

yoga

magazine

gezondheid, spiritualiteit en lifestyle

Nr 4 2010 • €5,25

Eeuwig jong

6 yogi's vertellen hun geheim

Wat je geboortedag over je zegt

Doe yoga thuis

Zo stel je je eigen serie samen

Gezond de winter door
met een energieke Kundalini-reeks

Zelfvertrouwen voor tieners

De schijf van 5 van het
yogi-dieet

Geven

Volgens de spirituele wet van Deepak Chopra

Plus: Yogavakantie met je kind • Anatomie: zo doe je de perfecte Driehoek
• De favoriete houding van thrillerschrijfster Marion Pauw • Wat leren we van
de Mahabharata? • Horoscoop: drie oefeningen voor het winterseizoen





Geven

ontvangen

De Zetel

- Kniel met je linkerknie op de mat. Je rechterknie is gebogen in een hoek van 90 graden.
- Draai je bovenlichaam naar links en spreid je armen. De handpalmen wijzen naar buiten.
- Buig op een inademing je armen zacht naar je lichaam toe; houd ze daarbij op schouderhoogte.
- Adem uit en strek je armen weer zijwaarts.
- Herhaal deze vloeiende armbeweging drie keer.
- Voel dat je bij elke inademing energie opneemt en bij elke uitademing de energie teruggeeft aan het universum.

De Zetel van Mededogen is een reeks houdingen die 'geven en ontvangen' symboliseert. Het is de favoriete serie van de Huizense yogadocente Dorien van Nieukerken. 'Deze serie opent het hart, het centrum van liefde. Daden die door liefde zijn gemotiveerd, schenken je energie.'

De wet van geven en ontvangen is een van de zeven Spirituele Wetten van Succes van de Indiase schrijver en arts Deepak Chopra. Het gelijknamige boek is een belangrijke basis voor het werk dat Dorien van Nieukerken (43) doet in haar Heart to Heart Centrum voor welzijn en inspiratie. 'Toen ik negen was, leerden mijn ouders me hoe ik kon mediteren. Op mijn veertiende ontmoette ik Deepak Chopra, en hij inspireerde mij enorm. Hij is een briljant spreker en auteur die een bijzondere brug slaat tussen de oosterse wijsheid en de westerse medische wetenschap.' Dorien volgde verschillende opleidingen bij Chopra en liep stage in zijn centrum in Amerika. Ook volgde ze opleidingen op het gebied van yoga, meditatie, massage, Ayurveda, NLP, muziek-

therapie en zang en ze werkte jarenlang vanuit haar praktijk aan huis. Vijf jaar geleden opende ze haar Heart to Heart Centrum in Huizen.

In haar 7 spirituele wetten van yoga-programma combineert Dorien Hatha yoga met de principes van de Spirituele Wetten van Succes van Chopra. De wet van geven en ontvangen vindt ze het meest bijzonder. 'Alle wetten zijn even belangrijk, maar deze komt het dichtst bij je hart. Geven met je hart is onvoorwaardelijk. Voel je vreugde bij het geven, dan wordt de energie erachter veel groter. Ook ontvangen hoort bij deze wet; daarmee schenk je de ander de mogelijkheid te geven. Als deze wet stroomt, dan stroomt je levensenergie. Je vindt dit terug in je ademhaling. Inademen is ontvangen en uitademen is geven en loslaten.'

Zo doe je de Zetel van Mededogen

Bij Chopra's wet van geven en ontvangen sluit de Zetel van Mededogen, een serie uit de Dru yoga, goed aan. Dorien: 'Ik doe deze serie heel graag. De houdingen openen het hart en alleen met een open hart kun je echt geven en ontvangen. Je voelt de energie meteen stromen, omdat de serie uit zachte, vloeiende bewegingen bestaat. Het is een tai chi-achtige vorm van yoga.'

