

*'Mijn yogabeoefening
werd gaandeweg
zachter en Yin Yoga
stal mijn hart'*



LENTE ENERGIE met het element HOUT

HartenYoga met
Hellen van der Harten

Hellen van der Harten was ooit filmmaker, maar nu leidt ze yinyogadocenten op, met heel haar hart. Ze koos voor een heerlijke yinserie in het element Hout speciaal voor dit lentenummer, voor energie en groei.

Tekst **Hellen van der Harten** | Foto's **Jeannette Huisman** |
Visagie **Ingrid Coenen**

Yinserie met het element Hout

Deze serie is gebaseerd op de vijf-elementen-theorie en gericht op het stimuleren van de specifieke energie die hoort bij de lente en het element Hout.

De vijf elementen zijn: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water. Alles wat bestaat valt onder een van deze elementen. Alles in de natuur en alles in de mens zoals de seizoenen, de delen van de dag, de organen, smaken, kleuren, richtingen en emoties. Hout staat voor lente. Na een periode van rust en stilte komt de natuur weer tot leven. Hout zorgt in de natuur voor groei en ontwikkeling, heeft een sterk duwende kracht naar boven en naar buiten en draagt zorg voor een goede planning en organisatie. Deze energie geeft je de kracht om ideeën uit te werken, je te ontwikkelen en te groeien. Het geeft je het vermogen om te organiseren en de moed om plannen uit te voeren. Als deze energie belemmerd wordt, kun je druk, irritatie en boosheid ervaren. Door het doen van de serie kan het zijn dat eventuele blokkades verminderen of verdwijnen, en je ervaart dat als hernieuwde flexibiliteit en kracht.

Houdingen voor de lever- galblaas-meridiaan

De levermeridiaan (vanaf nu LI) begint bij de binnenste nagelhoek van de grote teen en loopt via de binnenkant van het been omhoog naar het dijbeen en de buik. Hij eindigt tussen de ribben. De galblaasmeridiaan (vanaf nu GB) begint aan de buitenkant van de oogkas en gaat naar de kaak. Hij zigzagt twee keer over de zijkant van het hoofd en daalt dan af naar de nek en via de zijkant van het lichaam gaat hij verder naar beneden. Via de zijkant van het been loopt hij naar de vierde teen. Hij eindigt bij de buitenste nagelhoek.

We stimuleren deze twee meridianen door te focussen op zijwaartse strekkingen en strekking van de binnenbeenspieren. Blijf 3 tot 5 minuten in de houdingen en neem na elke houding een minuut of langer rust om het effect na te voelen (dit is de rebound). ●



Liggende butterfly Een milde heupopener om te beginnen en strekking van de binnenkant van de benen (LI) als je knieën ondersteunt. Armen ontspannen langs je lichaam of leg beide handen op je buik.



Half butterfly + side bend Strekt de binnenkant van je benen en de zijkant van je bovenlichaam (GB). Probeer je gestrekte arm te ontspannen. Als je last krijgt van je schouder breng dan je arm achter je rug.

3

HOUDINGEN



Straddle Strekt de binnenkant van je benen (LI). Het is een intense heupopener en een vooroverbuiging. Voel je teveel strekking aan de binnenkant van je knieën, buig je knieën of breng je benen wat dichterbij elkaar.



Shoelace In de shoelace strekken we de bilspieren en de buitenkant van de benen, de IT-band (GB). Voor meer strekking kun je voorover buigen.



5
‘Pas je voorste knie aan als je knie protesteert!’

Sleeping swan Je hebt hier behoorlijk wat externe rotatie nodig anders ga je het voelen in je knie. Pas je voorste knie aan als je knie protesteert! Het is een strekking van de bilspieren (GB) en een heupopener.



Bananasana Heerlijk! Je kan makkelijk ontspannen, en een fijne strekking voor de hele zijkant van het lichaam, met name rond de ribben (GB). Bij pijn in schouder of tintelende vingers breng je je arm lager.



Winged twisted dragon Als de voorste knie naar buiten zakt, stimuleer je de binnenkant van je been (LI). Door de twist stimuleer je de GB. Het is een strekking van de heupflexors en quads van het achterste (of gestrekte) been.



Wide-legged childpose
Een *childpose* is altijd fijn na een pittige houding zoals de *dragon*. Als je je knieën zo ver mogelijk spreidt, stimuleer je de binnenkant van je benen (LI) en openen je heupen.



Twisted roots Een heerlijke houding om mee af te sluiten! Meer strekking van de bilspieren en een intense strekking van de schuine buikspieren (GB). In een twistende houding ontstaat een druk op alle organen en weefsels rond de wervelkolom, waardoor de bloedcirculatie verbetert en laatste spanning rond je wervelkolom oplost.

BIO
Hellen geeft Yin Yoga-opleidingen in Amsterdam en Ede bij Tula en organiseert in haar huis in de Franse Bourgogne elk voorjaar yogavakanties.

‘Van de zeer fysieke Vinyasa Ashtanga werd mijn yoga beoefening gaandeweg zachter en stal Yin Yoga mijn hart. Met name de diepe meditatieve en ontspannende

effecten van Yin Yoga brachten mijn leven in balans. Ik begon mijn Teacher Trainingen (YTT) bij leraren Anat Geiger, Marcel van de Vis-Heil en Johan Noorloos. Daarna bij Paul en Suzee Grilley, en ik vond nog meer prachtige internationale leraren. Inmiddels heb ik mijn eigen YTT-programma en is mijn doel studenten op te leiden tot bekwame, zelfbewuste en inspirerende docenten.’

Hellen legt live de houdingen verder uit, doe mee!



Meer informatie:
hartenyoga.com
Online lessen van Hellen:
tulayogaonline.nl
locatie:
tulayogastudios.nl
Instagram:
[@hartenyoga](https://www.instagram.com/hartenyoga)
[@buddhabacchus](https://www.instagram.com/buddhabacchus)