

T I J D S C H R I F T V A N H E T J A A R

# happinez

M I N D S T Y L E M A G A Z I N E

happinez



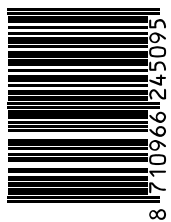
## energie

Opladen met yoga - Zingen en zeilen met Mathilde Santing

**Wat kost energie, wat geeft energie?**

Ayurveda reinigingskuur voor lichaam en geest

De wetten van Deepak Chopra - Seks en mystiek



JAARGANG 4 | NUMMER 1 - 2006

energie





TEKST & MODEL DORIEN VAN NIEUKERKEN FOTOGRAFIE ANJA VAN WIJGERDEN

# Vergeven

In ieder nummer leert yogadocente Dorien van Nieukerken u een gemakkelijke yoga-oefening, dit keer om het hart te openen voor de ander om ruimte te maken voor vergeving.

Vergeven is een ontwaken van het hart, thuis komen bij een gevoel van eerbied. Het is een transformatie van schaduw in licht. Jezelf vergeven, iemand vergeven brengt je terug bij jezelf. Het vraagt om licht te laten schijnen op een donker innerlijk deel. Als we spanning, beperkingen en oordelen loslaten kunnen we ons hart weer openen.

## De oefening

Ga zitten met je benen ingetrokken. De voeten leg je voor elkaar op de grond. Voel hoe je zitvlak contact maakt met de aarde en van daaruit recht je je rug. Vouw je handen tegen elkaar aan voor het hart, de ellebogen langs je lichaam en ontspan je mond en schouders. Breng je aandacht naar binnen door je ogen te sluiten. Voel wat deze houding voor je doet terwijl je daar rustig zit: 'Hier ben ik dan.' Stel je voor dat je stralend wit licht inademt en liefde uitademt. Doe dit een paar minuten.

**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)**