

Energy Block Release 3

Het openen van je Hart

Deze keer een Energy Block Release (EBR). Een EBR is een serie van houdingen en bewegingen die, zoals de naam al zegt, de energieblokkades doet oplossen. De Dru yoga is uniek vanwege deze series. Er zijn in totaal acht EBR's. De Energy Block Release die helpt om de energieblokkades rondom het hart te openen is mijn favoriete EBR. Ik houd van dat ruime gevoel van vrijheid dat ze geeft. En van dat prettige gevoel om weer midden in de liefde van mijn hart te staan.

De tekstgedeeltes die in het groen geschreven staan, zijn visualisaties die je tijdens de bewegingen kunt doen.

Geniet ervan!



1



2



3

1. *Pranamasana*. Begin staand in de Tadasana, de berghouding (zie eerdere Inspiratie). Hands in namaste (gebedshouding; palmen tegen elkaar), duimen lichtjes tegen borstbeen. Voel bewust het kloppen van je hart. Voel haar ritme. **Affirmeer in jezelf:**

Verbonden met de hemel boven me en de aarde onder me
word ik me bewust van schoonheid van dit moment.

Je kunt eventueel de hartadem (zie onder Tadasana) doen, voordat je met deze EBR begint.

2. Adem in: strek je armen omhoog, adem uit: draai de palmen naar boven. **Visualiseer een stralend helder licht boven je, als van de zon. Laat dit licht als een douche over je heen stromen.**

3. *Watermolen*. Draai uitademend het lichaam naar rechts en breng de rechterarm naar achteren en naar beneden, alsof je naast je knie water opschept. Inademend vervolg je deze vloeiende armbeweging naar voren tot boven je hoofd.

Hetzelfde doe je met de linkerarm en –hand. Steeds als de hand weer boven je hoofd is, draai je je palm naar boven.

Herhaal afwisselend aan beide kanten een paar keer. **Visualiseer hoe je dat stralende licht boven je, steeds met je handpalmen mee neemt naar achter, beneden en weer omhoog en op deze manier om je heen laat uitstralen.**



4



5



6

4. *Spiegeldraaiing*. Laat je armen voor je zakken ter hoogte van je hart. Palmen van je af en vingers omhoog gericht. Adem in: draai de rechterpalm naar je toe en uitademend draai je de rechterarm

met een wijde boog zijwaarts naar achter, terwijl je ook nu met je bovenlichaam mee draait. Blijf in de palm kijken. Adem in: draai weer terug naar voren.

Dan wissel je; rechterpalm draait van je af en linker naar je toe. Herhaal de beweging aan de andere kant. Hier ga je een paar keer mee door.

Terwijl je in de handpalm blijft kijken, visualiseer je je mooiste, prachtigste zelf in het midden van de handpalm.

5. *Anahata ademhaling*. Handsen zijn weer voor je. Draai de vingertoppen naar elkaar, palmen naar je toe.

Adem in: buig de ellebogen en beweeg je handen naar je toe, tot vlak voor de borstkas.

Adem uit: draai handpalmen naar voren en strek de armen weer (6). Vingers naar elkaar wijzend of naar boven. Herhaal deze beweging een paar keer.

Adem mededogen in laat bij de uitademing alles los wat je niet meer nodig hebt. Alle zwaarte, verdriet, angsten, zorgen, stress laat je gaan. Je kunt ook het mededogen weer uitademen, zodat er een golf van liefde ontstaat; naar je toe, door je heen en weer van je af.



7



8



9



7. *Oceaangolven*. Bij de laatste uitademing, draai je de palmen naar elkaar toe, de vingers naar voren gericht. Zo beweeg je de handen opnieuw naar de borstkas. Ellebogen zijn gebogen en op schouderhoogte. Inademend breng de handen een klein stukje van elkaar af, adem uit en beweeg ze weer naar elkaar toe, zonder dat ze elkaar raken (8).

Deze golfbeweging herhaal je terwijl je de handen met iedere inademing wat verder van elkaar af beweegt en uitademend weer naar elkaar toe brengt. Tot je je armen helemaal wijduit hebt gestrekt. Voel hoe er in deze beweging met iedere inademing meer ruimte ontstaat, in de borstkas, de buik, het bekken, en daarna volledig om je heen.

8. Dan breng je je handen weer naar elkaar toe.

9. *Hemel en aarde strekking*. Op een inademing strek je de linkerarm langs zij terwijl je de linkerpalm naar beneden laat wijzen. Tegelijkertijd strek je de rechterarm omhoog, de handpalm naar boven gedraaid.

Uitademend beweeg je de handen weer terug voor de borstkas (8) en inademend strek je nu de rechterhand naar beneden en de linker omhoog.

Deze beweging wissel je een paar keer af. Sluit af door je handen weer voor je borst te brengen in namaste.