1. Sta in de Berghouding (*Tadasana*) met je handpalmen tegen elkaar voor het hart in *Namaste*. Je knieën zijn zacht. Adem in en

breng je armen zijwaarts omhoog. Plaats je handen boven op je hoofd, net voor de kruin. Zet je schouders niet vast en houd de ellebogen iets naar voren.

2. Buig op een inademing je knieën en strek je armen omhoog met de handen in *Lotusmudra*: de duimen en pinken raken elkaar terwijl je de andere vingers opent als een bloem. Adem uit terwijl je de benen strekt en de Lotus met gesloten vingers op je hoofd zet. Herhaal dit drie keer. Voel de warmte die ontstaat in de borststreek.

3. Breng je armen zijwaarts weer naar beneden en zet nu de handen in *Namaste* achter je rug, ter hoogte van je hart. Is dit te moeilijk, pak dan je ellebogen vast achter je rug. Stap naar rechts met je rechterbeen. Draai je rechervoet naar buiten, je linkervoet naar binnen. Adem diep in en open je borst. Buig op de uitademing met een gestrekte romp over je rechterbeen, dat je een beetje buigt. Adem in en kom met je romp in een golfbeweging weer overeind, terwijl je het rechterbeen weer strekt. Maak deze golfbeweging drie keer en eindig met je romp over je been gebogen.

4. Zet je handen aan weerszijden van je rechervoet en strek het linkerbeen naar achteren en omhoog. Houd je bekken recht.

5. Breng het linkerbeen omlaag en kniel met je linkerknie op de mat. Je rechterknie is gebogen

in een hoek van 90 graden. Strek je armen voor je uit met de handpalmen naar voren.

6. Adem in en strek je linkerarm omhoog langs je linker oor, adem uit en draai je arm naar achteren, zodat beide armen nu zijwaarts gestrekt zijn. Je romp en hoofd draaien mee vanuit de heupen. Beide handpalmen wijzen naar buiten. Adem in en buig je ellebogen zacht, zodat je handen dicht bij je hart komen. Adem uit en strek je armen zijwaarts. Deze golvende armbeweging herhaal je drie keer. Adem diep in. Adem uit, strek je linkerarm weer zijwaarts en breng de arm terug naar voren naast de rechterarm.

7. Plaats je handen naast de rechervoet en strek je beide benen. Rol je rug wervel voor wervel omhoog, met je handen in *Namaste* op je rug, tot je weer rechtop staat. Loop met je voeten naar elkaar toe en sta

in de Berghouding. Herhaal de hele serie aan de andere kant.

8. Eindig de serie met de spiraal: strek je armen boven je hoofd en strengel je handen ineen met de wijsvingers omhoog; zet je voeten iets breder dan je schouders. Maak met je hele romp een cirkelvormige beweging naar rechts. Je cirkelt als een kurkentrekker omhoog: de eerste cirkel is ter hoogte van de aarde, de tweede op kniehoogte. Maak daarna cirkels ter hoogte van je bekken, navel, hart, keel en boven je hoofd. Zo verzegel je de chakra's. Maak de spiraal dan naar links.

9. Sta in de Berg met de armen omhoog gestrekt en breng je handen voor je lichaam omlaag met de handpalmen naar het lichaam gericht. Stel je voor dat je het universele licht ontvangt en drapeer dit licht als een mantel om je heen terwijl je je armen omlaag beweegt.



‘Geven



maakt me gelukkig’

Het Heart to Heart Centrum is kleurrijk en sfeervol ingericht. Overal zie je kussens, bloemen en beelden en voor de ramen hangen kleurige transparante gordijnen.

