘Ik kan het niet’ en ga zo maar door. Een affirmatie is het bevestigen van een bepaalde gedachte of overtuiging door middel van een zin. Helaas is vaak een groot deel van de affirmaties die we in ons hoofd herhalen negatief. De grote uitdaging is ze te vervangen door positieve bevestigingen! Dus in plaats van de twee eerder genoemde voorbeelden denk je: ‘Ik ben voor het geluk geboren’ en ‘Ik kan het.’



**Ik ben voor het geluk geboren.**

Je kunt ook altijd zelf heel gemakkelijke en tegelijkertijd krachtige affirmaties maken door ‘Ik ben...’ te zeggen – zoals ‘Ik ben creatief’ of ‘Ik ben vreedzaam’. Probeer de affirmaties die je in elk hoofdstuk aantreft, zo veel en zo vaak mogelijk te herhalen. Weet dat je met je gedachten je wereld creëert!

## PARTNEROEFENINGEN

In dit boek kom je af en toe partneroefeningen tegen: yoga-oefeningen die je samen met iemand anders kunt doen. Deze stimuleren je om je hart voor de ander te openen en zorgen vaak ook voor erg veel plezier. Bij sommige partneroefeningen staat een variant voor het geval je alleen thuis bent en geen partner bij de hand hebt. Je kunt de oefening ook overslaan, of een andere ervoor in de plaats kiezen.

## DOCENTEN

Als je yogadocent bent, of wilt worden (zie pagina 312), zal dit boek hopelijk een bron van inspiratie voor je zijn. Je zult zien dat bij iedere deugd meer dan genoeg toepasselijke yogahoudingen, meditaties en ademhalingsoefeningen te vinden zijn. Wees creatief! Gebruik gerust oefeningen die niet in het boek staan, maar die jij zelf goed bij een bepaalde deugd vindt passen.

## BASISHOUDINGEN

Er zijn vier basishoudingen die regelmatig in dit boek terugkomen: de Berghouding, *Tadasana*, de Gemakkelijke houding, *Sukhasana*, de Kindhouding, *Balāsana* en de Lijkhouding, *Savasana*.

### DE BERGHOUDING TADASANA

De Berghouding is een geschikte ‘asana’ (yogahouding) om mee te beginnen of om tussen bepaalde oefeningen door te doen. Het is bovendien de beginpositie van vele – met name staande – yoga-oefeningen. De houding helpt je om de linker- en rechterkant en de voor- en achterkant van je lichaam met elkaar in balans te brengen en om je lichaam lang te maken. In deze houding kun je goed je lichaam observeren en ontspannen. Zie voor een uitgebreide beschrijving van de Berghouding pagina 42.

#### *Uitvoering*

- › Ga rechtop staan met je voeten tegen elkaar aan of op heupbreedte.
- › Laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen. Je schouders zijn laag en ontspannen.
- › Je knieën zijn licht gebogen.
- › Kantel je bekken iets naar voren, zodat de knieën in een rechte lijn met je rug staan.
- › Stel je voor dat er een touwtje aan je kruin zit waaraan je rechtop getrokken wordt. Je kin is evenwijdig aan de vloer.
- › Maak je rug lang en recht.





## DE GEMAKKELIJKE HOUDING SUKHASANA

De Gemakkelijke Houding, die ook wel bekend staat als de kleermakerszit, is een traditionele meditatiehouding. In dit boek wordt deze houding vaak gebruikt in het begin of op het einde van een yogasessie.

### *Uitvoering*

- › Ga op de grond zitten met je benen gekruist. Maak je rug recht en laat je handen op je knieën rusten. Zorg ervoor dat je zo comfortabel mogelijk zit.
- › Houd je handen eventueel in de *Gyan Mudra*, een handhouding waarbij wijsvinger en duim tegen elkaar aan worden geplaatst om goddelijke wijsheid te ontvangen.



## DE KINDHOUDING BALASANA

De Kindhouding is een heerlijke positie om in uit te rusten na een oefening. Het is een ideale houding ter compensatie van een hartopener of een andere asana waarbij je de voorkant van je lichaam hebt opgerekt.

### *Uitvoering*

- › Plaats je scheenbenen en je wreeven op de grond, met je grote tenen tegen elkaar aan en je hielen naar buiten.
- › Ga met je billen in het kuiltje tussen je voeten zitten. Je armen hangen ontspannen langs je lichaam.
- › Buig vanuit je heupen naar voren, totdat – zo mogelijk – je hoofd voor je knieën op de grond rust. Door je billen op hun plaats te houden, rek je de achterkant van je lichaam goed op.
- › Je handen liggen naar voren uitgestrekt met de handpalmen op de grond.



## DE LIJKHOUDING SAVASANA

De Lijkhouding is een onmisbare asana, die vaak wordt gebruikt voor de eindontspanning of -meditatie. De bedoeling is dat je in een diepe staat van rust komt, zonder in slaap te vallen. Je bent ontspannen, maar tegelijkertijd alert.

### *Uitvoering*

- › Ga languit op je rug liggen. Schuif je benen iets van elkaar vandaan en laat je voeten ontspannen naar buiten vallen.
  - › Je armen liggen iets van je lichaam verwijderd en je handpalmen wijzen omhoog.
  - › Breng je kin een klein stukje richting je borst, om eventuele spanningen in je nek te voorkomen of te verminderen.
  - › Ontspan je kaken en je mond.
  - › Observeer en ontspan één voor één al je lichaamsdelen, van je voeten tot aan je hoofd.
  - › Geef je over en laat je dragen door de aarde.
- 
- › Wanneer je uit de houding wilt komen, begin je met het maken van zachte bewegingen met je handen en voeten en vervolgens met de rest van je lichaam. Rol op je zij en kom voorzichtig tot zit.



## CHAKRA'S

De *chakra's* (Sanskriet voor 'wiel') zijn te vergelijken met energiebronnen. De zeven belangrijkste chakra's lopen langs je wervelkolom tot aan je kruin. Chakra's nemen energie op en geven energie af via energiebanen die door het lichaam stromen. Chakra's zijn verantwoordelijk voor de activering van de diverse lichaamsfuncties zoals ademen, spreken en lopen.

Chakra's spelen een belangrijke rol bij het welzijn van lichaam en geest. Elke chakra heeft invloed op bepaalde lichaamsfuncties en emoties. In het ideale geval staan alle chakra's open en zijn ze even actief. Helaas is dit meestal niet zo. Chakra's kunnen 'dichtzitten' waardoor blokkades in je energie ontstaan. Om dit te compenseren worden andere chakra's juist overactief, wat weer tot andere problemen leidt. Via meditatie en asana's kun je bepaalde chakra's stimuleren en hun werking in evenwicht brengen. Hieronder tref je een korte uitleg over de zeven belangrijkste chakra's:



### MULADHARA, HET WORTELCHAKRA (ROOD)

Het eerste chakra heet basis- of wortelchakra. Het wortelchakra geeft je een basis en fundament en helpt je te gronden. Het zorgt ervoor dat je stevig met beide voeten op de grond blijft staan. Dit chakra heeft te maken met je veilig voelen en het accepteren van jezelf, met basisvertrouwen en financiële zekerheid. Het eerste chakra is verbonden met de aarde en het getal is vier.

