

## *99 Entspannungsgeheimen*

Patricia Blok

*99 Ontspanningsgeheimen*



the house of books

Copyright © Tekst 2012 Patricia Blok en The House of Books,  
Vianen/Antwerpen  
Illustraties Luiz Henrique Yudo  
Omslagontwerp Pinta Grafische Producties  
Omslagfoto Alex van de Hoef  
Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 443 1850 0  
NUR 720

[www.thehouseofbooks.com](http://www.thehouseofbooks.com)  
[www.patriciablok.nl](http://www.patriciablok.nl)

All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tussen *Hemel* en *Aarde*  
is een brug  
en die ben jij *Zelf*  
*Patricia Blok*

Voor Philip Blok (1911-1998),  
mijn vader die het avontuur van  
het Leven is aangegaan met de moed  
van een Leo en een hart van Goud

‘Leef moment op moment,  
stap voor stap, dag voor dag!’  
*Philip Blok*

# Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 15

## 33 GEHEIMEN

### VOOR FYSIEK WELZIJN EN ONTSPANNING

- 1 Ontspanning via yoga 21
- 2 Een goede houding geeft energie 23
  - 3 Bouw je conditie op 24
- 4 Werk aan je lichaam en ontspan 31
  - 5 Begin elke dag opnieuw! 35
    - 6 De zonnegroet 36
  - 7 Ontspan op kantoor 39
  - 8 Ontspan je ogen 41
- 9 Voel je lichaam en ontspan nu! 42
- 10 Ontspan, je lichaam weet het antwoord 44
- 11 Massage om je rug te ontspannen 46
  - 12 De 'backstretcher' 49
    - 13 Hoofdmassage 51
    - 14 Masseer jezelf 53
  - 15 Klopmassage voor vitaliteit 54
- 16 Een voetenbad is een weldaad voor je hele lichaam 55
  - 17 Voetmassage 57
    - 18 Baden 59
  - 19 Hydrotherapie 61
- 20 Drijven op de stroom 63

- 21 Naast elkaar leven in harmonie 64
  - 22 Buigzaam als bamboe 65
  - 23 Thuiskomen onder de sterren 66
- 24 Slaap, rust en ontspanning (ook op kantoor) 68
  - 25 Wolken in de lucht 70
  - 26 Ontspan als je slaapproblemen hebt 71
    - 27 Wat voedt mij? 73
- 28 Een tuin of balkon, een plek om je terug te trekken 76
  - 29 Praten met de vogels 78
- 30 De hond is de beste vriend van de mens 80
  - 31 Machines die tijd maken 82
    - 32 Rommel kost chi 84
- 33 Materiële aspecten van ontspanning 85

### 33 GEHEIMEN

#### VOOR EMOTIONEEL EN MENTAAL WELZIJN EN ONTSPANNING

- 34 Ontspan, vandaag is de eerste dag van de rest  
van je leven 89
  - 35 Ontspan je mentale houding 92
- 36 De drie belangrijkste aspecten van het leven 95
  - 37 Structuur en welzijn 97
  - 38 Timemanagement 99
  - 39 Geef aan wat je nodig hebt 102
    - 40 Het kind in jezelf 104
    - 41 Glimlach en ontspan 106
  - 42 Ontspan, voel je veilig op aarde 108
    - 43 Crisis... ontspan! 109
    - 44 Omgaan met depressie 110
    - 45 Ondersteun jezelf liefdevol 112
    - 46 Ontspan: trek je terug in jezelf 114
    - 47 Ik verdien het om gelukkig te zijn 116

- 48 Maak voor jezelf een betere werkelijkheid 117
  - 49 Geloof in jezelf en ontspan 119
  - 50 Ontspan voor een sollicitatiegesprek 121
- 51 Geef jezelf de kans om anders te reageren 124
  - 52 Vrienden I 126
  - 53 Vrienden II 128
  - 54 Omvat je pijn en ontspan 130
  - 55 Anders omgaan met pijn 132
  - 56 Ontspan, je bent genoeg 134
  - 57 Ontspan tegenover agressie 136
- 58 Er is geen weg naar ontspanning, ontspanning is de weg 140
  - 59 Geef complimenten! 142
- 60 Ontspannen zijn is natuurlijk zijn 144
  - 61 Ontspan, niemand is volmaakt 146
  - 62 Ontspan, laat je niet gek maken 148
  - 63 Maak van je leven een feest! 150
  - 64 Spelen om te overleven 153
  - 65 Zwemmen met dolfijnen 155
- 66 Creëer je eigen ontspanningsritueel 157

### 33 GEHEIMEN

#### VOOR SPIRITUEEL WELZIJN EN ONTSPANNING

- 67 Leven is energie! 161
- 68 Balans tussen hemel en aarde volgens de vijf elementen en de chakra's 162
- 69 Ontspan met de elementen 164
  - 70 Reiniging met aarde 165
  - 71 Reiniging met water 166
  - 72 Reiniging met vuur 167
  - 73 Reiniging met wind 169
- 74 Heb jezelf lief zoals je de ander liefhebt 170

