



Terug

Yoga 74

Je hebt het gevoel dat je nog van alles moet, je probeert drie dingen tegelijk te doen, je hoofd zit vol met allerhande praktische zaken die je maar moeilijk kunt loslaten. Omdat vrouwen over het algemeen meer taken combineren dan mannen, hebben zij hier vaker last van. De Aardegroet helpt je om je hoofd leeg te maken en terug te keren naar je kern.

Het was de bekende psychoanalyticus Carl Gustav Jung die stelde dat je, om meer contact met jezelf te maken, terug moet gaan naar de aarde. Jung voegde de daad bij het woord door tijdens pauzes regelmatig zijn handen in het zand te steken en al spelend met aarde, stenen en water zijn hoofd te legen. Zijn gedachten werden helder en er kwam een enorme stroom aan energie los. Nu hoef je niet meteen net als Jung de zandbak in; ook in de Aardegroet houd je bij elke oefening contact met de grond.

Het element aarde is van oudsher verbonden met het eerste chakra of wortelchakra, met overleven, vastberadenheid en stabiliteit. Door je te verbinden met de aarde kom je in het hier en nu. Pas als je stevig 'geaard' bent, kunnen je gedachten tot rust komen en keer je terug naar je kern, je intuïtie.

Intuïtie is verbonden met het tweede of sacraalchakra (in je onderbuik, de plek van de emoties) en het zesde chakra (het punt tussen de wenkbrauwen, zetel van het helder zien). In de Aardegroet maak je met name

verbinding tussen deze twee chakra's. Dit gebeurt via de *nadi's*: energetische kanalen waar de prana, levensenergie, doorheen stroomt. Vanuit het tweede chakra slingert de *Ida-nadi* – die verbonden is met vrouwelijke eigenschappen en als zuiverend en voedend wordt beschouwd – zich omhoog naar het zesde chakra. Op die manier ontstaat een evenwicht tussen buik en hoofd, tussen gevoel en helder weten.

Een extra voordeel is dat veel van de houdingen van de Aardegroet een gunstige invloed hebben op de bekkenbodem en de vrouwelijke voortplantingsorganen. Yogadocente Sylvia Mullaart-Bonn, die deze serie heeft samengesteld, heeft zich in haar praktijk toegelegd op vrouwenkwesties als de overgang en PMS. Bij de Aardegroet liet ze zich inspireren door verschillende yogatradities als het Tibetaanse Kum Nye, de Japanse Okido yoga, Kundalini yoga en uiteraard Hatha yoga, waar de oorspronkelijke serie uit afkomstig is. Je kunt de serie op elk gewenst moment van de dag uitvoeren, maar bij voorkeur 's avonds. Als je de oefeningen twee tot vijf keer doet (of zo vaak als je lekker vindt), zul je merken dat je zalig slaapt. Overigens kunnen mannen de Aardegroet uiteraard ook doen. Een leeg hoofd is voor iedereen prettig!

Sylvia Mullaart-Bonn verzorgt ook speciale yoga-workshops en bijscholingen voor vrouwen.
www.fusionyoga.nl

Maak je hoofd leeg en je lichaam stabiel met de Aardegroet. Speciaal geschikt voor vrouwen.

Tekst: Christel Jansen, beeld: Karin van Til, model: Errika Walker

naar de aarde



1. **Japanse zithouding** (*Seiza*)

Deze Japanse houding zorgt dat je goed gecentreerd bent en versterkt de bekkenbodemspieren. Ga met je billen op je hielen zitten; houd je hielen bij elkaar. Duw je handpalmen stevig tegen elkaar in de Gebedsmudra. Zo versterk je de borstspieren. Adem één keer goed in en uit en span op de volgende uitademing de bekkenbodemspieren extra aan. Adem diep in, kom omhoog op je knieën en strek de armen schuin omhoog. Kom terug in de Seiza.

2. **Halve kameel** (*Ardha Ustrasana*)

Kom op een inademing omhoog op de knieën. Spreid beide armen schuin naar achteren omhoog, terwijl je de schouderbladen naar elkaar toe brengt. Je bent nu in de Halve Kameel. Kijk daarbij richting plafond (of hemel), maar breng je hoofd niet zo ver naar achteren dat je je nek op slot zet. Door zo achterover te buigen en de borst te openen, laat je de controle los en geef je je over aan het grotere geheel.