### SVADHISTHANA, HET SACRAALCHAKRA (ORANJE)

Het tweede chakra is het sacraal- of heiligbeenchakra. Het element van het sacraalchakra is water (het gebied van onze emoties) en is verbonden met de Maan. De maan beheerst het mysterieuze, het vrouwelijke. Beweging, verandering, emotie en plezier, het recht om te voelen, zijn de woorden die bij dit chakra horen. Ook tegenstellingen vallen eronder; het yin en yang symbool laat zien hoe de ene kracht de andere in balans houdt, hoe de een de ander in zich heeft. Het getal is zes.

### MANIPURA, HET ZONNEVLECHTCHAKRA (GEEL)

Het derde chakra wordt ook wel het chakra van transformatie genoemd. Het element is vuur. Na zelfbehoud (eerste chakra) en de omgeving (tweede chakra) kom je toe aan jezelf. In het derde chakra staat het ego centraal. Alles draait om zaken als macht en wilskracht en zelfvertrouwen. *Manipura* betekent flonkerend juweel en met dit chakra kun je schitteren. Het derde chakra is onze energiecentrale. Geest (*Shiva*) en materie (*Shakti*), hemel en aarde komen in dit chakra samen om vorm te geven aan onze ideeën. Het ego ligt niet zo goed in de spiritualiteit, maar we hebben het echt nodig. Nodig om onszelf neer te zetten, ergens voor te gaan. Het getal is tien.

### ANAHATA, HET HARTCHAKRA (GROEN)

Het vierde chakra is het hartchakra, het middelste chakra. Anahata betekent ongeschonden. Hier is alles in balans. Je ziet het aan het symbool van dit chakra, de zespuntige ster. Een driehoek wijst naar boven, de tweede naar beneden. Aarde zoekt hemel, hemel zoekt aarde. Samen vinden ze elkaar in liefde. Het element is lucht. Het getal is twaalf, een verdubbeling van het tweede chakra, wat ook met liefde te maken heeft, maar meer aards gericht is op seks en voortplanting. Niet dat het hartchakra tegen seks is, maar er is meer onder de zon, ook als de onvoorwaardelijke liefde nog ver weg is. De kleur is groen als de prille lente: liefde is groeikracht.

### VISHUDDA, HET KEELCHAKRA (HELDER BLAUW)

Het vijfde chakra, het keelchakra, de reiniger, is de verbinding tussen de drie lagere chakra's en het hartchakra met de twee hogere chakra's. De nek en de hals verbinden het lichaam met het hoofd. Het element is ether. De liefde van het hartchakra is prachtig, maar waar zijn we als we het niet kunnen uiten? Communiceren, uiting geven aan, dat is het terrein van dit chakra. De zonnevlecht liet ons bewust zijn van ons eigen persoon, het keelchakra brengt dit op een hoger plan en spoort ons aan er wat moois van te maken. Dit is het chakra van creativiteit en kunstzinnigheid. Hier gaat het om de waarheid spreken vanuit het hart. Hier wordt je bewustzijn ontvankelijk voor het subtiele veld van vibraties. De kleur is het heldere blauw van de stralende hemel. Het getal is zestien, de eerste vier aarde-chakra's, vier keer vier.

### AJNA, HET DERDE-OOGCHAKRA (DONKERBLAUW; INDIGO)

Het zesde chakra, het derde-oogchakra, wordt ook wel het innerlijk oog genoemd. Het is het chakra van het inzicht. Het element is licht. Er zijn maar weinig mensen die een volledig geopend derde oog hebben, aangezien dit altijd met een hoge graad van bewustzijn gepaard gaat. Maar zelfs als het derde oog gedeeltelijk geopend is kan het harmonieus functioneren, wat blijkt uit een helder verstand en geestelijke bezigheden. Je bewustzijn is een spiegel voor het Goddelijk Zijn. Je bent Meester over je geest. Mediteren en visualiseren hoort bij dit chakra. In het Sanskriet heet dit chakra 'ajna', wat betekent: waarnemen, besturen, beleid. Het bevindt zich op het voorhoofd, iets boven het midden tussen de twee wenkbrauwen. Het getal is twee en de kleur is donkerblauw, indigo. De achterkant van dit chakra bevindt zich op het achterhoofd, juist onder de schedelrand. Het is het gebied van bewuste waarneming, je bewust worden van het bestaan.

### SAHASRARA, HET KRUINCHAKRA (PAARS)

Het zevende chakra is de poort naar spirituele kennis. Het kruinchakra is het einde van de reis langs de chakra's, de kroon op het werk. De duizendbladige lotus verwijst naar de oneindigheid, naar de eeuwige oerklank Om, naar de verlichting die ons optilt boven de wereld van tijd en plaats. Hier is het Niets verbonden met het Al. Ware verlichting is vol en leeg tegelijk en niet in woorden te vangen. De kleur is paars. Paars is het einde van de regenboog, verdere kleuren kunnen we niet zien. Ook goud (de koninklijke kleur) en wit (waar alle kleuren uit voortkomen en weer samenkomen) passen bij dit chakra. Het getal is duizend. Verlichting is niet voor iedereen elke dag weggelegd, maar ook in de wereld van tijd en ruimte doet het kruinchakra zijn werk. Een open kruinchakra verheft je boven de verschillen. Gelijkmoedigheid is hier het kernwoord. Je bent geen slaaf van je hartstochten en angsten. Vreugde en verdriet vallen van je af omdat je innerlijke rust onverstoorbaar is.



## MANTRA'S

Een mantra is een soort gebed. Het is het herhalen van woorden of klanken, meestal in het Sanskriet. *Man* betekent geest en *tra* bevrijden. Een mantra bevrijdt je geest. Het zijn vaak woorden met krachtige betekenissen. Een mantra is energie, is altijd zuiver en kan niet besmet worden door negatieve gedachteprocessen. Wanneer je een mantra chant (reciteert), blijft je geest kalm, doordat mantra's een sterke, gerichte concentratie teweegbrengen. Het maakt je hoofd vrij van mentaal geklets. Het reciteren van een mantra is ook een krachtig middel om veranderingen in je lichaam tot stand te brengen doordat het immuunsysteem wordt gestimuleerd. Rond de mond bevinden zich vierentachtig reflectiepunten, die door het chanten worden geactiveerd. Deze activeren op hun beurt weer de hypothalamus, een klier in de hersenen die verantwoordelijk is voor allerlei processen. Als resultaat ervaar je een lagere bloeddruk, minder angst en depressie en een gelukkig en vredig gevoel. De meest bekende mantra's zijn: *Om*, *Om Mani Padme Hum*, *Gayatri Mantra*, *Moola Mantra*, *Wahe Guru* en *Om Shanti Om*.

## BANDHA'S

De bandha's in *pranayama* zijn een methode om de adem of levensenergie (*prana*) in de drie belangrijkste delen van het lichaam vast te houden.

Bandha betekent 'slot' of 'blok'. Er zijn drie elementaire bandha's: het kinslot, *Jalandhara Bandha*, het onderbuikslot, *Uddiyana Bandha* en het wortelslot, *Mula Bandha*. De toepassing van alle drie de bandha's tezamen heet *Maha Bandha*. Deze is weldadig voor de gezondheid van je hele lichaam maar vooral goed voor je autonome zenuwstelsel, je spieren, interne organen en klieren.