- 75 Leven en laten leven 171
- 76 Angst creëert spanning, liefde creëert ontspanning 173
  - 77 Genezingsgebed 175
  - 78 Omvat de tegenstrijdigheden in jezelf 176
  - 79 Reiniging van negatieve gedachten 178
- 80 Levenshouding volgens de Indiase veda's 180
  - 81 Stem jezelf met licht 182
  - 82 Stem jezelf met muziek 185
- 83 Ho'oponopono, Hawaïaans vergevingsritueel 188
  - 84 Aanwezig zijn 189
  - 85 Boeddhisme, de weg van mededogen 191
  - 86 Mantra's: helende klanken 193
- 87 Yin en Yang, het streven naar evenwicht 195
  - 88 Je wezen is onbevlekt 198
  - 89 Bescherm jezelf met stilte 199
- 90 Ontspan, je bent een verborgen schat 200
  - 91 Kies voor vrede in je gedachten 203
    - 92 Verlicht jezelf 205
    - 93 Kosmisch gebed 206
    - 94 Dreamtime Healing 208
- 95 Midlifecrisis? Ontspan, het komt wel goed 210
- 96 Tantra: de weg van spanning en ontspanning via de liefde 213
  - 97 De magie van de liefde 217
- 98 Ontspan, vertrouw op het levensproces 221
  - 99 Kosmisch tijdschema 228
  
- Nuttige adressen 239



# Voorwoord

Beste lezer,

Gefeliciteerd! Door dit boek in handen te nemen, heb je een grote stap gezet om ontspanning in je dagelijks leven toe te laten.

‘Dingen doen die goed voor je zijn, is niet egoïstisch, het is uiteindelijk óók beter voor anderen,’ zei een wijze, oude vrouw bij wie ik regelmatig kom voor troost en inspiratie.

De afgelopen twintig jaar heb ik me voornamelijk beziggehouden met zorgen voor anderen: in mijn werk als yogalerares, therapeute, auteur en daarnaast in mijn gezin. Twee jaar geleden raakte ik in een diepe crisis. Veel van mijn dromen waren gerealiseerd, maar ik voelde me totaal leeg en uitgeput. In het begin begreep ik niet wat er met mij gebeurde. Ik was altijd zo fit en vol energie, maar nu kon ik niet meer. Ik kwam in een soort zwart gat terecht en wilde alleen nog op bed liggen.

Later begreep ik dat dit de ‘donkere nacht van de ziel’ was, waar veel mystici over spreken. Gelukkig duurde de donkere nacht voor mij niet al te lang. Dit schrijf ik toe aan het feit dat ik yoga en meditatie doe en ondanks mijn drukke leven altijd goed ben blijven eten. Maar op dat moment had ik zelfs daar geen zin meer in.

Henk, mijn man, had mij nog nooit zo gezien en wist ook geen raad. Hij zei dat ik hulp moest zoeken. Ik had dat nooit gewild, ik wist het immers zelf altijd zo goed. Maar diep in mijn hart wist ik dat hij gelijk had.

Jaren geleden ontmoette ik een vrouw die een verantwoordelijke baan en een gezin had, en die in een persoonlijke crisis was geraakt. Ze vertelde me dat ze bij een wijze, oude vrouw was ge-

weest die haar geweldig had geholpen. Ik had haar de naam van deze vrouw gevraagd en die altijd onthouden.

Ik besloot bij de wijze, oude vrouw op bezoek te gaan. Toegeven aan mezelf dat ik, die altijd anderen hielp, ook wel eens hulp mocht vragen en ontvangen, was voor mij de eerste overwinning in wat een heel nieuw proces zou worden. Ik wist hoe ik allerlei projecten tot een succes kon maken en hoe ik mijn gezin moest verzorgen, maar waar was ikzelf gebleven?

Ik moest leren ontspannen, echt bevriend raken met mezelf. Ik leerde terug te kijken naar waar ik vandaan kwam, naar mijn jeugd. Ik erkende bepaalde thema's in mijn leven die telkens weer terugkwamen. Hoe was ik klem komen te zitten, wanneer en waarom?

In mijn eigen levensverhaal (zie geheim 98) liggen veel geheimen besloten die mijn persoonlijke reis door het leven niet alleen draagbaar hebben gemaakt, maar ook vruchtbaar. Het grootste geheim is vertrouwen dat elke verandering, hoe moeilijk ook, noodzakelijk is om te groeien naar een volgende stap, naar een rijker en voller leven.



Zoals de rups, wanneer hij in een cocon zit opgesloten, nog niet weet dat hij een vlinder wordt, zo kun jij erop vertrouwen dat waar je nu doorheen gaat een deel van het proces is waarin je steeds meer jezelf zult worden. Zoals een eikel een eikenboom wordt en niet een lindeboom, zo zal jij ook worden wie je bent.

In dit boek wil ik de beste ontspanningsmethoden die ik ken met je delen. Ontspanning heeft te maken met een totale staat van welzijn. De drie belangrijkste aspecten van ontspanning zijn fysiek, emotioneel en spiritueel. Totaal welzijn en volledige ontspanning vinden plaats wanneer deze drie aspecten van jezelf met elkaar in harmonie zijn, en harmonie is ontspanning.

