

Deugdenyoga

EEN BETER MENS IN 7 HOUDINGEN

Hoeveel tijd besteed je dagelijks aan het verfraaien van je uiterlijk? En – wees eerlijk – aan een beter innerlijk? Met de in Nederland ontwikkelde deugdenyoga kun je daar vandaag nog iets aan doen.

TEKST: PATTY JONGEMAETS EN SUZANNE GROENSTEGE, BEELD: ANNET EVELEENS

Ze had haar ex de deur gewezen, maar ze voelde nog veel woede. In de yogales kreeg Maria deze wijsheid mee: 'Onthechting is een diepe ademhaling van vrede en geduld, als antwoord op boosheid.' Vervolgens kreeg ze verschillende yogaoefeningen om los te laten, zoals de Weegschaal. En het werkte. Na deze les over onthechting lukte het haar om haar ex uit te nodigen voor de achttiende verjaardag van haar dochter.

In deugdenyoga staat telkens een belangrijke kwaliteit centraal, zoals liefde, zelfvertrouwen, kracht of onthechting. Elke les start met het lezen van een deugdenkaart, waardoor je de diepere betekenis van die deugd ontdekt. Stel je voor: je volgt al een tijd yoga en voelt hoe goed het je doet. Je bent energiek en slaapt beter. Je gunt je partner dit ook, dus probeer je hem enthousiast te maken om ook op yoga te gaan. Tot je op een deugdenkaart leest: 'Liefde is van de ander geen kopie willen maken van jezelf.' En je beseft dat je best vaak dingen doet uit liefde, waarvan blijkt dat de ander die helemaal niet wil of ze op zijn eigen manier doet. Dat kan een mooie eye-opener zijn.

Het Deugdenproject is een internationaal initiatief, dat in 1991 is gestart door de Canadese psycholoog Dan Popov en zijn vrouw Linda Kavelin. Zij wilden een hoopvol antwoord bieden op de agressie die ze zagen bij kinderen. Het idee: alle kinderen worden geboren met potentiële deugden. Als ouders en leraren die deugden aanmoedigen, kunnen we met z'n allen de wereld veranderen.

Geïnspireerd door dit project en de yogafilosofie, ontwikkelde yoga-docent Patty Jongemaets in Nederland de deugdenyoga. Daarin worden de diepere betekenissen van een deugd geïntegreerd in yogahoudingen, meditaties en affirmaties. Zo komen ze tot leven. Je leest over bijvoorbeeld kracht, praat over kracht, doet yogahoudingen die krachtig maken en je voelt je kracht groeien in de les. Door regelmatig de deugden te oefenen, maak je meer plaats voor al het mooie, zachte en goede in jezelf. En maak je je eigen leven en dat van anderen, daadwerkelijk een beetje mooier.



Oefen de deugden

Kies een deugd uit die je vandaag kan helpen. Doe de bijbehorende yogahouding gedurende de dag een keer of vijf. Herhaal daarbij een paar keer de affirmatie die erbij hoort.

1) Begrip

Begrip is de moeite nemen om je in een ander te verplaatsen. Je kijkt vanuit je hart naar de ander. Met meer begrip voor elkaar – en ook voor onszelf – leven we veel meer in harmonie met elkaar. Je ervaart en veroorzaakt minder stress in je leven.

VRAAG AAN JEZELF: *Al heb je een eigen mening, kun je luisteren naar de ander en begrip hebben voor zijn mening?*

TIP: *Kijk eens of je ook begripvol ten opzichte van jezelf kan zijn. Ben je moe, trakteer jezelf dan eens op een massage, sauna, of yogasessie. Luister naar jezelf en leer te begrijpen wat jij nodig hebt.*

Krijger II

Je hebt concentratie nodig om echt naar de ander te kunnen luisteren en moed om voorbij je ego te gaan en je hart te openen. Deze houding helpt je om in je innerlijke kracht te komen staan, zodat je begrip kunt hebben voor de ander.

- Je staat in de Berghouding.
- Adem in en spring in een grote spreidstand.
- Draai je rechtervoet 90 graden naar rechts en je linkervoet iets naar rechts.
- Je rechterhiel staat in een rechte lijn met het midden van je linkervoet.
- Inademend breng je je armen zijdelings omhoog tot schouderhoogte.
- Uitademend buig je je rechterknie, totdat hij pal boven je enkel staat.
- Draai je hoofd naar rechts en kijk over je hand.



2) Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is geloven in jezelf en het leven. Dit geeft je de kracht om jezelf te ontwikkelen. Mensen met zelfvertrouwen zijn gelukkiger, succesvoller, beleven meer plezier en ervaren minder stress.

VRAAG AAN JEZELF: *Is er iets dat je op dit moment in je leven laat, omdat je er niet genoeg zelfvertrouwen voor hebt?*

TIP: *doe elke dag iets wat je eng vindt. Dat kan iets simpels zijn als een compliment geven aan een onbekende.*

Oceaangolf

Met deze oefening ga je net als de golven mee met de stroom van het leven. Je hebt vertrouwen in jezelf en het universum.

- Ga met je voeten op heupbreedte staan.
- Plaats je handen voor je hart, handpalmen tegen elkaar (Anjali Mudra).
- Adem in, haal je handen een stukje van elkaar en strek je lichaam op.
- Adem uit, buig licht door je knieën en breng je handen weer bijna bij elkaar.
- Bij elke inademing komen je handen steeds een stukje verder van elkaar, totdat ze helemaal zijwaarts uitgestrekt zijn. Vul jezelf met zelfvertrouwen en voel hoe dit groeit.
- Bij elke uitademing ontspan je en buig je licht door je knieën.
- Maak de beweging weer terug, steeds kleiner en breng je zelfvertrouwen in je hart.
- Plaats je handen voor je hart weer in Anjali Mudra, sluit je ogen en zeg in jezelf: 'Ik ben vol zelfvertrouwen.'

3) Matigheid

Matigheid is tevreden zijn met genoeg. Het is genoeg van jezelf houden om te kiezen wat precies goed is. Matigheid zorgt voor een gezond evenwicht tussen werk en vrije tijd. Het geeft je ook balans in je voeding. Matigheid houdt je gezond en slank.

VRAAG AAN JEZELF: *Waar heb jij meer balans in je leven nodig? Is werk en ontspanning bij jou in balans?*

TIP: *Snak je naar chips of chocola, beslis dan van tevoren hoeveel je wil snoepen. Breek een stuk chocola af en berg de rest op. Met avondeten: eet zoveel als in het kommetje van je handen past.*

Staande Vooroverbuiging

- Op een inademing breng je je armen omhoog en buig je vanuit je bekken naar achteren.
- Op een uitademing buig je vanuit je bekken voorover.
- Breng je buik zo dicht mogelijk naar je bovenbenen toe en je gezicht in de richting van je knieën.
- Je hoofd is ontspannen.
- Plaats je handen op je scheenbenen, je enkels of als het lukt parallel aan je voeten plat op de grond.
- Kijk wat voor jou mogelijk is vandaag en wees tevreden met hoever je komt.
- Herhaal in jezelf de affirmatie: 'Ik ben tevreden met wat ik kan.'

4) Kracht

Kracht is het vermogen om wat op je pad komt aan te kunnen. De kracht van gedachten heeft ongelooflijk veel invloed op ons dagelijkse leven. We zijn nu vaak de gebruiker van onze hersenen in plaats van de architect.

VRAAG AAN JEZELF: *Zijn jouw gedachten vaak negatief, en kun jij ze dan ombuigen? Weet dat gedachten als een magneet zijn: positieve gedachten trekken positieve dingen aan.*

TIP: *Besef hoe krachtig positieve affirmaties kunnen zijn. Zo draai je negatieve overtuigingen om. Heb je het gevoel dat je je snel omver laat duwen, denk dan: ik blijf onder alle omstandigheden in mijn kracht. Of als je jezelf onaanrekkelijk vindt, zeg dan regelmatig tegen jezelf: ik ben mooi.*

Rug-aan-rug stoel

(partneroefening)

Deze krachtige yogahouding kan een hele uitdaging zijn.

- Ga rug-aan-rug zitten met je benen voor je uitgestrekt.
 - Buig de knieën, houd de voeten plat op de grond en haak de ellebogen in elkaar.
 - Op een inademing duw je je ruggen tegen elkaar en kom je samen tegelijk omhoog. Duw en kom helemaal over-eind.
- Let eens op hoe vaak je misschien dingen zegt als: 'Dit kan ik niet. Deze oefening is zo zwaar. Het is te moeilijk.'
- Denk nu positief!
 - Denk terwijl je de oefening nog een keer doet: 'Het gaat mij makkelijk af. Ik geniet van deze houding. Ik voel mij krachtig.'
 - Ervaar het verschil!