Bandha's hebben een positieve invloed op je bloedsomloop en de stroom van het hersenvocht in je wervelkolom. Ook reguleren ze de stroom van psychische energie en prana naar de hoofdkanalen wat maakt dat de Kundalini-energie kan stijgen. Werken met de bandha's bevordert bovendien je bewustwordingsproces en vergroot je zelfgenezend vermogen.

## MUDRA'S

*Mudra* is Sanskriet voor zegel, gebaar of houding. Een mudra is een positie met de handen, die de prana (levensenergie) laat stromen. Het wordt soms 'yoga met de pink' genoemd.

De meest bekende mudra is de *Jnana Mudra*, ook wel *Gyan Mudra* of *Om Mudra* genoemd. Dit is de mudra van wijsheid. Deze wordt vaak bij meditatie gebruikt.

De *Ksepana Mudra* wordt vaak bij de Houthakker gebruikt. Deze mudra helpt het lichaam te ontgiften, het overtollige los te laten.



*Gyan Mudra*



*Ksepana Mudra*



*Anjali Mudra*

Voor de *Anjali Mudra* houd je je handpalmen tegen elkaar. Het is een gebaar voor eerbied. De *Anjali Mudra* wordt vaak gebruikt om de les te beginnen, bij het begin van een houding of om de les af te sluiten.





# Concentratie

Concentratie is geestelijke energie vasthouden en je aandacht richten. Je legt je erop toe activiteiten uit te voeren om de activiteit zelf en je laat je niet afleiden. De wereld die ons omringt, bevat vaak zóveel informatie dat je niet altijd in staat bent dit allemaal tegelijk te verwerken. Vooral als er negatieve emoties door je hoofd spelen, blijkt het lastig te zijn je te concentreren. Plezier en motivatie dragen bij aan concentratie. Wanneer je een duidelijk doel voor ogen hebt, is de kans groot dat je concentratie aanzienlijk toeneemt. Met concentratie werk je plezieriger en sneller. Je ondervindt een gevoel van opluchting en succes als je doel bereikt is.



**Studeren is zitten,  
en blijven zitten...**  
Marianne Offereins



# 1 Concentratie

Op een avond trok ik de deugdenkaart 'Concentratie'. Ik dacht meteen aan het boekje 'Concentratiespelletjes van 3 minuten' van Rosemarie Poortman, dat ik net gekocht had. Tot mijn verbazing las ik dat kinderen van vier tot vijf jaar zich ongeveer 10 minuten kunnen concentreren en tienjarigen ongeveer 25 minuten. Ik dacht: 'Wauw, wat verwachten we dan veel van ze!'

Elke week maak ik met een deugdenkaart een yogales. 'Toevallig' kwam in de week van de Deugdenyogales 'Concentratie' iemand bij de woensdagochtendgroep die normaal op dinsdagavond komt. Na afloop zei ze: 'Nu weet ik weer waarom ik gisteren niet kon. Gisterochtend zei de juf van mijn zoontje dat zijn concentratie zo slecht is en ik was de hele dag nogal van slag.' Ze was stom verbaasd dat we de deugd 'Concentratie' hadden.

'Ik ga hem meteen deze oefeningen leren', zei ze. Ik prees haar daadkracht en vroeg haar: 'Hoe zit het met jouw concentratie?' Ze antwoordde: 'Echt verschrikkelijk!' Ik vroeg haar: 'Weet je nog wat ik aan het einde van de les zei? Concentratie begint bij jezelf. Vertel hem dus wat jij vandaag hebt geleerd. Zeg hem dat jij nu ook je concentratie wilt oefenen en dat je hem uitnodigt om mee te doen wanneer hij dit wil.' Ze ging stralend weg!

## CONCENTRATIE EN YOGA

Patanjali schreef rond 200 v. Christus de Yoga Sutra's. Hierin staan richtlijnen voor meditatie en bewegingsoefeningen. Volgens de leer van Patanjali bewandelt een yogi acht stadia – het zogenoemde 'achtvoudige pad' – om uiteindelijk verlichting te bereiken. De stadia worden ook wel kroonbladen genoemd, omdat ze op elkaar aansluiten als de bloembladen van een lotusbloem en samen een schitterend geheel vormen.

Het zesde kroonblad – *Dharana* – staat voor concentratie en is de eerste van de drie hoogste stappen van het achtvoudige pad, waarmee je daadwerkelijk 'naar binnen' keert.

Omdat *Dharana* zo makkelijk te vertalen is in concentratie kun je het gauw over het hoofd zien of gemakkelijk van tafel vegen. Op school leren we aandachtig te zijn, maar in termen van yoga is dat geen concentratie. Iyengar zegt: 'We houden onszelf vaak voor de gek, denkend dat we ons concentreren omdat we onze aandacht richten op veranderlijke objecten: een voetbalwedstrijd, een film, een boek, de golven van de zee of een kaarsvlam. Maar flakkert zelfs de vlam niet? Echte concentratie is zoals een hert dat je tegenkomt in een bos: het dier staat in een toestand van totaal aanwezig zijn, van totaal levendig 'gewaar-zijn' in iedere cel van zijn lichaam.'

Concentratie is net als een grote golf. Jouw kwebbelende geest bestaat uit allemaal kleine golfjes die je aandacht afleiden. Van al die kleine golfjes kun je een grote golf maken, die je tot kalmte kunt brengen. Je kunt dit oefenen door tijdens een asana of meditatie je aandacht steeds te richten op één concentratiepunt. Je rechterknie, je linkerbeen, je linkerarm, je adem. Je zult merken dat je geest steeds minder afdwaalt en dat je gewaarzijn zich geleidelijk verspreidt over je hele lichaam.

## HET ACHTVOUDIGE PAD VAN PATANJALI

1. **YAMA:** regels over het omgaan met elkaar en de buitenwereld.

- Geweldloosheid
- Waarheid
- Niet stelen
- Kuisheid (ook het niet verspillen van energie en talenten)
- Niet begeren

2. **NIYAMA:** individuele disciplines die te maken hebben met de beheersing van jezelf.

- Reinheid
- Tevredenheid
- Zelfbeheersing
- Onderzoek van jezelf

3. **ASANA:** het beoefenen van de lichaamshoudingen waardoor stabiliteit en gezondheid ontstaan. Dit leidt tot lichamelijke balans, mentaal evenwicht en concentratie.

4. **PRANAYAMA:** het beheersen van de *Prana*. *Prana* – Adem – zorgt voor vitaliteit; leven in het lichaam én in de ziel. Door het reguleren van de adem (ritmische ademhaling) wordt de geest kalm en kun je je denken beheersen. De adem is een ritmisch patroon dat rust brengt in je denken en concentratie mogelijk maakt.

5. **PRATYAHARA:** de geest bevrijden van de zintuigen. Een voortdurend en gedisciplineerd onderzoek van jezelf en van de voorwerpen waarnaar je zintuigen verlangen, zodat er uiteindelijk een gelijke gemoedrust ontstaat ten opzichte van hitte, kou, pijn of plezier.

6. **DHARANA:** concentratie, op één punt gericht zijn; het verstand, je ego en de rede onder controle brengen. Het verstand is het geheel van al je gedachten. Deze gedachten zijn heel moeilijk onder controle te brengen, omdat ze zo snel wisselen. Door te kijken hoe je denkt en op welke wijze je je verstand kunt gebruiken, is het mogelijk om je zonder verwarring op één ding te richten.