Toen ik de inspiratie kreeg om 99 *Ontspanningsgeheimen* te schrijven, leek het me het mooiste als ik 33 fysieke, 33 mentale en 33 spirituele geheimen zou kunnen doorgeven. Ik begon met schrijven en toen ik eenmaal klaar was en de indeling ging maken, ontdekte ik tot mijn grote verbazing dat ik er inderdaad zo ongeveer 33 van elke soort had geschreven!

Gebruik de geheimen zoals je zelf wilt. Je hoeft ze niet in volgorde te doen. Elk geheim heeft ook een fysiek, emotioneel en spiritueel aspect in zich.

Mijn diepste wens is dat je veel zult (h)erkennen en dat dit boek een goede vriend(in) van je zal worden.

*Patricia Blok*

# Inleiding

Ontspannen is het grootste geheim dat er bestaat, maar een geheim dat zich pas langzaam openbaart naarmate je beter met jezelf bevriend raakt. Ontspanning betekent: tijd met je beste vriend(in) doorbrengen, en dat ben je zelf. De tijd nemen voor jezelf is dus een eerste vereiste bij ontspanning; maar ons leven is zo gevuld met alles wat moet, dat er weinig tijd overblijft voor wat mag, of voor wat gewoon leuk is om te doen, zonder dat er een bepaalde prestatie uit voortkomt, behalve dat jij je er prettig bij voelt.

Lichaam en geest zijn één. Wanneer je alleen met je geest bezig bent, ontstaat er disharmonie en andersom.



Ontspannen is: een manier vinden om de harmonie tussen lichaam en geest te herstellen, een manier om stress in vitaliteit om te zetten.

De drie onderdelen (fysiek, emotioneel, spiritueel) die je in dit boek vindt, zijn nauw met elkaar verbonden. Als we een beter contact krijgen met ons lichaam en onze emoties, dan is onze geest ook harmonieuzer. Als je bevriend raakt met je lichaam en geest, dan kun je je eigen stress-signalen leren herkennen en omzetten in vitaliteit.

Hoe je dat kunt doen, leer je in dit boek.

Volgens de oude yogaleer wordt het lichaam onderverdeeld in zeven energiezones of krachtcentra die chakra's genoemd worden. Chakra betekent in het Sanskriet 'wiel', een wiel van kracht en energie.

Je zou je lichaam kunnen beschouwen als een tempel van energie. In die tempel bevinden zich zeven verschillende altaren en elk altaar staat voor een bepaald gebied van je leven. Ideaal gezien zouden alle altaren er even prachtig uit moeten zien wanneer je de tempel binnentreedt. Maar niemand is altijd in volmaakt evenwicht.

Ik heb het grote geluk gehad dat ik veel van de beste leraren op spiritueel gebied persoonlijk heb gekend. Hoewel ze allen heel geïnspireerd zijn, hebben ze net als iedereen hun moeilijke momenten.

Maar wat is er dan zo bijzonder aan deze spirituele leraren?

- 1 Ieder van hen heeft op zijn of haar specifieke, persoonlijke manier met de obstakels en beperkingen in zijn of haar leven leren omgaan.
- 2 Ze hebben hun mogelijkheden waargemaakt.

Hoe creëren wij een evenwicht tussen alle gebieden van ons leven? De manier waarop je leeft heeft direct invloed op je lichaam en geest. En andersom zijn je lichamelijke en geestelijke conditie

direct verbonden met hoe je leven er op dit moment uitziet. Een spiritueel mens is iemand die zijn of haar problemen kan oplossen.

Je kunt tegenwoordig in bijna iedere boekhandel boeken kopen die je de weg wijzen naar geluk en verlichting. Maar waarom zijn er nog maar zo weinig verlichte mensen? Ik hoop dat dit boek door jou gebruikt wordt om meer verlichting en ontspanning in je leven te brengen. Alle geheimen zijn voor jou bedoeld. Je kunt ze combineren of niet. Doe wat je het beste bij jón vindt passen, waar en wanneer je maar wilt, en vooral... geniet ervan!

33 GEHEIMEN  
VOOR FYSIEK WELZIJN EN  
ONTSPANNING

## Ontspanning via yoga

De combinatie van lichamelijke oefeningen, ademhaling en concentratie tijdens yoga versterkt je immuunsysteem en je zenuwstelsel, waardoor je beter opgewassen bent tegen de ups en downs van het leven. Ook de energieblokkades die door spanning veroorzaakt zijn, worden langzamerhand vrijgemaakt. Door regelmatig yoga te doen leer je je energie anders te gebruiken en een rustpunt in jezelf te creëren.

Als je van plan bent yoga te doen, moet je ervoor zorgen dat je geen volle maag hebt. De beste tijd is dus vóór de maaltijd en nooit meteen na de maaltijd. Bij elke yogaoefening moet je voortdurend op je ademhaling letten. De harmonie tussen beweging en ademhaling is van groot belang.

