



Mijn sterrenbeeld is weegschaal en weegschalen streven naar balans.

In het midden willen we zijn. Daar waar alles rustig en overzichtelijk is. Zonder twijfel en zonder uitschieters. Wat raar eigenlijk dat ik beweert daarnaar te streven want als ik erover nadenk vind ik in balans zijn eigenlijk helemaal niets aan. Ik houd juist van de uitersten: van heel hard lachen, tot de ochtend doorgaan, best veel drank, diepe gesprekken, dikke ruzies, reuring, en dan weer zwiepen naar lange meditaties, ellenlang wandelen, extreem gezond doen, elke dag yoga, volledige stilte...

En dat het liefste tegelijk en door elkaar.

Dan voel ik het leven.

En voelen is leren.

En leren is groeien.

En groeien is fijn.

Spiritueel dan hè? Niet rond je heupen.

Hoe gaat de boom?

- Allereerst ga je staan, goed staan
- In de hatha yoga noemen ze dat **de berghouding**
- Je staat met een rechte rug, zo stevig als een berg:
- Je voeten zijn naast elkaar, parallel, op heupbreedte
- Spreid je tenen en de bal van voeten gelijkmatig
- Het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen
- Strek je bovenlichaam alsof iemand je naar boven trekt
- Til je borstbeen op (een open hart!)
- Laat je schouders naar achteren en naar beneden zakken
- Trek je kin iets in waardor je kruin recht naar de hemel wijst
- Trek je navel iets naar binnen

En dan door naar **de boom:**

- Je handen zijn in gebedshouding voor je borst. Sta als een berg
- Verdeel je gewicht iets meer over je linkervoet en buig je rechterknie
- Plaats de zool van je rechtervoet met de tenen omlaag aan de binnenkant van je linkerbeen, zo hoog als voor jou prettig is (enkel of dij)
- Je drukt net zo hard met je voet tegen je been als met je been tegen je voet. Staar naar een vast punt voor je of richt je aandacht op je derde oog, het puntje tussen je wenkbrauwen
- En wissel

Hoe gaat de boom?

Waar is deze oefening goed voor?

FYSIEK

Fysiek

- Versterkt je dijen, kuiten, enkels en je ruggengraat
- Zorgt voor een mooie rechte houding

ENERGETISCH

Energetisch

- Verbeter je evenwicht, op alle fronten
- Is een goede indicatie of je hoog in je energie (in je hoofd dus) zit of juist gegrond bent
- Innerlijke rust

Aandachtspunten

Druk je voet niet tegen je knie aan, dat is niet goed voor je kniegewricht. Dus of hoger, of lager.



Hoe kun je deze oefening aanpassen/verdiepen?

- Als je het moeilijk vindt om balans te vinden begin je met het plaatsen van je voet op de bovenkant van je voet
- Gebruik de muur als steun
- Spreid je armen, dat maakt balans zoeken gemakkelijker
- Spreid tijdens de balans je tenen op een inademing en ontspan op een uitademing
- Stel je voor dat er uit je voeten wortels groeien, net als een boom, zo grond je jezelf

De boomhouding

De boomhouding komt uit de hatha yoga. In de kundalini yoga is er niet heel veel aandacht voor balanshoudingen. Terwijl balanshoudingen fijn zijn (als je ze eenmaal beheerst). Ze verhogen je **concentratie**, geven **kracht** en **innerlijke rust**. Hatha yoga is de meest bekende vorm van yoga. In Jip en Janneke taal: met allerlei houdingen probeer je beheersing te krijgen over je lichaam en daardoor over je geest.



De gebedshouding

Bij de gebedshouding heb je je handen in gebedshouding voor je borst:

Je handpalmen en vingers van beide handen raken elkaar volledig.

Je duimen duw je tegen je borstbeen.

Er is een verschil in het lichaam tussen de rechterkant (mannelijk, **zon**, actie) en de linkerkant (vrouwelijk, **maan**, rust). Wanneer je de rechter- en linkerhand bij elkaar zet, neutraliseer je die twee energieën in en rondom je. Dat creëert een neutrale ruimte in je energieveld.

En er is meer:

De positie van de knokkels van je duimen - in de inkeping van

het borstbeen - is een reflexpunt voor de nervus vagus.

Dat is de langste en meest complexe zenuw van je lichaam.

Onderzoek naar de nervus vagus heeft aangetoond dat deze zenuw betrokken is bij onze gevoelens van mededogen, empathie en goedheid.

Daarom wordt deze houding gebedshouding genoemd:

het maakt contact met je **hart!**

YIN

yin

Alles in het leven is in beweging en staat bol van de tegenstellingen: het is licht en dan is het weer donker, het is warm en dan weer koud, nat en droog, stom en leuk, water en vuur, ja oh toch nee. Het één kan niet zonder het ander bestaan. Kijk maar naar je eigen leven.