7. **DHYANA:** meditatie ontstaat als de toestand van concentratie ononderbroken blijft. Vanuit deze blijvende concentratie kom je in een vertraging en ontspanning terecht van waaruit je naar jezelf kunt kijken, naar je manier van handelen in plaats van de handelingen die je verricht. Het is het kijken naar de verbindingen die je aangaat met je gedachten en gevoelens in plaats van te kijken naar de gedachten en gevoelens op zich.

8. **SAMADHI:** inleiding tot verlichting, de laatste stap. Dit is een toestand waarin lichaam en zintuigen in rust zijn, maar de mentale en intellectuele vermogens alert zijn alsof je waakt. Het is het uitstijgen boven het normale bewustzijn. Een vrede die alle begrip te boven gaat.



Het toppunt van concentratie is  
absoluut denken aan niets.

Freek de Jonge



**Ik ben dankbaar  
voor de gave  
concentratie.**



**Zij laat me  
mijn doel  
bereiken.**



## YOGATIPS

### *Voor de sessie*

Met concentratie werk je plezieriger en sneller. Kijk maar of je dit in de les ervaart door je te focussen op één van de zinnen op de deugdenkaart die jou aansprak. Bijvoorbeeld één van de volgende zinnen: 'Ik maak af wat ik begin', 'Ik laat me niet afleiden van de taak (houding) waar ik mee bezig ben' of 'Ik ben realistisch, ik weet wat haalbaar is en maak gerichte keuzes.' Maak het jezelf niet té moeilijk en houd het bij één zin, anders versnippert je aandacht weer.

### *Tijdens de sessie*

Concentreer je tijdens de houding op jezelf, in plaats van je te vergelijken met anderen. Ieders vermogen is een functie van zijn of haar innerlijke kracht. Ken je eigen capaciteiten en verbeter ze voortdurend.

## ADEMTIP

Ga in de Meditatiehouding *Sukhasana* zitten. Breng je aandacht naar je adem en observeer deze eerst een paar ademhalingen. Adem vervolgens vier tellen in, houd je adem twee tellen vast en adem ook weer vier tellen uit. Richt je volledige aandacht op de telling.

Na een paar minuten herhaal je voor jezelf de mantra: 'Ik adem ontspannen, omdat ik weet dat ik veilig ben.' Ook dit doe je een paar minuten.

Je kunt je ademhaling ook langer maken, door zes tellen in te ademen, drie tellen je adem vast te houden en weer zes tellen uit te ademen. Voel wat goed is voor jouw lichaam, op dit moment. Ervaar na de oefening een totaal gevoel van gewaarzijn.

## GEZONDHEIDSTIP

Een geregeld dagprogramma, gezonde voeding, voldoende slaap en frisse lucht zijn belangrijke voorwaarden voor een goede concentratie. Houd eens voor een week je programma bij: wat eet je, hoeveel uur slaap je en hoe vaak ben je in de buitenlucht?

Is er iets dat je wilt aanpassen? Heb vertrouwen dat je er met plezier aan kunt beginnen én dat je veranderingen kunt doorzetten.

## VOEDINGSTIP



De wereld om je heen bevat vaak zo veel informatie, dat je niet altijd in staat bent dit allemaal tegelijk te verwerken. Richt de volgende keer dat je eet je aandacht eens volledig op wat en hoe je eet. Concentreer je op de smaak, op het kauwen, op het doorslikken, op wat er gebeurt in je lichaam. Je kunt dit ook samen met iemand geblinddoekt doen en tijdens het eten samen stil zijn. Eet gewoon, waarschijnlijk ervaar je dat je veel meer proeft.

Een ander leuk experiment is je een keer mee te laten voeren door smaak, geluid en tast door te eten in een zogenoemd 'donker restaurant'. Je vindt dit soort restaurants op verschillende plekken in Nederland. Een leuk uitje voor een spannende date?

Bepaalde voedingsstoffen bevorderen concentratie. Voeding met vitamine B6 maakt je alert en gemotiveerd. Voedingsmiddelen rijk aan vitamine B6 zijn: groene groenten en groene bladgroenten, vlees, eieren, brood en graanproducten.

## HUID- EN MASSAGETIP

In het dagelijks leven raak je elkaar continu aan; bij het in- en uitstappen van de trein, doordat je iemand een hand geeft of doordat je gemasseerd wordt. Maar ook met je gedachten kun je je lichaam bewust voelen.

Breng vandaag je aandacht eens naar je linkerhand. Ga ontspannen zitten en leg je handen op je knieën. Ga in gedachten naar je linkerhand. Kijk naar de kleur, de



aders, de rimpeltjes, de vorm, de nagels en de haartjes. Laat je rechterhand stil liggen en gebruik je concentratie door met je volledige aandacht bij je linkerhand te blijven. Merk na een tijdje het verschil op in het gevoel tussen je linker- en rechterhand. Doe het ook met gesloten ogen. Voel het verschil. Je hebt je linkerhand een massage gegeven zonder aanraking.

## OVERIGE TIPS


Soms is het moeilijk je te concentreren als er negatieve emoties door je hoofd spelen. Probeer bij een volgende keer als dit gebeurt, je te concentreren op deze gedachten en ze vervolgens om te wisselen voor positieve gedachten. Misschien duurt het even voordat het lukt. Onthoud dan dat plezier en motivatie bijdragen aan concentratie en probeer het gewoon nog een keer. Jij bepaalt zelf waarop je je aandacht richt. Dit is wijsheid.

## REFLECTIE

Ken je de neiging te oordelen over anderen die iets niet doen of ergens aan beginnen zonder het af te maken? Sta eens stil bij wat je zelf moeilijk vindt om aan te beginnen of wanneer jij makkelijk afgeleid bent en geef het de volgende keer jouw volledige concentratie.



## AFFIRMATIES

- *Ik ben geconcentreerd, ik ben ontspannen, ik voel mij vredig.*
  - *Ik ben vol vertrouwen en geconcentreerd, gericht op mijn innerlijke kracht.*
  - *Ik adem positieve energie van het leven in en negatieve energie uit.*
  - *Ik maak af waar ik aan begin.*
  - *Ik kan mij steeds beter en beter concentreren.*
- 

# De yogales

Als je de onderstaande oefeningen gaat gebruiken voor een yogales, help je de leerlingen eerst bewust te worden van de deugd 'Concentratie' die we allemaal in ons dragen. Laat hun de deugdenkaart lezen en vraag allereerst wat zij herkennen in de tekst of wat hen erin raakt. Gebruik een aantal voorbeelden uit het vorige deel van dit hoofdstuk om met hen over concentratie te praten.

## DEUGDENYOGALES CONCENTRATIE

Vorbereidende oefening: Trillingsdans

Meditatie: Fluisterende adem

Oefening 1: Berghouding

Oefening 2: Boomhouding met chakra's

Oefening 3: Danser

Oefening 4: Adelaar

Oefening 5: Halve Maan Zijwaarts

Oefening 6: Krijger I

Oefening 7: Krijger II met variatie

Oefening 8: Zijwaartse Plank

Oefening 9: Bewegende Kraai

Oefening 10: Strekhouding met Vuurademhaling

Meditatie: *Yoga Nidra*

Afsluiting

Reflectie



## VOORBEREIDENDE OEFENING: TRILLINGSDANS

### *Werking*

Voordat je met de les begint, ga je eventuele negatieve emoties proberen los te laten. En hoe kun je dat beter doen dan met muziek?