Yoga wordt vaak beoefend om meer ontspanning te ervaren. Als je wat langer yoga doet, leer je hoe je je hele lichaam en alle verschillende lichaamsdelen en organen kunt ontspannen. Dat gebeurt door elk lichaamsdeel eerst te spannen en daarna te ontspannen.

### *Oefening om je nek te ontspannen*

Ga in kleermakerszit zitten met je armen ontspannen; je polsen of handen steunen op je knieën. Begin met je hoofd naar achteren te brengen, en draai vanuit je nek je hoofd eerst vijf keer naar rechts en dan vijf keer naar links. Concentreer je op je adem: adem diep en volledig.







### ***Oefening om de spanning in je schouders los te maken***

Terwijl je in de kleermakerszit zit, strek je je armen horizontaal zijwaarts. Begin met je armen te draaien, eerst vijf keer naar voren, dan vijf keer naar achteren. Als je dat gedaan hebt, breng je je handen naar je schouders, met je duimen achter en je vingers voor. Houd deze houding vol totdat je je vingers of schouders voelt kloppen. Dit is een teken van ontspanning. Ontspan nu je armen.

## Een goede houding geeft energie

Voel het verschil als je omhoog of naar beneden kijkt. Wen je aan om regelmatig op verschillende momenten van de dag je houding te controleren terwijl je staat, zit of loopt. Je energie kan veel beter door een rechte rug stromen.

Stel je voor dat terwijl je zit, je billen zwaar op je stoel rusten en dat je hoofd opgetild wordt door een touw dat aan een onzichtbare ballon hangt. Dit creëert ruimte in je rug.

*Een paar tips:*

*Als je rechtop staat, let er dan op dat je je bekken een beetje gekanteld houdt, zodat je gewicht op je benen rust en niet aan je onderrug 'hangt'. Om dit te bewerkstelligen moet je je billen intrekken.*

*Pas bij het lopen op dat je geen holle rug maakt, waardoor je buik naar voren hangt. Trek vanuit je middel je buik naar binnen en kantel je bekken enigszins naar achteren. Om deze houding te testen, ga je met je rug tegen de muur staan en kantel je je bekken naar voren, zodat het midden van je rug zoveel mogelijk tegen de muur komt.*

*Voorkom ook als je zit dat je een holle rug trekt. Duw je rug in de stoelleuning en probeer zoveel mogelijk rechtop te zitten. Als je van nature graag in je stoel hangt, dan voelt dit misschien in het begin wat onwennig, maar het is op den duur echt veel minder vermoeiend.*



### 3

## Bouw je conditie op

Een van de beste manieren om spanning te voorkomen of beter aan te kunnen, is om je lichamelijke conditie op te bouwen. Dat kun je natuurlijk op veel verschillende manieren doen. Probeer een manier te vinden die bij jou past. Ben je iemand die graag iets met anderen doet? Hoeveel tijd heb je per week om aan je conditie te werken? En het allerbelangrijkste: wat vind je leuk om te doen? Wat je ook kiest, je doet het voor jezelf, je hoeft er dus niet de beste in te zijn.

Hier zijn een aantal mogelijkheden om aan je conditie te werken:

- Dansen: tango, rumba, salsa, klassiek.
- Zwemmen: met of zonder leraar, met of zonder groep.
- Joggen: begin met stap voor stap, van lantaarnpaal tot lantaarnpaal, tot je bijvoorbeeld een ommetje kunt maken.
- Yoga: dit is mijn favoriete manier omdat yoga aan je totale conditie werkt. Je kunt het thuis doen uit een boek of met een dvd.

Hier volgt een korte yogasessie om je conditie te verbeteren. Als je dit vijf dagen per week doet, zul je in een maand tijd fantastische resultaten bereiken.

Zoek een rustige omgeving op waar je minstens vijftien minuten ongestoord alleen kunt zijn. Een halfuur tot een uur yoga per dag is ideaal, maar waarschijnlijk is het prettiger om met een kwartier of twintig minuten te beginnen.

Loszittende kleren zijn het meest comfortabel, en een kleed of een matje voorkomt dat je koud wordt als je op de grond zit of ligt. Blote voeten zijn prettig, maar als je merkt dat je voeten tijdens de ontspanningsoefeningen koud worden, trek dan voor dat deel van de oefeningen een paar sokken aan, en leg misschien zelfs een deken over je heen.

Het is niet nodig om alle oefeningen van een serie te doen, maar doe ze wel in de aangegeven volgorde, en sluit altijd af met een ontspanningsoefening.

Bouw je series langzaam op, het is geen conditietest. Probeer in het begin om elke beweging aan iedere kant gedurende acht volledige ademhalingen (achtmaal in- en uitademen) vol te houden. Werk er in tien dagen naar toe dat je ze tijdens vijftien volledige ademhalingen aan iedere kant doet. Forceer niets en ga af op je gevoel. Alleen jij kunt bepalen wanneer je te weinig inspanning voelt, zodat je nog iets langer met een houding kunt doorgaan. Als je tijdens een oefening niet hoeft te tellen, concentreer je dan op je houding en je ademhaling.

Zijn de oefeningen nieuw voor je, dan is het het beste dat je je ogen openhoudt om te zien of je ze goed doet. Als je meer ervaring hebt, kun je je ogen dichtdoen, dat bevordert de concentratie en de innerlijke rust.

