

## *ad 'Zonnegroet':*

Tekst over verbanden tussen Ontspannen, Zonnegroet, Zonnevlecht en Ziel

Ont-spannen = de spanning er vanaf halen.

Waar vanaf?

*Hatha-yoga, haalt met behulp van oefeningen, spanningen uit lichaam en geest. Aan de basis hiervan ligt 'aarden,' opdat je los kunt laten; hoe intenser het letterlijke contact met de aarde wordt beleefd hoe gemakkelijker je systeem loslaat uit zichzelf: een gouden regel uit de yoga! Maar er is meer...*

Wij mensen, zijn een eenheid van lichaam en geest en ziel. En *naar de ziel, wordt te vaak, te weinig geluisterd.* En zolang de ziel zich niet kan ontspannen, kun je oefeningen doen tot je een ons weegt, maar leveren ze uiteindelijk niet zoveel op. Je komt dan wel tot ontspanning in de les, maar zodra je weer in je dagelijkse beslommeringen terug bent, keert de onrust net zo hard terug.

Voor het contact met de ziel, moet je als mens luisteren naar de eigen innerlijke stem, luisteren naar wat de werkelijke behoeften gedurende jouw leven zijn. De ziel is het deel van jezelf dat van je wenst dat jij jezelf kunt zijn/durft te zijn. Je mag zoveel luisteren naar de meningen van anderen als je wilt, maar check altijd af: "Is dit ook van toepassing op mij?"

Voel je handen...

Leg ze op de maagstreek.

Onder je handen bevindt zich je Zonnevlecht, die wanneer hij goed werkt maakt dat jij naar buiten durft te treden voor het bereiken van je levensdoelen: hij levert de energie/het levensvuur daarvoor. De Zonnevlecht is verbonden met de wilskracht van de mens.

Een belangrijk aspect van de Zonnegroet is dat hij de Zonnevlecht opent. Opdat de mens over de wilskracht kan beschikken die nodig is om een zelfstandig individu te kunnen zijn.

Hoe houd je/krijg je de Zonnevlecht gezond?

- door actief in het leven te staan
- er yoga oefeningen voor te doen
  - de maagstreek te ontspannen
  - door uitgebalanceerde voeding
- door meditatie met 'mudra om jezelf te centreren'