‘Ik hou van de schoonheid van de diversiteit,’ vertelt Dorien. ‘Bijvoorbeeld van een boeket rozen in verschillende kleuren. En ik hou ervan om veel verschillende mensen en culturen om me heen te hebben. Zelf heb ik ook meerdere kanten in me. Ik kan heel stil mediteren, maar ik heb ook tien jaar lang gezongen en gedanst in de showbizzwereld.’ De Spirituele Wetten kwamen in haar leven rond haar twintigste. ‘Ik was mijn leven en identiteit vorm aan het geven, en de wetten hielpen me bewuste keuzes te maken. Het zijn eigenlijk universele levenswetten. Ze bieden je een richting.’

De wet van geven en ontvangen speelt een belangrijke rol in Dorien's leven. ‘Geven maakt me gelukkig, net als de kwaliteiten van het hart die daarbij horen, zoals dankbaarheid en mededogen. Met een houding van dankbaarheid voel je je gezegend in plaats van dat je klaagt over dingen die niet lukken. Geef je hart aan elk

moment, dan voel je verbinding met de mensen om je heen in plaats van vervreemding. Een dierbaar soefi-

gezegde is: Als je drinkt van het water, geef dankbaarheid aan de bron. Soms, als ik me onzeker voel, helpt het om me hiervan bewust te zijn. Dan voel ik meteen verbinding en verdwijnen angsten of onzekerheden.’

‘Het hele universum is een dynamische uitwisseling van geven en ontvangen. Als ik moe ben, denk ik dat ik niet veel te geven heb. Maar als ik dan merk dat iemand blij wordt van mijn aandacht, een luisterend oor of een telefoontje op het juiste moment, dan krijg ik daar weer energie van. Ik heb de intentie de ander de vrijheid te geven om zichzelf te zijn. Dat iemand zich bij mij thuis voelt, geliefd en geaccepteerd.’

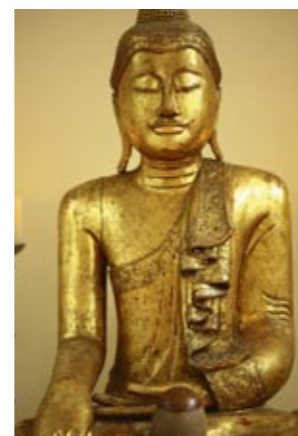
Geven betekent volgens Dorien niet dat je altijd maar alles van jezelf moet weggeven. ‘Soms is het belangrijk dat ik tijd en aandacht aan mezelf schenk, om de balans tussen geven en ontvangen en activiteit en rust te bewaren. Mijn ochtendmeditatie helpt me daar goed bij. Natuurlijk ben ik ook weleens teleurgesteld geraakt

in anderen. Meestal doordat mijn verwachtingen te hoog waren of doordat ik iemand niet goed had ingeschat. Ik was bijvoorbeeld altijd heel vriendelijk en open tegen een bovenbuurvrouw in mijn vorige yogaruimte, terwijl zij soms scheldend mijn meditatiegroep in kwam. Ik heb een jaar lang vriendelijk gedaan, omdat ik anderen het liefst behandel zoals ik zelf ook wil worden behandeld. Maar ik heb ook geleerd dat het niet de bedoeling is over je heen te laten lopen en dat je soms grenzen moet stellen. Toen het weer gebeurde, ben ik stevig voor haar gaan staan en heb ik haar heel duidelijk verteld dat ze dit nooit meer moest doen. Daarna heb ik geen last meer van haar gehad. Ik vind het fijn mensen met een open hart tegemoet te treden, maar ik pas mijn mate van geven aan de persoon aan. Soms vraagt het leven om een andere benadering, om de balans te herstellen.’

Speciaal voor lezers van *Yoga Magazine* geeft Dorien op zaterdag 5 februari een workshop over de 7 spirituele wetten van succes, gecombineerd met Hatha yoga. € 75,-, zie www.hearttoheart.nl



Rozenolie: ‘Ik gebruik altijd rozenolie voor het gezicht als ik massages geef. Het is mijn favoriete geur.’



Stenen harten: ‘Deze stenen waren een cadeau van een heel dierbare collega en vriendin. Ze beelden ‘heart to heart’ uit en symboliseren onze samenwerking en vriendschap.’