## 1 De berghouding

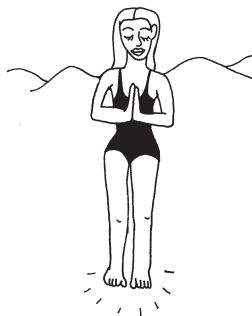
Met deze oefening zorg je ervoor dat je zowel geestelijk als lichamelijk zo stevig als een berg in het leven staat.

Sta rechtop met je voeten naast elkaar en je handpalmen tegen elkaar ter hoogte van je borst. Sluit je ogen en adem tien keer lang en diep in en uit. Voel dat je voeten stevig op de aarde staan. Stel je voor dat je via je voetzolen ademt.

Voel dat de adem je borstkas volledig vult wanneer je inademt.

Bij de uitademing wordt je borstkas weer helemaal leeg. Adem diep in en uit, en voel hoe stevig je op de grond staat.

Ontspan met je armen langs je lichaam, en concentreer je op je (gewone) ademhaling.



## 2 Uitgestrekte driehoek

Deze oefening voor je heupen en benen helpt vaak ook goed tegen rugklachten.

Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam. Zet nu je benen uit elkaar, je rechtervoet 90° naar rechts gedraaid en je linkervoet ongeveer 45° naar rechts gedraaid. Op je uitademing draai je je romp naar rechts en pak je je rechterenkel met je rechterhand,



terwijl je je linkerarm naar boven uitstrekt. Kijk naar de duim van je linkerhand en strek je vingers.

Blijf in deze houding en adem diep in en uit. (Eén keer in/uitademen = een volledige ademhaling.) Doe in deze houding acht à tien volledige ademhalingen. Ga weer rechtop staan en doe dezelfde oefening met je voeten naar links gedraaid.

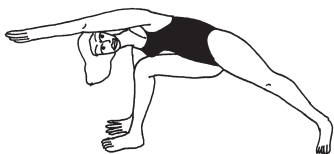
Je kunt deze oefening langzaam uitbreiden tot vierentwintig volledige ademhalingen aan iedere kant.

Ga tot slot weer rechtop staan met je voeten naast elkaar en ontspan terwijl je armen langs je lichaam hangen.

### 3 *Uitgestrekte zijhoek*

Met deze oefening zijn je dijen en kuiten aan de beurt, en worden de spieren rondom je borsten sterker. Gunstig neveneffect is dat dit het vet rond je middel helpt weg te werken.

Begin zoals de vorige oefening: voeten wijd uit elkaar, rechtervoet 90° naar rechts gedraaid en linkervoet ongeveer 45° naar rechts. Het linkerbeen blijft gestrekt. Buig nu naar rechts (het rechterbeen buigt bij de knie tot een hoek van 90°) totdat het bovenbeen parallel aan de grond is. Je rechterhand zet je plat op de



grond naast je rechtervoet. De rechterborst steunt op de knie.

Strek nu je linkerarm langs het linker oor. Kijk onder je linkerarm omhoog en adem diep in en uit. Doe acht à tien volledige ademhalingen in deze houding. Doe hierna hetzelfde naar links.

Bouw de volledige ademhalingen langzaam op totdat je er vierentwintig kunt doen aan iedere kant.

Tot besluit sta je rechtop met je voeten naast elkaar en ontspan je je terwijl je armen langs je lichaam hangen.

#### 4 Boogschuttershouding

Dit is een oefening voor de verbetering van je longcapaciteit. Als je last hebt van stijve schouders, nek of rug kan deze oefening verlichting geven.

Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar en je handpalmen tegen elkaar gedrukt ter hoogte van je borst. Zet dan je voeten ver uit elkaar, rechtervoet 90° en linkervoet 45° naar rechts gedraaid. Buig de rechterknie en houd het linkerbeen gestrekt. Draai nu je heupen en je romp naar rechts, probeer je gewicht te verdelen over beide benen. De houding van je armen is alsof je een gespannen boog vasthoudt. Met beide handen maak je een vuist. Kijk in de richting van je rechtervuist.



Doe tien volledige ademhalingen in deze houding, en doe hetzelfde aan de linkerkant.

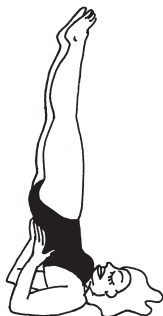
Bouw langzaam op totdat je vierentwintig volledige ademhalingen kunt doen aan elke kant.

Om de oefening te besluiten ga je weer rechtop staan, voeten naast elkaar, en ontspan je je met je armen langs je lichaam.

#### 5 Kaarshouding

Deze oefening bevordert de werking van de schildklier; nervositeit vermindert, evenals slapeloosheid en hoofdpijn. Voorts is de kaarshouding bekend om de helende werking op de blaas, de baarmoeder en de eierstokken. Je kunt deze oefening beter niet doen tijdens de menstruatie omdat deze houding het vloeien van het bloed kan vertragen of stoppen.

