

NATUURLIJK IN JE ELEMENT!

Assisted Yin Yoga In balans met de vijf elementen

Als je naar de natuur kijkt, zie je verschillende fasen die elkaar opvolgen in een cyclus. In de natuur is deze cyclus ook zichtbaar en voelbaar in de verschillende seizoenen. De cyclus zit in jou. Verschillende fasen die invloed hebben op elkaar en waarin steeds thema's aan de orde zijn. De zomer heeft een andere energie dan de winter, in de natuur... maar ook in jou!

Tekst **Marielle Hebing & Sandy Karsten**
Fotografie **Antoine Schemkes** | Locatie **De Oranjerie, Joure**

RIJKSDIENST VOOR DE
MONUMENTENZORG
'S GRAVENHAGE

‘Meridianen volgen elkaar op en geven energie door’

In een droog jaar kunnen gewassen minder goed groeien. Gevolg: minder oogst. Minder oogst betekent ook dat bomen en planten minder zaden hebben gevormd en dit tekort wordt weer meegenomen naar de volgende cyclus. Dit werkt bij jou niet anders. Meridianen volgen elkaar op en geven energie door. Een stagnatie in de cyclus kan zich uiten in een disbalans op een bepaald element, maar dat zegt niet altijd dat de oorzaak van deze disbalans ook werkelijk in dat element ligt.

Wanneer je lichaam een signaal afgeeft, is dat signaal te herleiden naar een element. Bijvoorbeeld longklachten, maar ook moeite met loslaten bevinden zich op het element Metaal. Ligt hier de disbalans of controleert element Vuur het Metaal te veel? Feit is dat het Metaal in dit geval om aandacht vraagt. Als je daar met bijvoorbeeld Yin Yogahoudingen aandacht aan geeft, kun je vertrouwen op jouw zelfhelend vermogen. Want je lichaam is genialer dan je denkt. 🌱

SANAYOUYOGA OPLEIDING

Marielle Hebing en Sandy Karsten verzorgen bij SanaYouYOGA een erkende RYT200 Yin Yoga. Verdieping in de elementenleer is hier een belangrijk onderdeel van. Houdingen uit Yin Yoga worden gekoppeld aan een manuele assist. Het zijn manuele ondersteuning die overigens niet als doel hebben om ‘verder’ in een houding te komen, maar om ‘dieper’ af te stemmen op het thema dat je in de houding aanraakt.



VUUR ELEMENT

Kijk de natuur eens stralen! Het is zomer. De schoonheid van de bloeiende struiken en bloemen, de vruchten aan de bomen. Het heldere licht van de zon laat de kleuren van de natuur tot zijn recht komen. Het vuur neemt een groot deel van de dag in. De zon staat hoog, het vuur is heet, de dagen zijn licht en lang.

De energie is omhoog en naar buiten gericht en bereikt zijn piek en de zomer. Ook in jou is deze richting aanwezig en nodigt je uit om naar buiten te gaan. Letterlijk, buiten zijn. Op pad naar verbinding, contacten en gezelligheid. In het transformatieproces betekent deze energierichting: laten zien wat jij kan, stralen in wat jij hebt kunnen laten groeien. ‘Kijk mij eens, dit ben ik, dit kan ik en ik ben er trots op!’

Yinhouding: Uplifting the heart

Meridianen Vuur: Hart- en Dunne darmmeridiaan

Effect van de houding: Ruimte geven aan het gebied van het hart. Je hart openen.

Effect van de assist: Met deze assist wordt de beweging van de hartenergie extra uitgenodigd om te stromen.



AARDE ELEMENT

De dagen worden korter, het is Indian Summer en de nazomer is begonnen. De natuur is klaar om te oogsten, gewassen vallen van de bomen en voeden de aarde. Voor jou betekent deze richting van energie het ‘terugtrekken’ in het lijf, de balans opmaken. Hoe gaat het echt met jou? Wat kan jij oogsten? En wat voedt jou nog? Aandacht geven aan het aarde element nodigt je uit af te dalen in je lijf. Pieker je? Gun jezelf dan een dagelijkse Cattailpose. Ook bij vermoeidheid is het wijs om eerst naar dit element te kijken. Aarde bepaalt voor 60-70 procent jouw energieopname.

