

INHOUDSOPGAVE

WELKOM	III
VOORWOORD	IV
<i>door</i> LINDA SPARROWE	
HOOFDSTUK EEN	1
VERMINDER SPANNING & VIND VERGEVING	
<i>inleiding</i> MC YOGI	
HOOFDSTUK TWEE	38
SCHULDGEVOEL LOSLATEN	
<i>inleiding</i> GABRIELLE BERNSTEIN	
HOOFDSTUK DRIE	80
ADEM EN VIND STILTE	
<i>inleiding</i> DONNA KARAN	
HOOFDSTUK VIER	104
VERKEN AL JE MOGELIJKHEDEN	
<i>inleiding</i> GWYNETH PALTROW	
HOOFDSTUK VIJF	152
LAAT JE LEVEN JE YOGA WEERSPIEGELEN	
<i>inleiding</i> CHRISTY TURLINGTON BURNS	
DANKWOORD	210
OVERZICHT VAN ASANA'S	213

*Vertraag alles in je
hersenen*

maak ruimte tussen
gedachten en
handelingen

*Merk op hoe je
hierdoor gevoeliger
wordt*

zo blijf je zacht

Wees dienstbaar

aan je gezin, je
vrienden, je werk

*Wees geduldig bij
transities*

zoek in iedere
situatie naar
vergeving

*Houd je uitstraling
gelijkmatig*

neem bewust
ruimte in

Blijf

in de flow

WELKOM

Wees bereidwillig in alles wat je doet

Bedankt dat je dit in je handen hebt. We hopen dat je de tijd neemt voor dit boek, dat je je eigen geluid erin vindt, dat je overal vragen stelt en dat het een thuisbasis wordt voor je yoga en je hart. Hopelijk herinneren de oefeningen je eraan dat van jezelf houden het enige gebed is, de enige oefening.

Het meest spirituele en het krachtigste aspect van de menselijke geest is ons vermogen om aandacht te geven. **BEWUSTZIJN**. Dankzij aandacht kunnen we onszelf zien en in ons binnenste kijken om te leren hoe we alles elegant kunnen benaderen. Het vermogen om onszelf en ons gedrag waar te nemen is essentieel om de disbalans tussen onze innerlijke en onze uiterlijke dialoog op te heffen en om onszelf lief te hebben. Hopelijk zijn deze oefeningen de aanzet tot die harmonie.

Onze aandacht tot kunst verheffen betekent: elegant zijn en trouw zijn aan onszelf om vervolgens anderen ook zo tegemoet te kunnen treden. We weten niet altijd hoe we adequaat kunnen luisteren of reageren. We vergeten dankbaar te zijn. We vergeten mild te zijn. Deze verzameling oefeningen vindt zijn inspiratie in verschillende tradities in de hatha-yoga, de yogafilosofie, de leer van de Vierde Weg en de 'Handel Method'. Elke serie wijst ons de weg naar het innerlijke werk van luisteren, respecteren, vertrouwen en healing.

De oefeningen bestaan uit drie onderdelen. **SANKALPA** verklaart de bedoeling van de oefening. De serie, die uit **DRIE GOLVEN** bestaat, brengt een nieuwe opening in je lichaam door de opeenvolgende houdingen. De pagina's getiteld **ONTWAKEN** vormen de afronding en het einde van je oefening. Aan het einde van elk hoofdstuk krijg je op een aantal pagina's de ruimte om je aantekeningen, intenties en houdingen te noteren.

In de fysieke houdingen en transities tijdens de oefeningen laten we spanning los en vinden we vergeving. We verleggen het patroon van schuld en schaamte naar rustgevende dankbaarheid. We bekijken onze gedachten van een afstandje, we maken ons er voorzichtig van los en vervolgens zien we de eenheid die we zijn. In plaats van blind aan onze veronderstellingen vast te houden onderzoeken we de meest hoogstaande manieren waarop we ons kunnen gedragen, kunnen denken en met anderen kunnen omgaan. We ontwikkelen dankbaarheid in onszelf, in ons huis en in onze oefeningen. We zijn een voorbeeld voor iedereen om ons heen.

Of je nu yogadocent of yogaleerling bent, je wordt uitgenodigd om het langzamer aan te doen, na te denken en je ervaring te ontwerpen.

Hopelijk brengen deze oefeningen moed en verbinding teweeg.