Ga plat op je rug liggen, met je handen langs je lichaam. Breng je beide knieën naar je borst toe, je voeten steken omhoog. Breng je heupen om-



hoog (je kunt hierbij op je handen steunen) en plaats je handen onder je heupen. Nu steunt het lichaam op je ellebogen op de grond. Breng nu langzaam je benen recht omhoog. Probeer je lichaam zo recht mogelijk omhoog te laten steken, als een kaars, en breng daartoe je ellebogen zo dicht mogelijk naar elkaar toe.

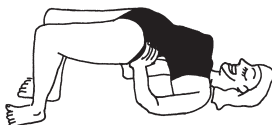
Doe in ieder geval tien volledige ademhalingen in deze houding, maar als je er meer kunt doen, is dat beter. Dit is een yogahouding waar je meer profijt van hebt als je hem langer volhoudt. Probeer het bijvoorbeeld iedere dag iets langer te doen dan de dag ervoor, totdat je zonder bezwaar vijf minuten in deze houding kunt blijven.

Ga langzaam met je benen één voor één weer terug naar de grond. Ontspan terwijl je op je rug ligt met je armen langs je lichaam.

### 6 *Brughouding*

Met deze oefening versterk je de spieren rond je heupen, in je benen en buik.

Je ligt op je rug met je benen opgetrokken, je voeten vlak bij je billen. Breng je heupen omhoog en zet je handen onder je heupen terwijl je op je ellebogen steunt. Houd je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Probeer je heupen zo hoog mogelijk te houden.



Doe tien volledige ademhalingen in deze houding en ontspan liggend op je rug.

Bouw langzaam op tot vierentwintig volledige ademhalingen.

### 7 *Vishouding*

Het weldadige gevolg van deze oefening is dat je je rug gemakkelijker totaal zult kunnen ontspannen.

Terwijl je op je rug ligt, steun je op je handen (die naast je liggen) en maak je je rug hol. Ook je nek gaat mee met die bocht, totdat je uiteindelijk de bovenkant van je hoofd op de grond kunt





leggen. Plaats nu je handen op je bovenbenen en steun daarop. Door harder op je bovenbenen te drukken, kun je je rug iets holter maken, waardoor de strekking van de spieren in de rug nog iets heviger kan worden.

Kom langzaam weer omhoog, ga op je rug liggen en ontspan.

### *8 Lijkhouding*

De oefening om je totaal te ontspannen. Deze houding wordt de lijkhouding genoemd omdat je probeert alles stop te zetten. Alle spierspanning die je bewust kunt ontspannen, laat je zoveel mogelijk wegstromen, en alle gedachten probeer je los te laten.

Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam en je ogen gesloten. Ga eerst na of je alle lichaamsdelen ontspannen hebt. Als je je lichaam ontspannen hebt, is het ook mogelijk je geest te ontspannen.



Concentreer je op je ademhaling, laat alle gedachten door je heen gaan, houd ze niet vast. Zodra je merkt dat je toch ergens over aan het nadenken bent, laat je die gedachten los en richt je je aandacht weer op je ademhaling.

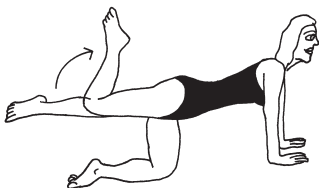
Ontspan.

## 4 Werk aan je lichaam en ontspan

Zoals een goede beeldhouwer aan zijn beelden werkt om ze zo perfect mogelijk te maken, zo kunnen wij ons lichaam ook bewerken met de volgende simpele oefeningen, om aan het einde heerlijk te ontspannen!

### *Oefening om de heupen en dijën te versterken*

Ga op je handen en knieën zitten. Breng eerst je rechterbeen naar achteren omhoog terwijl je inademt – een, twee, drie –, buig dan je been en breng je voet naar je bil toe terwijl je uitademt. Zonder je been naar beneden te brengen, strek je je been weer in de lucht terwijl je inademt. Bij de uitademing breng je de voet weer naar je bil, enzovoort.



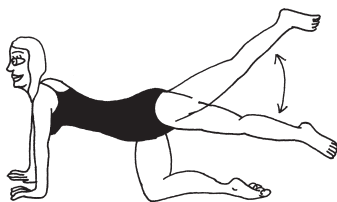
Dit doe je tien keer met het rechterbeen, en daarna tien keer met je linkerbeen. Let voortdurend op je ademhaling: inademen omhoog, uitademend knie gebogen.

### *Oefening voor de versterking van de dijën en billen*

Terwijl je op je handen en knieën steunt, breng je bij de inademing een van je benen gestrekt omhoog zonder je knie te buigen.

Bij de uitademing breng je het been naar beneden, net zo ver dat je de grond niet raakt. Bij de volgende inademing gaat het been meteen weer omhoog, enzovoort.

Doe dit eerst tienmaal met het ene been en daarna tienmaal met het andere.

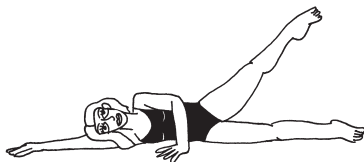


Kom dan terug op je handen en knieën, plaats je voorhoofd op de grond en leg je armen naar achteren met de handpalmen omhoog. Spreid je knieën, zodat je buik tussen je knieën kan rusten.