### *Uitvoering*

Zet stevige muziek op waar jouw hele lichaam van gaat trillen, bijvoorbeeld Osho, Kundalini Meditatie stage 1. Voel je hele lichaam vanaf je voeten tot je kruin trillen. Houd je ogen open of sluit ze.

Laten we dit voor vandaag 5 minuten doen, en het afmaken. Om je negatieve emoties weg te laten stromen, kun je eventueel tussendoor een paar keer een stevige Houthakker doen, zie pagina 247.

## MEDITATIE: FLUISTERENDE ADEM

Laten we vandaag kijken of je je concentratie kunt houden in dit moment. Dit moment is het enige dat je hebt, je kunt niet morgen gelukkig zijn. Sta eens stil bij het idee hoeveel energie je verliest door continu bezig te zijn met straks en later. Of met wat niet mocht of wat had moeten gebeuren. Het verleden is voorbij en niemand weet wat de toekomst brengt. Wat je wel weet, is dat je alleen het nu kunt beleven. Dus geniet van dit moment!

Deze meditatie vraagt je je volledig te concentreren. Je handen zijn in *Gyan Mudra*; de toppen van duim en wijsvinger raken elkaar, de andere vingers zijn recht maar ontspannen. Je handen rusten op je knieën met de handpalmen naar boven. De *Gyan Mudra* stimuleert het wortelchakra en zorgt zo voor gronding. Hij kalmeert en verbetert de concentratie. De meditatie zal je kracht geven om met meer aandacht in het hier en nu te kunnen zijn. Zo vind je innerlijke rust en kan je aanwezigheid een geschenk voor jezelf én de ander zijn.

Ga in Lotushouding *Padmasana* zitten met de rechtervoet op het linker bovenbeen en de linkervoet op het rechter bovenbeen, of in de Gemakkelijke Houding *Sukhasana*. Vorm met je handen de *Gyan Mudra*. Voel hoe je zit en wees je bewust van het contact met de aarde. Ontspan je kaken, je tong en je ogen. Adem door je neus en voel hoe je adem via je neusgaten je lichaam binnenkomt en ook weer verlaat. Breng dan je aandacht naar je buik en voel hoe deze bij elke inademing bol wordt en bij elke uitademing weer plat. Sta jezelf toe, van moment tot moment, om gewoon hier te blijven. Luister naar je adem en hoor hoe hij zachtjes tegen je fluistert.

Blijf zitten waar je zit en blijf met je aandacht zo goed mogelijk bij je adem, jouw anker. Observeer hoe je in- en uitademt; het begin, midden en einde van iedere ademhaling. Verwelkom iedere nieuwe ademhaling en geef haar een denkbeeldige glimlach. Je zult merken dat gedachten komen en gaan. Veroordeel dit niet, maar keer steeds vriendelijk terug naar dit moment, naar deze adem. Doe dit telkens weer, misschien wel 100 keer. Wees ook vriendelijk voor deze ervaring en misschien wil je zelfs wel een kleine innerlijke glimlach schenken aan je grote gedachten.

Gedachten zullen blijven komen. Begroet ze met een glimlach en laat ze weer voorbij gaan. Vertrouw op jouw adem van dit moment. Als je merkt dat je bent 'meegenomen' naar een ander moment, kom dat bereidwillig terug naar dit moment.



Soms zullen zorgen, plannen, het verleden of de toekomst je willen overheersen en soms blijven gedachten zich krachtig aanbieden, zoals de gedachte om te oordelen. Ook ik merk dat ik na jaren van meditatie, op momenten nog steeds in mijn oordeel ga zitten.

Voel je tijdens de meditatie een oordeel, herinner je dan dat hoe meer je vasthoudt, hoe meer spanning je ervaart. Blijf gewoon zitten en adem rustig door. Sta jezelf toe om te rusten in het gewaarzijn van je adem. Je hoeft nergens naartoe, geef je gedachten een glimlach en laat ze los. Keer op keer. Herhaal dan voor een paar minuten de mantra:



**Ik adem ontspannen,  
omdat ik weet dat ik veilig ben.**

Kom langzaam met je aandacht terug naar het hier en nu en stel je weer open voor de geluiden om je heen. Open rustig je ogen en voel even na.



## OEFENING 1: BERGHOUING

### *Tadasana*

#### *Werking*

Je begint met een eenvoudige, maar belangrijke oefening om een veilig gevoel voor jezelf te creëren. Als je je veilig voelt, ervaar je een sterke fundering in je leven; je staat ook letterlijk stevig met beide benen op de grond. Door de Berghouding te oefenen wordt je geest alerter, ben je meer geaard en sta je steviger in het leven.

#### *Uitvoering*

- › Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte.
- › Laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen.
- › Je knieën zijn licht gebogen.
- › Kantel je bekken iets naar voren, zodat de knieën in een rechte lijn met je rug staan.
- › Je kin is evenwijdig aan de vloer.
- › Maak je rug recht en lang.
- › Stel je voor dat er een touwtje aan je kruin zit, dat je rechtop trekt.
- › Je schouders zijn ontspannen.
- › Voel de grond stevig onder je voeten.
- › Laat na een tijdje het touwtje bij je kruin los en ontspan je hele lichaam.
- › Voel na.

## OEFENING 2: BOOMHOUDING MET CHAKRA'S

### *Vrksasana*

#### *Werking*

Deze oefening is goed voor stevige en stabiele benen. De Boomhouding geeft de beenspieren een goede stretch, helpt kniepijn te verlichten en creëert innerlijke rust en balans.

### *Uitvoering*

- › Kom staan in de Berghouding *Tadasana* en zorg ervoor dat je met beide benen stevig op de grond staat.
- › Breng uitademend je gewicht naar je linkerbeen.
- › Op een inademing buig je je rechterbeen en breng je je knie omhoog, zodat je je enkel kunt vastpakken.
- › Zet de onderkant van je rechtervoet tegen de binnenkant van je linkerbovenbeen.
- › Je tenen wijzen naar beneden en je knie naar buiten.

[!] Als dit te moeilijk is, kun je je voet ook tegen de binnenkant van je onderbeen zetten of je tenen op de grond en je hiel tegen de linker enkel houden. Zolang je je linker knieholte vrij houdt, is alles goed, dus doe wat voor jou mogelijk is.

- › Visualiseer jezelf als een levensboom.
- › Visualiseer je eerste chakra als wortels van de boom om zo de levensenergie te ontvangen. Voel hoe energie vanuit de kern van de aarde naar boven stroomt, naar de basis van je lichaam. Het is deze energiestroom die de levensboom voedt en verzorgt.
- › Sta de energie toe verder omhoog te gaan naar je tweede chakra waar het element water huist, wat voor de levensstroom van je totale wezen zorgt.
- › Strek jezelf nog meer op om vanuit je derde chakra, de Solar Plexus, naar de zon te reiken. Voel de zonne-energie die je sterk maakt rond je navel.
- › De aarde, het water en de zon zorgen ervoor dat je verder groeit naar de geheime tuin van je hart. Daar waar de bloem van liefde groeit, daar waar de essentie van liefde huist, je vierde chakra.
- › De nectar van deze bloem groeit tot het keelcentrum, je vijfde chakra. Daar ontvouwt zich de blauwe lucht met witte wolken.
- › De levensbloem van de boom ontvangt de wijsheid en het weten in je zesde chakra.
- › En tot slot, ontvouwen de wijsheden en het weten zich als het licht in je zevende chakra.
- › Breng op een uitademing je handen en je been weer rustig naar beneden.
- › Herhaal de oefening met je linkerbeen.
- › Voel na in de beginpositie, de Berghouding *Tadasana*.