ELENA EN ERICA

VOORWOORD

In vroeger tijden was het beoefenen van yoga een manier om het lichaam te beheersen en het voor te bereiden op de ongemakken bij meditatie. Tegenwoordig omvat *asana* honderden houdingen en is het een lichamelijke vorm van meditatie, waardoor we beter begrijpen wie we zijn en wat onze relatie is met de wereld om ons heen. Dankzij het beoefenen van asana's wordt je lichaam wakker, win je aan stabiliteit en kracht, zachtheid en openheid.

Wanneer we de kunst van aandacht op onze oefeningen betrekken, kunnen we dankzij al het buigen en rekken, keren en draaien dat we yoga noemen, veel duidelijker zien wat er in ons hoofd omgaat en kunnen we ons hart openen. En dan wordt het magisch. Wanneer we naar buiten brengen wat onze sterke en zwakke plekken zijn, **ZONDER TE OORDELEN**, kunnen we onze houding ten opzichte van onszelf veranderen: we leren van onszelf te houden en onszelf te accepteren, en onze aangeboren goedheid komt naar buiten. Deze drie aspecten samen – fysieke inspanning, zelfonderzoek en overgave aan wat yogi's 'moeiteloos zijn' noemen – maken van yoga in de eerste plaats een spirituele activiteit.

Samen weven Elena en Erica deze ideeën tot een waardevol, ingenieus en bewonderenswaardig gereedschap. Met de adembenemende foto's, de kostbare inzichten en de praktische, stap-voor-stapinstructies bieden ze studenten en docenten concrete manieren om in contact te komen met de diepere aspecten van zichzelf en om vervolgens met meer empathie en betrokkenheid in het leven te staan. Elena's series openen en gronden het lichaam en richten onze aandacht op datgene wat we het beste kennen – de spieren en botten van ons wezen. Dankzij die gedisciplineerde betrokkenheid bij het lichamelijke, wat in het Sanskriet **TAPAS** heet, krijgen we toegang tot de wijsheid van het lichaam. Het is

de eerste stap op de weg naar vertrouwen, respect en uiteindelijk de healing van onszelf. Met haar instructies en vragen, gevat in het meesterlijke ontwerp van Erica, nodigt Elena ons uit om in actie te komen, zowel op onze mat als in ons leven. Samen vormen die de blauwdruk die we nodig hebben om met die healing te beginnen.

Naarmate we ons bewuster worden van onze fysieke verschijningsvorm, wordt ons gevraagd om over onze handelingen na te denken. Dit is het concept van **SVADHYAYA**, zelfbewustzijn van onszelf, dat ons helpt om patronen en gewoontes op te merken die ons in pijnlijke situaties houden. We kunnen ze nu benaderen vanuit acceptatie en niet meer vanuit een oordeel. Dankzij de series houdingen en de meditatietechnieken kunnen we schuldgevoel en andere onbruikbare zelfdestructieve gedachten en gevoelens loslaten. Door onszelf en anderen te vergeven voelen we ons niet langer geïsoleerd.

We weten pas wat het betekent om echt te leven wanneer we onze angsten en onzekerheden loslaten en onze ware aard aanvaarden. In die overgave, **ISHVARA PRANIDHANA**, werken we aan een geesteshouding waarin we de goddelijke essentie zien in alle wezens, waaronder onszelf. De helder beschreven oefeningen in het boek maken het ons mogelijk om onze yoga uit te drukken in alles wat we doen, om onze gehechtheid aan toekomstige resultaten los te laten en dankbaar in het hier en nu te verblijven.

Ik wil je aanmoedigen om de tijd te nemen voor dit boek en alle geschenken ervan te ervaren. De beelden en het ontwerp inspireren je om door je yoga heen te dansen en te genieten van de transities van de ene houding naar de andere. Je zult merken dat Erica's tekeningen van de series en de beknopte tips van Elena in het hele boek van onschatbare waarde zijn. Wanneer je het boek uit hebt, ben je deze bijzondere vrouwen dankbaar voor de kracht van hun samenwerking die je op de bladzijden terugvindt, waarin de werkelijke betekenis van het woord 'yoga' beeldschoon en ontwapenend is vastgelegd.