### *Oefening voor de versterking van de benen*

Ga op je zij liggen met één hand voor je op de grond als steun. Adem in en breng je gestrekte been zo hoog mogelijk; bij de uitademing laat je het rustig weer omlaag komen.

Doe dit tienmaal met elk been.



### *Oefening voor de versterking van nek- en buikspieren*

Ga op je rug liggen met je benen opgetrokken en je voeten plat op de grond. Breng op de inademing je hoofd voorzichtig omhoog en naar voren, terwijl je schouderbladen op de grond blijven. Leg je hoofd terug op de grond bij de uitademing.

Doe deze oefening tienmaal en ontspan je daarna.



## *Minder spierpijn*

Het is van groot belang om na een reeks yogaoefeningen de volgende oefening te doen. Hierdoor kan het lichaam alle spieren volledig ontspannen zodat de kans op spierpijn veel kleiner wordt. Bij deze oefening leer je al je spieren onafhankelijk van elkaar te ontspannen.

Het is misschien een goed idee om deze oefening op een cassettebandje in te spreken en voor jezelf af te draaien. Reken er wel op dat je dan vrij lang over het voorlezen moet doen zodat je jezelf voldoende tijd geeft om alles te spannen en te ontspannen.

### *Oefening om je volledig te ontspannen*

Het is het beste om deze oefening met gesloten ogen te doen. Ga op je rug liggen. Trek eventueel een deken over je heen. Om je lichaam geheel te kunnen ontspannen, moet je eerst lichaamsdeel voor lichaamsdeel je spieren aanspannen en daarna ontspannen. Dit helpt je spieren om zich echt te ontspannen. Bovendien word je je ervan bewust dat je kunt leren je lichaamsdelen één voor één te voelen en te ontspannen.

Concentreer je om te beginnen op je voeten. Op een inademing span je alle spieren in je voeten. Til je volledig gespannen voeten een piepklein



eindje van de vloer. Tijdens de uitademing ontspan je je voeten: de onderkant van je voeten, alle spieren en pezen in je voeten.

Concentreer je vervolgens op je kuiten en knieën. Op je inademing span je ze en op de uitademing ontspan je ze.

Concentreer je nu op je bovenbenen en billen, span en ontspan ze op dezelfde manier.

Span en ontspan je buik en onderbuik, je middel en borstkas.

Dan je rug: begin ermee je aandacht op je stuitje te richten en ga vandaar omhoog naar de spieren langs de wervelkolom. Als je dit hebt gedaan, ga je nog een keer je hele rug na. Concentreer je

op alle plekken in je rug waar je eventueel nog spanning voelt; je spant en ontspant.

Je handen: je spant je vingers, je handpalmen en de bovenkant van je handen; en je laat alle spanning los.

Span je onderarmen, ellebogen en bovenarmen, en ontspan.

Dan je schouders; je nek, kaak, mond, wangen, neus, oren en ogen; je voorhoofd en hoofdhuid.

Laat de gedachten uit je wegstromen en concentreer je op je ademhaling. Merk hoe ontspannen je hele lichaam is. Ontspan nu je geest. Concentreer je op jezelf. Voel de vrede in jezelf en ontspan. Als je volledig ontspannen bent, adem dan een paar keer diep in.

Zodra je voelt dat je uit de ontspanning wilt komen, beweeg je eerst een paar spieren in je handen en voeten. Terwijl je op je rug blijft liggen, wrijf je je handen en voetzolen tegen elkaar om de energie weer te laten stromen. Pak dan je voeten beet en rol op je rug een paar keer heen en weer. Op die manier gaat ook in je rug de energie weer stromen.

Kom voorzichtig overeind, je bent weer fit en energiek.

## 5 Begin elke dag opnieuw!

De zon komt elke dag weer op, ook in de winter of als het bewolkt is. En 's avonds trekt hij zich terug. Dat is het natuurlijke ritme van een dag. Als wij ons afstemmen op dat ritme wordt alles ineens veel simpeler en overzichtelijker.

Elke dag begin je opnieuw.

Het mooiste is als je het op kunt brengen om een tijdje vóór zonsopgang op te staan. Dan ga je met een kopje thee of koffie, of zomaar, voor een raam staan in de richting van waar de zon opkomt: in het oosten. Je blijft daar staan en kijkt naar het licht dat opkomt. Dit is een prachtige boodschap van de natuur. Elke dag opnieuw komt er licht. Het is een nieuwe dag, opnieuw een kans om het leven te maken zoals jij het verdient!

*Tip: Ook al vind je het moeilijk om voor de zonsopgang op te staan, dan kan de gedachte dat de zon elke dag weer opkomt heel verlichtend voor je zijn.*



## De zonnegroet

Als de dingen in je leven niet zo gaan als je zou willen, kun je je machteloos gaan voelen. Het is niet gemakkelijk om in deze wereld optimistisch te blijven, maar een positieve levenshouding is van groot belang voor je fysieke en geestelijke gezondheid. Dit houdt je jong. Het is onmogelijk om je omgeving naar je hand te zetten, maar je kunt wel proberen om jezelf in de hand te krijgen. Als je regelmatig yogaoefeningen doet, zal de wereld er ondanks alles toch rooskleuriger uit gaan zien.