5) Onthechting

Onthechten is je gevoelens beleven zonder je erdoor te laten beheersen. Je laat los en aanvaardt wat je niet kunt veranderen. Je neemt afstand van de keuzes van anderen, want je weet dat iedereen zijn eigen levensweg heeft. Je voelt je bevrijd.

VRAAG AAN JEZELF: *Waarvan zou jij je willen onthechten? Sta even stil bij bepaalde angsten, gevoelens, gedachtes of gewoontes die je hebt.*

TIP: *Voel je woede of irritatie, adem dan diep in en met een 'aah' uit. Doe dit een paar keer en ontdek wat deze simpele adem doet.*

Weegschaal

- Je zit in meditatiehouding met je vuisten naast je heupen.
- Adem in, til je billen (en benen) van de vloer en zeg: 'Ik ben klaar om oude gewoontes waar ik niet langer iets aan heb...'
- Adem uit en zeg: '... los te laten,' terwijl je 'neerploft' op de grond.
- Herhaal dit 1 tot 3 minuten.
- Als je klaar bent, kom je in meditatiehouding zitten.
- Blijf de affirmatie herhalen en geloof in jezelf. Heb vertrouwen dat je los kunt laten.

In november verschijnt deel 2 van het boek *Deugdenyoga; een gids voor een bewust, gezond en gelukkig leven* van Patty Jongemaets. Ze geeft de éénjarige docenten-opleiding Deugdenyoga, zie www.dolfijnwellness.nl en www.deugdenyoga.nl

6) Dankbaarheid

Dankbaarheid is een houding van waardering voor het leven zoals het zich ontwikkelt. Je leeft in het moment en staat open voor de overloed rondom en binnen in je. Dankbaarheid is de kern van werkelijk geluk en zorgt voor een langer en gezonder leven.

VRAAG AAN JEZELF: *Waar ben jij dankbaar voor? Schrijf de eerste drie dingen op die je te binnen schieten.*

TIP: *geef wat je wilt ontvangen! Geef alle mooie complimenten, lieve cadeautjes en dikke knuffels die je zelf graag zou krijgen. Wees zowel dankbaar wanneer je ontvangt als wanneer je geeft.*

Gestreckte vooroverbuiging

Kijk eens wat dankbaarheid in deze houding doet.

- Sta rechtop en strengel je handen achter je ineen.
- Adem in, open je borstkas en breng je hoofd naar achter.
- Adem uit, kom met een rechte rug naar voren en naar beneden.
- Neem je armen zover mogelijk mee naar voren.
- Adem rustig door, denk aan iets waarvoor je dankbaar bent. Voel de dankbaarheid door je lichaam stromen en observeer wat er gebeurt.
- Kom je dieper in de houding? Zo zie je wat dankbaarheid doet.
- Voel na en herhaal de affirmatie: 'Ik ben dankbaar voor mijn lichaam. Ik ben dankbaar dat ik yoga kan doen.'

7) Concentratie

Concentratie helpt je je doel te bereiken. Concentratie is een van de hoogste stappen van het achtvoudige pad van de yoga, waarmee je werkelijk naar binnen keert.

VRAAG AAN JEZELF: *een geregeld dagprogramma, gezonde voeding, voldoende slaap en frisse lucht zijn belangrijke voorwaarden voor een goede concentratie. Hoe ziet dat er bij jou uit?*

TIP: *Vitamine B6 maakt je alert en gemotiveerd. Dit zit onder meer in noten, eieren en graanproducten.*

Brug

- Kom op je rug liggen.
- Buig je knieën en zet je voeten op heupbreedte, zo dicht mogelijk tegen je zitbotjes. Je armen liggen langs je lichaam.
- Op een inademing kantel je je bekken en til je je rug zo ver mogelijk omhoog.
- Houd vast en adem rustig door.
- Loop met je schouderbladen naar elkaar toe en strengel je vingers in elkaar.
- Trek je navel naar binnen, naar je ruggengraat. Staar naar het puntje van je neus.
- Zorg ervoor dat je knieën boven je enkels blijven.
- Zeg in jezelf de affirmatie: 'Ik ben vol vertrouwen en geconcentreerd, gericht op mijn innerlijke kracht.'
- Wanneer je dit voelt, breng je op een inademing één been gestrekt omhoog.
- Blijf even in deze houding, terwijl je rustig doorademt.
- Op een uitademing breng je je been weer naar beneden.
- Herhaal met je andere been. Herhaal ook de affirmatie.
- Op een uitademing buig je je knieën en ellebogen, waarmee je je lichaam weer naar de grond brengt.
- Strek je armen en benen uit in de Lijkhouding en voel na.