Yinhouding: Cattailpose

Meridianen Aarde: Maag- en Miltmeridiaan

Effect van de houding: Verteren van alles wat jij op je bordje hebt gekregen, dus niet alleen je voeding!

Effect van de assist: Werken met voeten werkt heel grondend, de milde maar doeltreffende druk nodigt het gevoel uit in het fysieke lichaam ‘hier moet je zijn’. In deze assist ontstaat er een extra strekking op Maag- en Miltmeridiaan.



www.sanayou.com
www.sanayou.com/nl/ryt200yinyoga



METAAL ELEMENT

De nachten worden langer, de temperatuur daalt; het is herfst, de energie trekt zich terug. Herfstkleuren dienen zich aan: oranje, rood, geel en bruin – het roest van metaal. De natuur bereidt zich voor op een periode van rust. De dieren leggen een voorraad aan om straks in volledige rust te gaan – de winterslaap. Net zoals wat de mens in vroegere tijden deden, hout sprokkelen en een voorraad aanleggen om de naderende winter door te komen. Nadat de energie zich uit de bladeren heeft teruggetrokken laat de boom deze los. Voor jou betekent dit de tijd van loslaten wat jou niet meer voedt.

Yinhouding: Twisted Roots

Meridianen Metaal: Long- en Dikke darmmeridiaan

Effect van de houding: Ruimte geven aan de borstkas, het creëren van ademruimte. Uitaademen is loslaten en loslaten is het thema van de longen.

Effect van de assist: Met het geven van deze assist, werk je op het ritme van de adem. Iedere uitademing nodigt je uit om de aandacht verder naar binnen te brengen, te verruimen en los te laten. ▶



WATER ELEMENT

Als een deken van rust ligt de sneeuw over de wereld, het is winter. De wortels en zaden zijn teruggetrokken in de kern en wachten in het donker om in het voorjaar weer in beweging te komen. Het terugtrekken van energie gebeurt ook in jou. Deze periode gaat over bezinning, rust en herstel. Je innerlijke stem heeft stilte nodig. Wie ben je? Wat wil je? Je nieren zijn je accu's waarin jouw oer-energie opgeslagen ligt. Om deze oer-energie te sparen, zullen je energie-intake en energieverbruik in balans moeten zijn. Geef ook je oren rust, om te kunnen luisteren naar je diepste zelf. Oer-energie geeft je de wil om te leven. De kracht om weer een nieuwe cyclus te beginnen. Water geeft je het vermogen aan te passen. *Go with the flow!*

Yinhouding: Caterpillar

Meridianen Water: Nieren- en Blaasmeridiaan

Effect van de houding: Het stimuleren van de Blaasmeridiaan houdt verband met je wilskracht en het vermogen om vooruit te komen in het leven.

Effect van de assist: Deze assist is een stille aanraking. Het ondersteunt de weg naar binnen en geeft je het vermogen om te luisteren naar je innerlijke stem. Blaas en nieren zijn gevoelig voor kou. Met deze aanraking wordt hier aandacht naartoe gebracht. Energie heeft de eigenschap om aandacht te volgen. Liefdevolle aandacht verwarmt.

‘Energie heeft de eigenschap om aandacht te volgen. Liefdevolle aandacht verwarmt’



HOUT ELEMENT

De natuur ontwaakt, groene kopjes komen uit de donkere aarde tevoorschijn, vogels maken meer geluid; het is lente! Alles komt weer in beweging. De energie van het hout beweegt naar buiten en nodigt jou uit om mee te bewegen. Vanuit de stilte in de winter, is de tijd aangebroken om vanuit jouw inzicht; je dromen, ideeën en plannen de wereld in te brengen. De leverenergie staat in relatie tot je ogen; het verkrijgen van inzicht. De galblaasenergie staat voor daadkracht, om wèrkelijk stappen te zetten naar jouw dromen. Hoogste tijd dus om jouw dromen vorm te geven en uit te werken.

Yinhouding: Deer Pose

Meridianen Hout: Lever- en Galblaasmeridiaan

Effect van de houding: Het stimuleren van de Lever-, maar vooral de Galblaasmeridiaan

Effect van de assist: Deze assist stimuleert de strekking die ruimte geeft aan de Galblaasmeridiaan. Het stimuleert je om daadkrachtig te zijn en jouw dromen te realiseren.