## OEFENING 3: DANSER

### *Natarajasana*

#### *Werking*

De Danser is een houding die concentratie vraagt om in balans te blijven. Het is een heerlijke hartopener en geeft een krachtige massage van je buik en nieren, terwijl je hele lichaam werkt. Laat in deze oefening je heldere geest met je lichaam dansen. Voel de warmte in je Solar Plexus – derde chakra – en de gratie in je sierlijke bewegingen.

#### *Uitvoering*

- › Ga rechtop in de Berghouding *Tadasana* staan.
- › Inademend breng je je rechterbeen richting je rechterbil en pak je je rechterenkel met je rechterhand.
- › Concentreer je op een vast punt voor je.
- › Inademend breng je je linkerhand omhoog.
- › Adem rustig door in deze houding.
- › Inademend strek je je lang op en uitademend buig je vanuit je heupen een stukje naar voren. Duw gelijktijdig je rechtervoet in je rechterhand.
- › Zoek de balans tussen discipline en zachtheid en wees mild naar jezelf.
- › Adem door en voel hoe je borst zich opent en je nieren een zachte massage krijgen.
  
- › Houd je heupen op één lijn, adem door en blijf je concentreren op een vast punt voor je.
- › Inademend kom je met je bovenlijf omhoog en uitademend breng je rustig je rechtervoet terug op de grond naast je linkervoet en breng je je armen naast je lichaam.
- › Sluit je ogen en voel na.
- › Herhaal de houding met je andere been.



**Concentratie in de verhouding tot anderen  
betekent in de eerste plaats dat men kan luisteren.**

Erich Fromm

## OEFENING 4: ADELAAR

### *Garudasana*

#### *Werking*

De Adelaar opent je heupen en schouders en zorgt tegelijkertijd voor sterke armen en benen. Door de draaiing wordt je buik , en bij vrouwen ook de eierstokken, gemasseerd. Bovendien heeft de houding een positief effect op het concentratievermogen.



#### *Uitvoering*

- › Ga rechtop staan in de Berghouding *Tadasana* met je voeten bij elkaar.
- › Buig je knieën wat meer dan normaal en houd je rug recht.
- › Door geconcentreerd te staren (ook wel *Dristi* genoemd), kun je je nog beter focussen. Staar geconcentreerd naar de plek tussen je wenkbrauwen, je derde oog. Houd je ogen zacht terwijl je dit doet. Je ademhaling is diep en ontspannen.
- › Breng je gewicht naar je rechtervoet en til je linkerbeen op.
- › Plaats hem rechts van je rechterbovenbeen (of -knie).
- › Probeer vervolgens je linkervoet om je rechterkuit of -enkel te slaan.
- › Je heupen zijn iets naar voren gedraaid en je rug blijft recht.
  
- › Streck je rechterarm op schouderhoogte voor je uit en buig hem, zodat je hand boven je elleboog komt.
- › Breng je linkerarm onder je rechterarm door en plaats je linkerelleboog onder je rechterelleboog.
- › Strengel je armen in elkaar en plaats je handpalmen tegen elkaar aan (je linkerhand is misschien iets lager dan je rechter).
- › Je handen bevinden zich voor je zesde chakra, je 'derde oog'.
- › Adem rustig door en zeg hardop of in jezelf de affirmatie: 'Ik kan mij steeds beter en beter concentreren.'
- › Kom uit de knoop en voel na in de Berghouding *Tadasana*.
- › Herhaal de houding met je andere been en arm.

## OEFENING 5: HALVE MAAN ZIJWAARTS

### *Ardha Chandrasana*

#### *Werking*

De Halve Maan opent je borst. Hij rekt de zijkanten van je lichaam op, zodat je energie daar vrij door je meridianen kan stromen. Ook masseer je met deze oefening je buikorganen.

#### *Uitvoering*

- › Ga rechtop staan in de Berghouding *Tadasana*.
- › Op een inademing breng je je armen zijwaarts omhoog en plaats je je handpalmen tegen elkaar aan.
- › Maak je rug lang en ontspan je schouders.
- › Adem uit en buig langzaam naar rechts.
- › Strek je armen goed uit en duw je linkervoet stevig tegen de grond.
- › Blijf 5 ademhalingen in de houding en kom dan inademend terug naar het midden.
- › Adem uit en buig naar links. Duw je rechtervoet de grond in.
- › Na 5 ademhalingen kom je inademend weer rechtop staan.
- › Voel na.

[!] Het is belangrijk dat je de oefening goed verticaal doet, zonder naar voren te buigen. Om dit te controleren, kun je met je rug tegen een muur gaan staan.

## OEFENING 6: KRIJGER I

### *Virabhadrasana I*

#### *Werking*

De Krijger verbetert lichamelijke en geestelijke kracht, stimuleert concentratie en versterkt zenuwen. Door de strekking in je armen openen borst en schouders. De kracht komt uit je benen, waarvoor de beenspieren sterker en strakker worden. Dit geeft je een stevig fundament. Mochten je benen gaan trillen, besef dan dat dit een goed teken is, omdat de energie gaat stromen in je benen. Houd je doel voor ogen.





### *Uitvoering*

- › Ga vooraan op je mat, rechtop staan in de Berghouding *Tadasana*.
  - › Zet je rechtervoet ongeveer een meter naar achteren en plaats hem in een hoek van zestig graden.
  - › Je heupen blijven naar voren wijzen.
  - › Adem in en breng je armen voorwaarts omhoog.
  - › Strengel je handen in elkaar en steek je wijsvingers omhoog, alsof ze naar de hemel wijzen. Houd je schouders laag en ontspannen.
  - › Uitademend buig je je voorste been, totdat je knie zich boven je enkel bevindt.
  - › Je voeten staan stevig op de grond. Voel je fundament.
  - › Gebruik nu je concentratie en vertrouw op je basis: breng je hoofd licht naar achter en kijk naar je handen. Kun je je evenwicht bewaren?
  - › Open je borstkas en strek je zo ver uit naar de hemel als je kunt.
  - › Blijf een aantal ademhalingen in de houding.
  - › Herhaal in jezelf een aantal keer de mantra: 'Ik ben sterk en geconcentreerd.'
- 
- › Op een inademing strek je je benen en uitademend breng je zijwaarts je armen naar beneden.
  - › Zet je voeten weer bij elkaar en sta opnieuw vooraan op je mat.
  - › Doe vervolgens de oefening met je andere been naar achter.
  - › Voel na in de beginhouding, de Berghouding *Tadasana*.



## OEFENING 7: KRIJGER II MET VARIATIE

### *Virabhadrasana II*

#### *Werking*

Deze variant is nóg krachtiger dan de gewone Krijger II. Hij vult je met energie en zelfvertrouwen, belangrijke ingrediënten voor een goed concentratievermogen. Ook verbetert deze houding je balans en helpt je oplettend naar anderen te luisteren. Bedenk, voordat je deze oefening doet, wat je doel is of welke kwaliteit je wilt ontwikkelen.