Voel bij iedere strekking je verbinding met de solide aarde onder je en de uitgestrektheid en weidsheid van het universum boven je. Voel hoe die beide energieën door je heen stromen op het moment dat je de ene arm naar beneden beweegt en de andere omhoog.



10



10a

10. *Boogschutter*. Zet je voeten wat wijder uit elkaar. Rechtervoet draait een kwartslag naar rechts en linkerhiel iets naar links. Strek je rechterarm uit naar rechts, palm van je af en vingers omhoog wijzend. Dit is je boog.

Met de linkerhand vorm je de 'Pijl-mudra'* (10a); pink en ringvinger naar binnen gebogen, wijs- en middelvinger gestrekt en duim omhoog wijzend. Dit is je pijl.

De linkerhand breng je naar de uitgestrekte rechterhand terwijl je bovenlichaam een beetje mee draait naar rechts. En alsof je de boog spant, beweeg je de linkerhand op een inademing voor de borstkas langs naar links (10), terwijl je met je bovenlichaam weer naar voren draait. Linker elleboog houd je op schouderhoogte. Blijf kijken naar je rechterhand.

Adem uit: beweeg de linkerhand weer naar de rechter, alsof je de pijl laat wegschieten. Draai met je bovenlichaam mee naar rechts.

Deze beweging herhaal je drie keer. Bij de laatste keer breng je je handen terug voor het hart, in namaste. Voeten draaien weer naar voren.

Herhaal nu de boogschutter aan de linkerkant. Daarna draai je naar voren en kom je met je handen in namaste weer terug naar je hart. *Visualiseer een doel in het verlengde van je 'boog' waar je, met een krachtige uitademing, de pijl naar toe laat schieten. Probeer het doel gedetailleerd en helder voor je te zien. Uit ervaring weet ik dat dit een zeer krachtig 'wapen' is. Vertrouw erop dat je je doel zult bereiken.*



11



12

Voorwaartse buiging. Open je handen, draai de palmen naar beneden en duw de handen richting de grond, terwijl je vanuit je heupen mee voorover buigt. Laat alles even ontspannen.

11. *Bliksemschicht*. Draai opnieuw je rechtervoet een kwartslag naar rechts, draai mee met je bovenlichaam.

De linker knie en -wreef zet je op de grond, de rechter knie staat boven de rechter enkel. Strek het linkerbeen zover naar achter als prettig voelt. Handen aan weerszijden van je rechtervoet.

De rechterhand (of vingertoppen) blijven staan, de linkerarm draait met een boog achterwaarts omhoog, langs je linkerheup, tot boven je hoofd.

Voel de strekking tussen je linker- en rechterarm. Open je borstkas en heupen. Adem uit: draai heupen weer recht (linkerheup draait naar voren) en bovenlichaam en linkerarm volgen (12). Voel de diagonale lijn van linkerarm, bovenlichaam en linkerbeen.

Herhaal drie keer. Na de derde keer krul je de tenen van je linkervoet onder je, til je de knie van de grond, draai je de voeten terug naar voren.

Dan kom je weer in de vooroverbuiging. Draai je linkervoet nu naar links, laat je rechterknie en –wreef op de grond komen en herhaal de beweging aan de linker kant. **Visualiseer hoe je alles wat je tegenhoudt om je doel te bereiken, loslaat in de krachtige uitademing.**



13

14

13. *Visualisatie*. Na de derde keer kom je opnieuw in de voorwaartse buiging. Wandel met je voeten naar elkaar toe tot ze op heupbreedte staan (wanneer er twee vuisten tussen de voeten passen), buig de knieën, span de buikspieren en rol langzaam de wervelkolom weer omhoog.

Wanneer je rechtop staat, breng je de handen voorlangs omhoog tot boven je hoofd. Open de armen een beetje, palmen wijzen nu naar je toe (itt de foto van nr.13).

Opnieuw visualiseer je dat prachtig stralende licht boven je handpalmen en laat dit licht als een waterval over je heen stromen en je voeden en helen.

14. *Pranamasana*. Dan breng je handen naar elkaar in namaste en laat je de handen voor het hart zakken.

Voel na. **Voel de stilte, de rust die er is ontstaan in je hart. Geniet van die diepe, innerlijke vrede.**

*De Pijl-mudra is bij mijn weten een niet in boeken genoemde mudra. Ze lijkt op de Pran- of Prana-mudra, met de duim gestrekt. Maar bekijken we de mudra wat nauwkeuriger, dan zien we dat ze perfect past in de Boogschutter. De wijsvinger staat voor onze gedachtekracht en hoort bij het hartchakra. De middelvinger staat voor zuiverheid, en uitdagingen overwinnen en hoort bij het keelchakra. De duim tenslotte staat voor je wilskracht, doorzettingsvermogen en voedt de energie van de andere vingers. Ze hoort bij het navelchakra.

Het boek *Mudra Werkboek* van Gertrud Hirschi is een heel duidelijk en compleet boek over mudra's.