

Deugdennyoga

voor een bewust, gezond en gelukkig leven

Zon, zee, schoonheid door Patty Jongemaets



Een heerlijk, warm zomerbriesje waait over het brede strand, onder toezien van de stralende zon en speelt met mijn haren. Tegelijkertijd kietelt het geelwitte zand tussen mijn tenen en worden mijn oren verwend door het geluid van de omslaande golven. Opeens valt mijn oog op een klein stukje hout met een heel bijzondere, gekromde vorm. Het is perfect geslepen door het spel van de wind en de zee. Wauw, wat een schoonheid! Zo klein, zo simpel en zo prachtig... Graag neem ik je even mee in al het moois dat ons omringt, het goede in onszelf en in anderen en de schoonheid van Deugdennyoga.

Yoga brengt je in verbinding met je eigen, schitterende natuur. Als je van de natuur houdt – en wie houdt daar niet van? – is het eenvoudig om de schoonheid van yoga te ervaren. Wanneer we yogaoefeningen doen, imiteren we met het lichaam alles wat in de natuur is. Denk bijvoorbeeld maar aan Surya Namaskar (Sanskriet voor 'Zonnegroet') en Matsyasana ('Vishouding'). Wanneer je deze houdingen uitvoert, ervaar je de levenskracht en schoonheid van de natuur in je eigen prachtige lichaam.

De zonnegroet doet je stralen

De Zonnegroet wordt vaak beschouwd als de krachtigste en meest heilzame yogaserie, omdat hij inwerkt op elk deel van het lichaam. De Zonnegroet laat de energie in je hele lichaam stromen en heeft een verjongend effect. Doe de Zonnegroet twee keer in normaal tempo, dan één keer in een extra langzaam tempo en daarna twee keer extra snel. Stel je volledig open voor de verschillende manieren en kijk hoe het voelt. Door de snelle en de langzame versie te doen, is er balans. Al zul je vast ook wel eens meer behoefte hebben aan één van de drie versies. Wees altijd, wanneer je de Zonnegroet doet, open voor wat je lichaam en geest je vragen.

Water is een bron van schoonheid

Echte schoonheid komt van binnenuit. Drink daarom altijd warm tot heet water. Volgens de Ayurveda wakkert dit het spijsverteringsvuur aan en heeft het een zuiverend effect. Het maakt je lichaam schoon. De Japanse onderzoeker Masaru Emoto vroom watermonsters in en kwam tot een bijzondere

ontdekking: watermonsters die waren toegesproken met mooie woorden, werden prachtige kristallen, maar watermonsters die tegenovergesteld waren behandeld, veranderden in lelijke, misvormde kristallen! Dus denk en zeg mooie, positieve dingen (tegen anderen én jezelf), wij bestaan immers voor 65% tot 70% uit water.

De kracht van mooie woorden

Een cursiste vertelde me na de deugdennyogales met de deugd schoonheid: 'Ik voelde veel kracht in mijzelf en begon mijzelf te waarderen. Die kracht hielp mij toen mijn man dingen begon te zeggen die mij naar beneden haalden. Ik dacht de hele tijd aan het lied 'You are beautiful' en zong in mijzelf "I am beautiful, your words can't bring me down" bij alles wat hij zei en dat hielp. De tekst hangt nu groot op de koelkast en raad eens? Hij verandert!'

Probeer eens wat het effect op jou is van het uitspreken van de volgende mooie affirmaties: 'Ik open mijn hart voor mijn schoonheid. Ik ben goed zoals ik ben. Ik ben schoonheid.' Herhaal deze laatste zin een aantal keer zachtjes in jezelf. Zet na de bovenstaande affirmaties het nummer 'You are beautiful' van Christina Aguilera op. Luister ernaar terwijl je heerlijk ontspannen op de grond ligt. Weet dat wanneer je ontspannen bent je pure schoonheid uitstraalt.

'En vergeet niet dat het de aarde verrukt om je blote voeten te voelen, en de wind wil spelen met je haar'
Kahlil Gibran



"I am beautiful,
your words can't
bring me down"