#### *Uitvoering*

- › Kom dwars op de mat staan, zodat je ruimte hebt om je benen uit elkaar te zetten.
- › Je staat rechtop in de Berghouding *Tadasana*.
- › Adem in en spring of stap in een grote spreidstand; je benen staan ruim een meter uit elkaar.
- › Draai je rechtervoet 90 graden naar rechts en je linkervoet iets naar rechts.
- › Je rechterhiel staat in een rechte lijn met het midden van je linkervoet.
- › Inademend breng je je armen zijdelings omhoog tot schouderhoogte, zodat ze een horizontale lijn vormen.
- › Uidademend buig je je rechterknie, totdat deze recht boven je enkel staat.
- › Streck je linkerbeen volledig uit.
- › Draai je hoofd naar rechts en kijk over je hand.
- › Je ademhaling is ontspannen.
- › Door je achterste voet stevig in de grond te duwen, ontlast je je rechterknie.
  
- › Als je in de houding staat, stel je je voor dat je een pijl en boog in je handen houdt.
- › Buig nu je achterste arm – je linkerarm en maak een vuist van je linkerhand ter hoogte van je rechterschouder.
- › Adem in en span de denkbeeldige boog door je linkerarm zo ver mogelijk naar achteren te brengen. Je arm blijft gebogen en je vuist komt nu naast je linkerschouder.
- › Bereid je voor op een snelle beweging met een hoorbare uidademing; je blaast uit door je mond.
- › Op een uidademing laat je linkerarm vallen en breng je hem gestrekt, in een cirkelbeweging, naar voren, omhoog, naar achteren, naar beneden en weer naar voren. Je vuist eindigt weer naast je rechterschouder. Je doet dit allemaal op één uidademing, dus je moet snel zijn – net als een krijger.

- › Herhaal 3 keer. Doe het snel en vol zelfvertrouwen. Zie je doel voor je!
- › Adem in en strek beide benen, zodat je weer omhoog komt.
- › Uitademend breng je je armen naar beneden.
- › Plaats je voeten – via een sprong of een stap – weer bij elkaar en doe nu de houding de andere kant op.
- › Kom daarna rustig uit de houding.
- › Adem in en strek je benen.
- › Uitademend breng je je armen naar beneden.
- › Plaats je voeten – weer via een sprong of stap – bij elkaar.
- › Kom rechtop staan in de Berghouding *Tadasana* en voel na.





Concentratie leidt tot succes.

## OEFENING 8: ZIJWAARTSE PLANK

### *Vasisthasana*

#### *Werking*

De Zijwaartse Plank is een uitdagende houding voor je buikspieren, versterkt je polsen, stimuleert het onderste deel van je wervelkolom en geeft kracht aan je hele lichaam. Vasistha was een beroemde 'ziener', een typische vertegenwoordiger van de Brahmaanse waardigheid en macht. Gerichtte keuzes maken geeft macht in de positieve betekenis van het woord. Je bent realistisch en weet wat haalbaar is. De Zijwaartse Plank schijnt ook te helpen bij liefdesverdriet. Een gebroken hart haalt je vaak uit je concentratie dus doe de Zijwaartse Plank en je kunt er weer met je gedachten bij zijn.

#### *Uitvoering*

- › Kom in de Omlaagkijkende Hond *Adho Mukha Svanasana* staan (pagina 137).
- › Zet je voeten iets verder naar achteren.
- › Draai vervolgens je hele lichaam zijwaarts naar rechts. Je steunpunten zijn je rechterhand en de buitenkant van je rechtervoet, die stevig op de grond staan.
- › Plaats je linkervoet tegen je rechtervoet, of eventueel er achter.
- › Als de houding te zwaar is, zet je je rechterknie op de grond.
- › Je linkerhandpalm kun je op je linkerheup laten rusten of omhoog strekken.
- › Het is belangrijk dat je goed doorademt.
- › Kijk of je minstens 5 diepe ademhalingen in de houding kunt blijven.
  
- › Kom daarna rustig terug naar de Omlaagkijkende Hond.
- › Rust even uit in de Kindhouding *Balasana* en doe vervolgens de oefening de andere kant op.
- › Wanneer je klaar bent, voel je na in de Kindhouding *Balasana*.







## OEFENING 9: BEWEGENDE KRAAI

*Kakasana*

*Werking*

De Kraai is een Kundalini yogaoefening die lichaam en geest versterkt. De energie verspreidt zich via je ruggengraat door je lichaam. Deze houding brengt je in een staat van volledige zelfacceptatie en loslating.

*Uitvoering*

- › Zet je voeten iets uit elkaar en ga gehurkt zitten. Als het lukt, zet je je voeten plat op de grond.
- › Strengel je vingers in elkaar met je wijsvingers naar voren wijzend.
- › Strek je armen voor je uit op schouderhoogte.
- › Om je evenwicht te bewaren, richt je je blik op een vast punt voor je.
- › Adem in, strek je benen en ga staan. Je armen blijven horizontaal.
- › Uitademend ga je weer gehurkt zitten.
- › Zeg in gedachten 'Sat' wanneer je omhoog komt en 'Nam' wanneer je omlaag gaat.
- › Voel na in de Gemakkelijke Houding *Sukhasana*.

'Sat Nam' betekent 'waarheid is mijn naam' of 'de waarheid is in mij'. In het begin doe je deze oefening 7 keer, later kun je dit opbouwen naar 26 keer. Je zult merken dat het steeds gemakkelijker gaat. Als je het te zwaar vindt, kun je proberen de oefening te doen met je rug tegen de muur. Na afloop ben je weer helder om je te kunnen concentreren. Zet hem op!



De waarheid is in mij.

## OEFENING 10: STREKHOUDING MET VUURADEMHALING

### *Werking*

De Vuurademhaling zuivert en voorziet je hele lichaam van zuurstof. Hierdoor laadt je lichaam op, wordt – door de warmte – het derde chakra versterkt én verbetert je concentratie. Door de krachtige ademhaling helpt de Vuurademhaling bij het creëren van persoonlijke grenzen. Er wordt wel eens gezegd dat mensen die deze ademhaling regelmatig doen, geen kou meer vatten.

### *Uitvoering*

Als voorbereidende oefening kun je proberen te hijgen als een hond die net flink heeft gerend.

- › Sluit je mond en ga door met de oefening terwijl je door je neus ademt.
- › Voel hoe je buik beweegt.
- › Adem steeds kort en krachtig uit en trek daarbij je navel naar binnen. De in- en uitademingen zijn snel en zonder pauze ertussenin.
- › Begin met 1 ademhaling per seconde en als dit goed gaat, kun je het tempo opvoeren. De nadruk ligt op de uitademing, de inademing komt daarna telkens vanzelf.
- › Ga zo een paar, 1 tot 5, minuten door.
- › Als je gewend bent aan de Vuurademhaling, kun je proberen steeds sneller te ademen tijdens de oefening.



- › Kom op je rug liggen en voel hoe je op de grond ligt. Maak je zo lang mogelijk.
- › Om je onderrug te beschermen, plaats je je handen onder je billen.
- › Til je hoofd en je benen op, ongeveer 15 centimeter van de vloer.
- › Breng je kin naar je borst en begin vervolgens met de Vuurademhaling.
- › Je ademt luid in en uit door je neus.
- › Het in- en uitademen gaat even snel. Probeer het tempo op te voeren.
- › Houd dit zo lang mogelijk vol als je kunt.
- › Wanneer je klaar bent, ga je ontspannen liggen in *Savasana*, de Lijkhouding, en voel je na.
- › Je herhaalt in jezelf de affirmatie: 'Ik ben sterk, geconcentreerd en vastberaden.'