Het teken van yin en yang ken je vast:

Yin en yang zijn de twee tegengestelde elementen van het universum. Yin kan niet zonder yang en andersom.

Het yin/yang symbool staat voor evenwicht en harmonie. Maar in het symbool wordt ook duidelijk dat de twee tegenstellingen hun eigen gebied hebben. Het is allebei nodig en het heeft allebei een eigen gebied. Maar te veel yin maast passief, te veel yang maakt oververhit. Dus yin heeft yang nodig en andersom!

Yin staat voor:

Vrouwelijk

Maan

Koel

Passief

Water

Zacht

Zwart

Aarde

Yang staat voor:

Mannelijk

Zon

Warm

Actief

Vuur

Hard

Wit

Licht

Hemel

YANG

yang



Over bomen

Die prinses Irene had het allang begrepen, en wij eindelijk ook.

Bomen zijn **cool!** Om te knuffelen, zo fijn!

In bomen zit veel meer leven en slimheid dan we doorhebben.

Bomen zijn de olifanten van het plantenrijk want groot,
log, langzaam, ze worden heel oud en ze zijn slim.

Ze kunnen horen zien en voelen.

Echt waar! Lees de Happinez van augustus 2020 maar!

En ze communiceren met elkaar. Via hun wortels, via hun energie...

Eigenlijk zijn het net mensen... maar dan een beetje trager
en een beetje meer gegrond.

Wandelen in de gezonde buitenlucht wordt ook wel

-à la het Zwitserse kuren- **een luchtbad** genoemd.

Wandelen in het bos is dan een **bosbad**.

Klinkt lekker: het hele bos beleven met al je zintuigen.

Diep ademen en misschien wel een kleine stiekeme omhelzing.

Net als onze prinses dat doet.

Over bomen

#deboom

Ik woon héél fijn in een piepklein burgermanshuisje met grote mannen en waarin ik dan over vrijheid & ruimte loop te piepen.

En vanuit dat huis kan ik lekker wandelen richting het Paterswoldsemeer. Naar #deboom (zie Instagram). Een prachtig plekje waar ik een paar jaar geleden eens op een bankje zat te mijmeren, starend naar verre einders... Ik maakte een foto. En een weekje later zat ik op datzelfde bankje, met geliefde A., te kibbelen ongetwijfeld. En ik maakte weer een foto.

En zo bleef ik door de jaren heen naar de boom wandelen. Vaak met geliefde A ... met een beetje gedram kreeg ik mijn zonen mee....met vriendinnen stopten we bij de boom als we lekker gezwommen hadden ...na een feestje hobbelden we met een hele groep lichtelijk aangeschoten naar de boom... Zoon Pim nam een foto van de boom van de waterkant. Ik sprak met mensen terwijl ik op het bankje zat, ging er mediteren, lezen, had lol, moest huilen, giebelen, had mooie diepe gesprekken of dikke vette ruzie. Het gebeurde allemaal bij #deboom. En ondertussen waren er altijd prachtige lichten, was het warm, koud, nat en droog, voorjaar, zomer, herfst en winter. De circle of life. Alles komt, alles gaat, alles verandert. En daar bij die boom kon ik dat zo lekker voelen. Present, in het moment. Mijn boommoment.

En toen en toen en toen.... Ging ik vorige week wandelen met geliefde A. en was de boom weg. Omgewaaid!! En reageerde Linda op Instagram dat dit wel heel concreet maakte dat het leven veranderlijk was. En Peter vond dat dit wel een hele radicale manier was om duidelijk te maken dat je niet meer op de foto wilt. Haha. Anyway. Geen boom meer. Je kunt m nog zien op Instagram.



Dank lieve boom. Voor duizend mooie herinneringen.



Ademoefening voor meer balans in je systeem

- Adem in 3 tellen rustig in door je neus
- Adem in 3 tellen rustig uit door je neus
- Wacht 4 tellen
- Herhaal dit een paar minuten

Boek Lekker in het leven Chris Bieze

Over de zuur-base balans en hoe je met basisch eten je weerstand verhoogt.
Helder en duidelijk en lekkere recepten.

*Be happy in the moment,
that's enough. Each moment
is all we need, not more.*

— Moeder Teresa

groene en gezonde pesto

Ingrediënten

- 250 cl. olijfolie
- Bos koriander of rucola
- 100 gram cashewnoten of amandelen, liefst een uurtje geweekt in water
- 1 grote groene of rode peper, zonder zaadjes tenzij je van heel hete pesto houdt
- Klein uitje
- 2 tenen knoflook
- Zout en peper

Bereiding

Gooi alles in een mengbeker en blend tot je een mooie grove structuur hebt. Deze pesto gebruik je als saladedressing, door de soep, op brood en bij allerelei groentegerechten. En door de courgettepaste.

*Mega gezond
en lekker!*

Muziek Tall Trees Sarva-Antah