

In ieder nummer leert yogadocente Dorien van Nieukerken u een gemakkelijke yoga-oefening, dit keer voor nieuwe energie.

*Prana*, vitale energie, wordt in ons opgenomen door ademhaling. De *breath of joy* laat je met snelle bewegingen en ademhalingen dieper ademen. De driedelige inademing - drie korte, krachtige inademingen door de neus - wordt steeds ingezet door een vloeiende beweging van de armen. De oefening vergroot de longcapaciteit, waardoor de zuurstofvoorraad weer wordt aangevuld. De *breath of joy* verhoogt het energiepeil en geeft een vitaal gevoel.

# Breath of joy

## De oefening

Ga staan in een lichte spreidstand, de armen ontspannen langs het lichaam. Voel hoe de voeten contact maken met de aarde. Adem goed uit. Vul de buik met lucht door de armen in een snelle beweging voor het lichaam te heffen tot schouderhoogte en tegelijkertijd drie maal krachtig in te ademen door de neus. Laat de armen soepel en snel weer naast het lichaam vallen en adem tegelijkertijd uit door de mond met een *sshhaaah*-klank.

Vul vervolgens de flanken met lucht door de armen met een snelle beweging te spreiden tot op schouderhoogte en tegelijkertijd drie maal in te ademen door de neus. Laat de armen vallen en adem uit: *sshhaaah*.

Breng de armen naar voren, hef ze tot boven het hoofd en adem tegelijkertijd drie maal in door de neus; door deze beweging opent het borstgedeelte zich en wordt het gevuld met lucht. Laat de armen weer vallen en adem uit door de mond: *sshhaaah*.

Herhaal de *breath of joy* 10 keer achter elkaar.

**Dorien van Nieukerken is opgeleid door Deepak Chopra. Ze geeft o.a. yogalessen. Kijk voor meer informatie over haar trainingen op [www.hearttoheart.nl](http://www.hearttoheart.nl)**



### Tip

Een oefening die de zintuigen weer activeert. Wrijf de handen een paar keer snel en stevig tegen elkaar. Voel de energie en warmte die daardoor ontstaat. Leg de handen vervolgens op het gezicht - op de ogen, de oren, het hoofd om deze energie over te brengen.

