



Vreugde, een glimlach aan de horizon

Deugdenyoga voor een bewust, gezond en gelukkig leven

Een echt gevoel van diepe vreugde voel ik wanneer ik de zon zie ondergaan op een enorm, wit, leeg strand, als een glimlach aan de horizon. Die prachtige, enorme, rode vuurbal maakt dat ik me één voel met de natuur, met het hele universum. Mijn gedachten en problemen lijken plotseling zo klein, dat ze verdwijnen als waterdruppels in de oceaan. Iedereen kent wel dit soort momenten, wanneer je even gedachteloos bent en alleen maar vreugde voelt. Na een grappige gebeurtenis of een mop is dat gevoel vaak weer snel voorbij. Maar soms kunnen we een intens gevoel van vreugde voelen dat niet afhankelijk is van onze levensomstandigheden. Misschien tijdens een meditatie of een boswandeling. We komen op zo'n moment in contact met onze innerlijke bron van vreugde. Innerlijke vreugde draait om loslaten en tevreden zijn met wat en wie je bent en met alles om je heen. Het is uitermate belangrijk om Yoga te beoefenen met een gevoel van vreugde. B.K.S. Iyengar schrijft niet voor niets in Yoga als levenskunst 'Waar is de vreugde gebleven in de Yoga?' Geniet simpelweg van wat je doet, zonder een bepaald doel na te jagen.

Lachyoga

Er zijn steeds meer mensen die aan 'Hasya Yoga' doen, de zogenaamde Lachyoga. Als je lacht, maak je endorfine aan. Dat is een natuurlijke pijnstillertje, waar je een goed gevoel van krijgt. Negatieve emoties, zoals angst en stress, nemen er door af. Tijdens het lachen komt bovendien immunoglobuline vrij in je lichaam. Een stofje dat je weerstand verhoogt. Er zijn dus genoeg redenen om de rietjesademhaling te doen, die bovendien lachwekkend, simpel is. Klem horizontaal een rietje tussen je tanden. Adem rustig in en uit. Blijf zo enkele minuten zitten. Dat is alles! Je kunt deze techniek gebruiken wanneer je mediteert. Als je dat een paar dagen doet, zul je merken dat je steeds vaker glimlacht en vreugde ervaart. Ik word er meestal erg melig en vrolijk van. Een yogaleerling vertelde mij eens dat ze een rietje in haar auto had gelegd. Het bleek een geweldige tijdsbesteding en een rustgevend middel te zijn wanneer je in de file staat. Wat houdt je nog tegen? Pak een rietje en mediteer.

Lachen is gezond!

Lachen is gezond. Dus lach! Maak grapjes, vertel leuke anekdotes en probeer de humor van iedere situatie in te zien. Gezonder dan welk masker dan ook, is gekke bekken trekken! Ga voor de spiegel staan en zet je gekste gezicht op. Ook heel leuk om samen met iemand anders te doen. Dat wordt geheid lachen.

Breath of joy

De 'breath of joy' geeft je een heerlijk, vreugdevol gevoel. Glimlach terwijl je deze vreugde-ademhaling doet. Je staat rechtop in de Berghouding Tadasana. De inademing doe je in drie keer en de uitademing in één keer. Adem in en til je armen voorwaarts tot schouderhoogte omhoog. Adem weer in en breng je armen opzij, zodat ze één rechte lijn vormen. Adem nog iets meer lucht in, til je armen helemaal omhoog en plaats de handpalmen tegen elkaar aan. Terwijl je in één keer uitademt, breng je je armen in een wijde boog naar beneden. Begin opnieuw. Doe de bewegingen in een snel en ritmisch tempo. Herhaal minstens tien keer. Voel hoe je je hart opent voor vreugde! Bij intense vreugde vang je een glimpje op van je ziel. Ik hoop dat je dit glimpje van je ziel heel vaak mag zien. Ik ben dankbaar voor de gave vreugde, zij is de natuurlijke staat van mijn ziel.

Met een warme zonnegroet,
Namasté,

Patty Jongemaets van Dolfijn Wellness is (kinder)yogadocent, docent kinderyoga- en deugdenyogaopleiding, coach, Reconnection healer en auteur van het boek Deugden Yoga.
www.dolfijnwellness.nl | info@dolfijnwellness.nl | 06 - 53 48 52 52

Patty Jongemaets

