

In ieder nummer leert yogadocente Dorien van Nieukerken u een gemakkelijke yoga-oefening. Dit keer een oefening die ruimte schept in de borststreek, het hartcentrum, voor nieuwe levensenergie.

Volgens Patañjali, de grondlegger van de yoga, is vrijheid een staat van zijn. Hij zei dat 'muziek ontstaat wanneer de geest luistert en het hart spreekt'. Hands zijn het werkorgaan van het hart. In deze oefening, de *pranamudra*, gebruiken we ze om de borst te openen, waardoor vrijheid ontstaat in het hartcentrum en de vitale levensenergie (*prana*) in het borstgebied wordt gestimuleerd.

Vrijheid

De oefening

Sta rechtop met de benen gespreid, iets breder dan heupbreedte. Voel hoe je voeten contact maken met de aarde. Adem rustig en ontspannen in de buik.

Plaats de handen iets voor de buik, laat ze hem niet raken. Stel je voor dat je in je handen ademt. Laat je handen de inademing begeleiden door ze omhoog te brengen, voor je borst langs, in een rechte beweging naar boven. Maak de borst ruim en voel hoe de borst en het hartcentrum zich openen. De handen gaan door tot boven het hoofd. De ogen volgen de handen. De handen raken elkaar niet.

Op de uitademing gaan de handen weer terug naar beneden, via de zijkanten van je lichaam, op een rustige, krachtige en aandachtige manier. Doe dit enkele keren achter elkaar en laat de beweging je adem volgen - niet andersom. Laat dan je handen ontspannen hangen en voel met gesloten ogen na wat de oefening met jou en met je handen doet.

www.hearttoheart.nl