**Ik ben sterk, geconcentreerd en vastberaden.**

[!] In het begin zul je deze oefening misschien nog niet zo lang kunnen volhouden. Mij lukt het ondertussen zo'n anderhalve minuut. Als je regelmatig oefent, zul je ook steeds sneller kunnen ademen. Gebruik je concentratie om steeds een stukje verder te komen.



## MEDITATIE: YOGA NIDRA

De laatste zin op de deugdenkaart past goed bij de laatste oefening van deze les: de *Yoga Nidra*. 'Je ondervindt een gevoel van opluchting en succes als je doel bereikt is.' Deze meditatie vraagt om concentratie, maar daarna ervaar je een diepe ontspanning als cadeau!

Deze korte 'yogaslaap' is de ultieme manier om de dagelijkse beslommeringen van je af te laten glijden en je lichaam weer op te laden. Er wordt wel gezegd dat een half uur *Yoga Nidra* gelijk staat aan drie uur slaap!

Kom liggen in de Lijkhouding *Savasana*; schuif je benen iets van elkaar vandaan en laat je voeten ontspannen naar buiten vallen. Je armen liggen een eindje van je lichaam verwijderd en je handpalmen wijzen omhoog. Breng je kin een klein stukje richting je borst, om eventuele spanningen in je nek te voorkomen. Ontspan je kaken en je mond. Adem rustig in en uit.

Richt je aandacht op je linkervoet, word je bewust van je linkervoet.

Breng je bewustzijn naar je tenen.

Word je bewust van je grote teen. Voel je grote teen ontspannen.

Word je bewust van je tweede teen. Voel deze ontspannen.

Word je bewust van je derde teen. Voel deze ontspannen.

Word je bewust van je vierde teen. Voel deze ontspannen.

Word je bewust van je kleine teen. Voel deze ontspannen.

Alle tenen zijn zacht en ontspannen.

Breng je bewustzijn naar je voetzool. Deze ontspant. Je voetzool is ontspannen.

Breng je bewustzijn naar je linker hiel. Deze ontspant. Je linker hiel is ontspannen.

Breng je bewustzijn naar de bovenkant van je voet. Deze ontspant. De bovenkant van je voet is ontspannen.

Word je bewust van je linker enkel. Deze ontspant. Je linker enkel is ontspannen.

Word je bewust van je linker kuit, je kuitspier, je scheenbeen en je knie. Je linker kuit ontspant. Hij is ontspannen. Je linker scheenbeen ontspant. Hij is ontspannen. Je linker knie ontspant. Hij is ontspannen.

Breng je bewustzijn naar je dijbeen. Voel de spieren voorop je dij ontspannen. Ze zijn ontspannen. Voel de spieren achterop je dij ontspannen. Ze zijn ontspannen.

Breng je bewustzijn naar je linker bil. Voel de spieren ontspannen. Ze zijn ontspannen. Je gehele linkerbeen, van je tenen tot je bil, is nu ontspannen.

*Herhaal nu deze hele reeks voor je rechterbeen.*

Word je bewust van je buik. Word je er bewust van hoe deze op en neer gaat. Je buik ontspant. Je ademhaling ontspant. Je buik is ontspannen.

Richt je aandacht op je onderbuik. Word je bewust van je geslachtsorganen, je blaas en je endeldarm. Voel ze ontspannen. De hele onderbuik is ontspannen.

Word je bewust van je rug. Voel je onderrug, je middenrug en je bovenrug ontspannen. Je hele rug is ontspannen.

Word je bewust van je borst. Word je bewust van het op en neer gaan. Voel je longen ontspannen. Je hele borst is ontspannen.

Breng je aandacht naar je linkerhand. Word je bewust van je pink. Voel deze ontspannen.

Word je bewust van je ringvinger. Voel deze ontspannen.

Word je bewust van je middelvinger. Voel deze ontspannen.

Word je bewust van je wijsvinger. Voel deze ontspannen.

Word je bewust van je duim. Voel deze ontspannen.

Alle vingers zijn ontspannen.

Word je bewust van je handpalm. Hij is ontspannen.

Word je bewust van de rug van je hand. Hij is ontspannen.

Word je bewust van je pols. Je pols ontspant. Hij is ontspannen.

Word je bewust van je onderarm. Je onderarm ontspant. Hij is ontspannen.

Word je bewust van je elleboog. Je elleboog ontspant. Hij is ontspannen.

Word je bewust van je bovenarm. Je bovenarm ontspant. Hij is ontspannen.

Word je bewust van je linkerschouder. Je linkerschouder ontspant. Hij is ontspannen.

Je hele arm, van je vingers tot je schouders, is ontspannen.

*Herhaal deze hele reeks nu voor je rechterarm.*

Richt je aandacht nu op je keel en nek. Ze ontspannen. Je keel en nek zijn ontspannen.

Word je bewust van je gezicht: kaak, kin, wangen, neus, lippen. Ze ontspannen allemaal.

Je mond, tong en lippen ontspannen.

Word je bewust van je linkeroog, ooglid en wenkbrauw. Ze ontspannen.







Word je bewust van je rechteroog, ooglid en wenkbrauw. Ze ontspannen.

Word je bewust van je voorhoofd. Je voorhoofd ontspant. Hij is ontspannen. Je hele gezicht is ontspannen.

Word je bewust van je hoofd, je schedel. Je hele schedel ontspant. Het hele hoofd is ontspannen.

Word je bewust van je hele lichaam en geest. Voel je lichaam zo licht als je ademhaling, zwevend in een toestand van totale ontspanning. Voel je geest ontspannen maar bewust zijn. Je bevindt je in een toestand van *Yoga Nidra*.

*Pauzeer nu 3 minuten.*

Word je bewust van de lichtheid van je ademhaling en de manier waarop je adem je lichaam binnenkomt en verlaat. Blijf minimaal 5 minuten op de grond liggen terwijl je terugkeert naar je normale bewustzijn.

## AFSLUITING

Concentratie leidt tot kalmte en inzicht. De Mantra *Om* kan je hierbij helpen. We sluiten af met 3 keer de *Om* klank. Een mooie zin om mee te eindigen is: 'Kijk naar binnen en droom, concentreer je op je innerlijk en word bewust.'

*Namasté.*




**Kijk naar binnen en droom, concentreer je op je innerlijk en word bewust.**

## REFLECTIE

Hoe is het met je concentratie gegaan in deze les?

Kijk eens hoe het komende week gaat en of je je concentratie gemakkelijker bij de dingen kunt houden. Vooral bij zaken die je misschien steeds hebt uitgesteld. Kijk eens of dit nu wel lukt.





*Studeren is zitten, en blijven zitten...*

Marianne Offereins

### **Concentratie in de praktijk**

Ik houd mijn doel voor ogen.  
Ik ben realistisch: ik weet wat haalbaar is en  
maak gerichte keuzes.  
Ik maak af wat ik begin.  
Ik laat me niet afleiden van de taak waarmee  
ik bezig ben.  
Ik richt mijn volledige aandacht op het werk  
dat ik doe.

*Ik ben dankbaar voor de gave concentratie,  
Zij laat me mijn doel bereiken.*

© Marianne Offereins & ACT on Virtues  
Foto © Annet Eveleens