3. **Kindhouding** (*Balasana*)

Ga weer terug naar de aarde, leg je buik op je bovenbenen. Voorhoofd, armen en handpalmen rusten op de grond. Ontspan je rug, buik en gezicht. Je hoofd is in deze houding lager dan je hart en dat ontspant. Blijf gedurende twee ademhalingen in deze houding.

4. **Sfinx**

Glijd met de onderarmen over de grond naar voren en leg je buik op de grond. Houd de onderarmen dicht bij je lichaam en op schouderbreedte. Druk ze stevig in de vloer (of de aarde). Adem in, til je borst op en strek de nekwervels en kruin naar het plafond. Adem uit en kijk over je schouder naar links. Houd bij het draaien de nek gestrekt en het hoofd hoog opgericht. Adem in, kijk weer vóór je. Kijk bij de volgende uitademing over je rechterschouder. Op een inademing draai je terug. Uiterst effectief bij menstruatiekrampen.

5. **Kindhouding** (*Balasana*)

Balasana is de tegenhouding van de Sfinx: je strekt de rug en brengt de spieren weer in balans.

6. **Kat** (*Bidalasana*)

Kom op handen en knieën. Op de inademing laat je je buik volstromen met lucht, daarbij trekt je rug vanzelf een beetje hol. Op de uitademing maak je de rug zo bol mogelijk en trek je buik- en bekkenbodemspieren stevig aan. Doe dit twee keer en eindig op een inademing met holle rug.

7. **Hond** (*Adho Mukha Svanasana*)

Adem uit, krul je tenen en duw jezelf omhoog tot in de Hond met het hoofd omlaag. Je stuitje wijst richting plafond, je voetzolen



zakken naar de grond. De Hond heeft een kalmerende uitwerking en versterkt de botten. Houd twee diepe ademhalingen aan.

8. **Cobra** (*Bhujangasana*)

Op een inademing laat je je billen zakken en kom je in de Cobra. Houd de benen stevig tegen de grond gedrukt, de schouderkoppen zijn laag en naar achteren gericht. De Cobra geeft een diepe massage van de buikorganen en de nieren. Wist je trouwens dat Japanse geisha's een kussentje op hun rug dragen om hun nieren warm te houden? In de Japanse traditie zijn de nieren namelijk verbonden met de voortplantingsorganen.

9. **Hond** (*Adho Mukha Svanasana*)

Kom op een uitademing weer omhoog in de Hond..

10. **Kat** (*Bidalasana*)

Als tussenhouding kom je in de Kat met rechte rug.

11. **Duif** (*Kapotasana*)

Breng je rechterbeen gebogen naar voren tot je rechterhiel vóór je linkerlies ligt. Je linkerbeen glijdt naar achteren, zo plat mogelijk op de grond. Plaats de handen vóór je gebogen been en kom op een inademing op de vingertoppen omhoog. De schouders zijn laag en naar achteren gericht. Op een uitademing buig je naar voren, tot je voorhoofd op de grond rust. In deze houding raken

de heupen doorbloed en versterkt, en masseer je de eierstokken. Doe dit twee keer dynamisch.

12. **Kat** (*Bidalasana*)

Kom op een uitademing terug in de Kat met rechte rug.

13. **Duif** (*Kapotasana*)

Herhaal de houding, nu met het linkerbeen gehoekt voor en het rechterbeen gestrekt naar achteren.

14. **Dolfijn**

Kom terug op handen en knieën. Leg bij een uitademing je onderarmen vóór je op de grond, de vingers ineengestremd. Plaats je achterhoofd tegen de handpalmen en houd je ellebogen op schouderbreedte. Het gewicht is op de onderarmen en ellebogen. Til nu de schouders op, duw je stuitje naar het plafond, strek je benen en probeer je hielen richting de grond te brengen. In de Dolfijn heb je volop profijt van de omgekeerde houding, zonder dat je de nekwervels belast. Houd twee ademhalingen aan.

15. **Kindhouding** (*Balāsana*)

Kom terug in Kindhouding. Stapel deze keer je vuisten op elkaar en leg je voorhoofd erop. Je hoofd komt nu op gelijke hoogte met je hart en dat heeft een kalmerende uitwerking op de bloeddruk. ●