

Oefeningen om in het koudste jaargetijde warm te blijven en op te laden

OEFENINGEN VOOR MEER WINTERENERGIE

STILLE KRACHT

TEKST: LILIAN KLUIVERS, FOTO'S: MOKSHAGANDHI

Binnen blijven: dat is de natuurlijke reactie als de winterse kou je lippen en vingers verstijft zodra je je buiten waagt. Sommige mensen zien de winter ook als een uitnodiging om met hun aandacht naar binnen te keren. Het is donker buiten, er is minder energie in de natuur om ons heen. De kille buien buiten zijn een extra steuntje in de rug om ons licht naar binnen te laten schijnen. Maar ondertussen willen we het wel warm hebben! Deze *do-in*-oefeningen worden 's winters extra vaak gedaan. Ze stimuleren de doorstroming in je lichaam. Je kunt ze elke dag doen, het beste vlak voor de meditatie.

OPLAADMOMENTJE

De oosterse geneeswijzen, waar de *do-in* deel van uitmaakt, observeren het lichaam binnen zijn natuurlijke omgeving om de balans te vinden tussen *yin* en *yang*. Is het extreem koud (*yin*) buiten, zoals in de winter, dan bescherm je je daartegen door binnenshuis de warmte (*yang*) op te zoeken. Tegelijkertijd is het voor de innerlijke balans belangrijk ook mee te bewegen met de stroming van de seizoenen. In de winter is er weinig energie in de natuur. Planten groeien nauwelijks, dieren doen het hoognodige om in leven te blijven. Ook veel mensen – hoe verstedelijkt we ook leven – merken de invloeden van de trage, kalme winter. Alsof we net als andere dieren een beetje meegaan in de winterslaap.

Maar de oosterse geneeswijzen zien in de winter niet alleen een moment van afronding. Het is evengoed een periode waarin je kunt opladen voor een nieuw begin, voor het volgende jaar of een volgende fase. Zie de

Do-in is een duizenden jaren oude, helende bewegingsvorm uit de oosterse geneeskunde. Zij wordt veel beoefend in China en Japan als voorbereiding tot meditatie of een meditatieve toestand.

winter als een uitnodiging om de kracht in jezelf te verzamelen. Zit in stilte op je kussen – of doe een loopmeditatie als je het te koud hebt om te zitten – en vind je boeddhanatuur; de kracht van de boeddha in jezelf.



NIEREN VERWARMEN (FOTO 1)

Ga ontspannen zitten. Maak vuisten van je handen en wrijf het gebied van de nieren (ter hoogte van je taille op je rug) warm. Houd, als deze plek goed warm is, je handpalmen een minuutje op je rug om de warmte naar binnen te laten trekken. Door de kou in de winter raakt vooral de energie van de blaas en nieren snel uitgeput. Daarom is het extra belangrijk deze te versterken. Ook de volgende oefening heeft dat effect.

HANDEN & VOETEN

STREKKING VOOR DE ACHTERKANT (FOTO 2 & 3)

Ga zitten en strek je rug. Laat eventueel je knieën iets gebogen als dat helpt je rug recht te maken. Laat de tenen omhoog wijzen en buig met gestrekte rug voorover. Leg je handen ontspannen op je schenen, enkels of voeten. Let erop dat je tenen naar het plafond blijven wijzen, trek ze naar je toe. Deze



oefening strekt heel de achterkant van je lichaam (waar de energiebanen of meridianen van blaas en nier lopen). Dit strekt en ontspant de rug, nek en de achterkant van je benen. Het verbetert de doorbloeding en heeft daarnaast ook een ontspannend en verhelderend effect op de geest. In de yoga wordt deze houding ook veel beoefend en wordt daar *paschimottanasana* genoemd. 🧘

Lilian Kluivers geeft *do-in*lessen, *shiatsu*behandelingen en schrijft. Binnenkort verschijnt haar boek over *do-in* bij uitgeverij De Driehoek.

 www.liliankluivers.nl