

HANDEN & VOETEN

De zomer staat symbool voor warmte, bloei en energie: de planten en bomen staan weer vol bladeren, dragen bloemen om ons in de herfst te verwennen met vruchten, vogels zingen van vroeg in de ochtend tot de late zwoele zomeravond. De oosterse geneeswijzen scharen de zomer onder het element vuur (zie voor meer informatie het artikel hiernaast).

De energiebanen van hart en dunne darm zijn in dit seizoen het meest actief. Stromen deze energiebanen goed door, dan voel je je zomers: je hebt energie, zin om samen met anderen dingen te ondernemen en kunt genieten van het licht en de warmte. Met yogaoefeningen uit de Do-in (een helende bewegingsvorm die onderdeel is van het gedachtegoed van de oosterse geneeswijzen) kun je je energie in elk jaargetijde, dus ook in de zomer, optimaliseren.

OEFENINGEN VOOR MEER ZOMERENERGIE

OPEN JE HART VOOR DE ZOMER

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: MOKSHAGANDHI

RELAXTE BOVENRUG

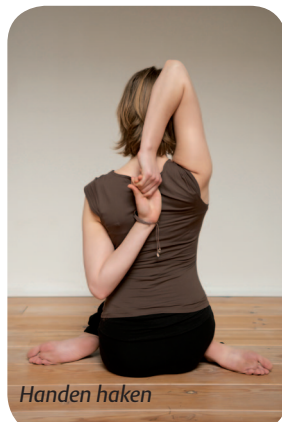
Ga zitten met je benen gestrekt voor je. Buig nu je benen en zet je voetzolen tegen elkaar. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je toe. Leg eerst je rechterhand en vervolgens je linkerhand om je tenen. Buig ontspannen vanuit je heupen voorover. Ontspan je schouders, je schouderbladen en je armen. De zwaartekracht doet het werk. Deze oefening laat de energie van hart en dunne darm doorstromen.

HANDEN HAKEN

Ga zitten op de grond in kleermakerszit met je rechterbeen boven. Vouw nu je rechterbeen nog verder over je linkerbeen, zodat je knieën boven elkaar komen te liggen. De wreeven van je voeten liggen op de grond. Dit is een soort overdreven kleermakerszit. Als deze houding vervelend voelt voor je knieën, kun je je linkerbeen strekken.

Steek je rechterarm omhoog, buig de arm en zet je hand tussen je schouderbladen.

Breng dan je linkerhand achter je rug met een gebogen arm en probeer de vingers van je linker- en rechterhand in elkaar te haken. Lukt dit niet, hou dan een handdoek of sjaal tussen je handen vast. Na verloop van tijd kun je deze pakken met je han-



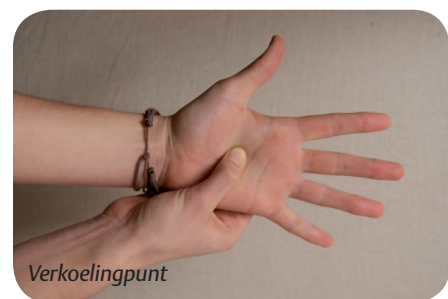
Handen haken

den dicht bij elkaar, of wordt dit hulpmiddel zelfs overbodig. In deze houding voel je de zijkanten van je bovenarmen open strekken, waar de meridianen van hart en dunne darm lopen. In je benen geef je een lichte stretch aan een vertakking van de dunnedarmmeridiaan. Ontspan na vijf tot tien rustige ademhalingen.

KALMTE EN VERKOELING

Maak een vuist van je rechterhand. Kijk waar het topje van je middelvinger op je handpalm terecht komt. Deze plek is een drukpunt dat de energie van het hart kalmeert en verkoelt.

(Is het niet heel toevallig dat we, als we overkoken van woede, onze handen vanzelf ballen tot vuisten? Hiermee behandelen we zonder het te weten een drukpunt dat ons tot rust brengt). Ontspan je rechterhand weer en geef lichte druk met de duim van je linkerhand op dit punt in het midden van de handpalm. Wissel na een minuut van kant, voer hetzelfde uit met je linkerhand. 🌿



Verkoelingspunt

Lilian Kluivers is journalist en geeft Do-inlessen en workshops.

Ze is leerling van Alan Nash.

 www.liliankluivers.nl