Rozenkrans: ‘Ik gebruik deze rozenkrans uit Egypte, waar ik geboren ben, om mijn soefi-gebeden te doen. Ik heb de krans meestal om als ik op reis ben of naar een bijzondere gelegenheid ga.’

Ankh: ‘Het Ankh-teken heb ik van mijn geliefde ouders gekregen, uit Egypte. Het is een symbool van eeuwig leven.’

Boeken: ‘*Inwijding* van Elisabeth Haich las ik toen ik dertien was, het verwoordde mijn zoektocht naar groei en verlichting. Het boek gaat over een Egyptische prinses, die eerst nog aardse dingen moest ervaren voor ze de hoogste inwijding als priesteres mocht ontvangen. Toen

de schrijfster tachtig werd, heb ik haar gebeld om te vertellen wat dit boek voor mij betekent.’

‘*De 7 spirituele wetten van yoga* van Deepak Chopra hebben mijn leven richting gegeven. Wat ik onbewust al wist, en velen weten, staat in dit boek verwoord.’

Boeddhabeeld: ‘Deze Boeddha staat in de yogazaal. Ik kreeg hem van een oud-cursist die alle Boeddhabeelden van *Miss Saigon* uit het Circustheater had verzameld. Toen mijn kinderen nog peuters waren, stond het in de woonkamer en heb ik het bladgoud eraf geborsteld. Maar als je het beeld aanraakt, zit je nog steeds onder de glitters.’

7 spirituele wetten

Deepak Chopra schreef *De 7 spirituele wetten van succes* en samen met David Simon *De 7 spirituele wetten van yoga: levenswetten waarmee je mogelijkheden kunt scheppen en meer in vrede kunt leven*.

1. De wet van pure potentialiteit. Iedereen draagt een bron van oneindige mogelijkheden in zich, van waaruit alle ideeën, gedachten en creativiteit ontspringen. Het ervaren van dit diepste zelf betekent dat je leeft vanuit je eigen ziel. Dan hoeven je gedrag en gedachten niet langer continu bevestigd te worden door je omgeving om je gelukkig te kunnen voelen.
2. De wet van geven en ontvangen. Het universum functioneert door dynamische uitwisseling. Geven en ontvangen zijn

verschillende aspecten van de energie die door het universum stroomt. En als we anderen geven wat we zelf graag willen hebben, zorgen we ervoor dat de overdaad van het universum in ons leven blijft circuleren.

3. De wet van karma. Wat we zaaien, zullen we oogsten. Elke actie is een kracht, en de reactie keert met dezelfde kracht naar ons terug. Als we dingen doen die anderen geluk en succes brengen, is de vrucht van ons karma geluk en succes.
4. De wet van de minste weerstand. Deze wet nodigt ons uit dagelijkse inspanning te minimaliseren, om het resultaat te maximaliseren. Verspil je kostbare levensenergie niet en houd op met vechten tegen de realiteit. Geef je over en aan-

vaard begrenzingen en kwetsbaarheden; des te minder zullen die je beperken.

5. De wet van intentie en wens. Alles wat je aandacht geeft, groeit. Geef aandacht aan je diepste wensen en intenties en leef vanuit dankbaarheid. Je wensen zullen worden vervuld, tenzij het universum andere plannen voor je heeft die groter zijn dan je zelf kunt bedenken.
6. De wet van afstand nemen. Dit is de kunst van het loslaten. Soms moeten we juist loslaten om iets te kunnen ontvangen. Laat gehechtheid en controle los en bevorder de flexibiliteit in jezelf.
7. De wet van dharma. Iedereen heeft een doel in dit leven, een unieke gave of een bijzonder talent dat hij kan doorgeven.



Voor een video waarin Dorien de Zetel van Mededogen demonstreert, zie www.yogaonline.nl