LINDA SPARROWE
HOOFDREDACTEUR YOGA INTERNATIONAL

INLEIDING

door

MC YOGI

VERGEVEN GEBEURT NIET VAN HET ENE OP HET ANDERE MOMENT, MAAR JE KUNT WEL METEEN MET HET PROCES BEGINNEN. Actief vergeven is het begin van onze reis naar een dieper begrip en naar de herinnering dat alles met een reden gebeurt. Wanneer we wijsheid putten uit dramatische gebeurtenissen en trauma's uit het verleden, vergaren we directe kennis. We kijken met dankbaarheid terug op de dingen die ons in het verleden zijn overkomen, omdat we erdoor gegroeid zijn en bewuster zijn geworden.

Aandachtig zijn en compassie ontwikkelen is vaak hard werken, maar we moeten niet vergeten dat dit werk ons ook enorm veel oplevert. Wanneer we vergeven, voelen we ons tien keer lichter. We kunnen helderder denken en zien en krijgen meer toegang tot de energie die in ons (en overal om ons heen) ligt besloten. Energie die voorheen door het verleden werd opgebruikt wordt nu een vrij toegankelijke hulp(bron) om nog meer in het heden te leven.

Wanneer we onszelf en anderen vergeven, ondersteunt het complete, prachtig georganiseerde universum ons in onze healing.

Vergeven kan ook nederig maken; waarschijnlijk is er ergens ter wereld iemand die ons eveneens moet vergeven.

Wanneer we wijsheid putten uit onze ervaringen, is dat volgens yogi's te vergelijken met een bij die nectar verzamelt om honing te maken. Het schijnt dat een bij behalve nectar ook wat gif meeneemt, maar wanneer dat naar de korf wordt gebracht, wordt er zorgvuldig honing van gemaakt. Pure wijsheid uit een negatieve situatie halen betekent dat we vooruitgaan in onze yoga en meditatie. Naarmate we steeds betere vertegenwoordigers van liefde en compassie zijn, wordt de zware last achter in onze geest lichter en valt deze stukje bij beetje uit elkaar. Wanneer we in het proces van vergeving dankbaar kunnen zijn, weten we dat we erdoorheen zijn gekomen.

*Vergeving is het kenmerk
van de sterken.*

MAHATMA GANDHI

WE NODIGEN JE UIT OM SPANNING OM TE
VORMEN TOT VERGEVING.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

VERMINDER SPANNING & VIND VERGEVING

Een snelle, vloeiende serie; probeer de snelheid en stabiliteit te vergroten en tegelijkertijd de spanning in je lichaam te verminderen. Deze serie is toe te passen op je houdingen, contacten en relaties, en zorgt er zo voor dat je je lichter, sterker en zachter voelt en dat je jezelf en anderen makkelijker kunt vergeven.



A woman is sitting in a meditative lotus position on a patterned blanket on a sandy, cracked desert floor. She is wearing a light-colored, sleeveless top and a matching headscarf. Her hands are resting on her knees in a mudra. In the background, there is a vast, flat desert landscape leading to a range of mountains under a clear sky. The mountains have a soft, ethereal glow, possibly from a low sun or a light effect.

*Ik vergeef, ik heal en ik laat los wat
bewust of onbewust de complete
ontwikkeling van mijn wezen kan
vertragen of tegenhouden.*

— MARIO LIANI —

WELKOM. GA GEMAKKELIJK ZITTEN.

Sluit je ogen, leg je handen op je dijen en laat je kin op je borst zakken. Dit is een serie vol vloeiende, heerlijke, toenemende snelheid. We oefenen hoe we de snelheid kunnen laten toenemen, terwijl de spanning in het lichaam afneemt.

Er was eens een man die vertelde hoe hij als tiener huizen schilderde met zijn vader, die schilder was. Zijn vader was al in de zestig, ruim drie keer zo oud als zijn zoon, maar hij werkte twee keer zo snel. De zoon vroeg zijn vader hoe het kon dat hij zo snel en efficiënt werkte. Zijn vader antwoordde dat hij had geleerd om sneller te werken door zijn lichaam te ontspannen.

In ons dagelijks leven, in onze houdingen en in onze gedachten zijn er duidelijk keerpunten waarop we kunnen beslissen om de spanning te verminderen, zelfs als we aan het versnellen zijn.

Oefen hiermee: voel je scherp, wakkerder en verlichter. Wees ruim genoeg om te kunnen vergeven, in welke situatie dan ook.