De zonnegroet bestaat uit een serie oefeningen om dagelijks kracht te vinden. Het is een van de meest bekende yogaoefeningen. Zij is tamelijk moeilijk omdat zij uit veel verschillende houdingen bestaat, dus je hebt er je volle aandacht bij nodig. Bij het begin van de zonnegroet denk ik altijd: als de zon buiten niet schijnt, moet ik de zon in mijzelf zoeken. Dus je groet de zon in jezelf.



Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar. Breng je handpalmen samen voor je borst. Probeer alle bewegingen in harmonie met je ademhaling te doen.

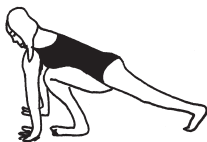
Terwijl je inademt, strek je je armen omhoog met je handen bij elkaar en alle vingers behalve je twee wijsvingers in elkaar gestrengeld. Blijf je vanuit je middel naar achteren strekken. Buig je hoofd naar achteren in het verlengde van je nek.





Adem uit en buig naar voren; breng je handen naar je voeten.

Buig door je knieën en zet je handen plat op de grond. Strek je linkerbeen helemaal naar achteren terwijl je rechterbeen voor blijft.



Strek in deze houding je armen omhoog. Zet je handpalmen tegen elkaar met alle vingers behalve de twee wijsvingers in elkaar gestrengeld.

Zet vervolgens je handen weer voor je op de grond. Adem in en breng nu ook je rechterbeen naar achteren. Duw jezelf van-



uit je heupen omhoog terwijl je je benen gestrekt houdt. Probeer je hielen op de grond te zetten. Adem diep in en uit.



Adem in en breng tijdens de uitademing je knieën naar de grond, gevolgd door je borstkas en voorhoofd. Je steunt nu op de bal van je voeten.

Adem in en laat je heupen zakken. Terwijl je op je handen steunt, maak je je nek lang. Strek je schouders, je nek en je rug zo goed als je kunt. Adem lang en diep.



Adem in en steek je billen omhoog. Houd je benen gestrekt en concentreer je op je ademhaling.



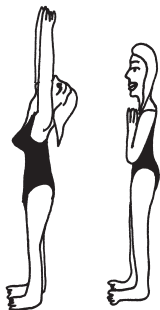




Breng nu je rechterbeen gebogen naar voren.

Strek je armen omhoog met de handpalmen tegen elkaar.

Adem in en strek je uit. Bij de uitademing zet je je handen weer voor je op de grond. Breng je linkerbeen ook naar voren.



Ga weer in de uitgangshouding staan met je handpalmen tegen elkaar, voor je borst.

Herhaal de hele oefening met de andere kant. Denk eraan: doe alle bewegingen in harmonie met je ademhaling.

Je kunt aan je conditie werken totdat je de zonnegroet in totaal acht keer kunt herhalen, maar doe het in het begin rustig aan. Als je geen conditie hebt, is dit een heel zware oefening.

Ga op je rug liggen en ontspan.

## Ontspan op kantoor

Spanningen op het werk zijn niet altijd even gemakkelijk op te lossen, maar je kunt wel je eigen houding ten opzichte van deze spanningen veranderen. Het is van belang dat je ook in een moeilijke situatie je innerlijke rust weet te behouden. En je moet maar zo denken: moeilijke mensen zijn het moeilijkst voor zichzelf en ze hebben meestal met iedereen problemen, niet alleen met jou. Als je een hele dag op kantoor zit, is dit een heerlijke oefening om even tussendoor te doen.

### *Oefening op je stoel*

Ga rechtop in je stoel zitten. Strek je armen omhoog en adem in.

Ontspan je armen en adem uit. Pak met je rechterhand de linkerkant van de stoelzitting vast (reik hierbij zo ver mogelijk naar achteren). Pak met je linkerhand de zitting van de stoel bij je rechterknie. Draai je hoofd en het bovenste deel van je rug vanuit je romp zoveel mogelijk naar links, terwijl je met beide zitbeenkobbels op de stoel blijft zitten.



Adem een paar keer diep in en uit. Ontspan en doe de oefening dan aan de andere kant.

### *Oefening voor achter je bureau*

Je rug geeft aan of je goed omgaat met de spanningen in je leven. Probeer je rug zoveel mogelijk te ontlasten: til nooit zware dingen in je eentje. Als je een zwakke rug hebt, moet je helemaal nooit tillen. Je rug is een dierbare vriend en als hij klachten heeft, moet je naar hem luisteren en er iets aan doen!

Ga rechtop zitten en leg je handen op je bovenbenen. Adem in en trek je rug hol. Terwijl je je nek in het verlengde van je ruggengraat houdt, adem je uit en trek je je rug bol.

Herhaal deze oefening acht keer. Bij de inademing trek je een holle rug en open je je borstkas. Bij de uitademing wordt je rug bol. Ontspan.