



MAYA WIJSHEID EN YIN

*Werken met je persoonlijke chakra
maakt het leven lichter*

Deel 4

Open je hart: het is zo makkelijk gezegd, als waarheid voor iedereen. Maar wist je dat je ook een persoonlijk chakra hebt dat belangrijk is om aandacht aan te geven. Als je daar de energie laat stromen, wordt het leven lichter. Dit chakra is namelijk verbonden met je levenslessen en de rol die je hier op aarde komt vervullen voor jezelf en anderen.

Ontdek de kracht van jouw persoonlijke chakra volgens de Dreamspell Tzolkin kalender met *Maya wijsheid*-auteur Elvira van Rijn en yinyogadocent Marije Haasjes.

Tekst **Elvira van Rijn** en **Marije Haasjes** |
Foto's **Jip de Jonge** | Afbeeldingen **Patricia Mooren**

W elk chakra voor jou belangrijk is om aandacht te geven, weet je als je je geboortezegel kent. Je berekent die met behulp van de calculator op mayawijsheid.nl. Je geboortezegel maakt deel uit van een zegel- of aardefamilie. Met deze aardefamilie deel je dezelfde soort ervaringen en levenslessen. Weet je wat je familie is, dan weet je ook waarom je jouw levenslessen mag leren: ze geven je de kracht en wijsheid om jouw unieke rol te vervullen hier op aarde. Ontmoet je anderen met een geboortezegel uit jouw familie, dan is het heel leerzaam hierover met elkaar te praten. Je zult verbaasd staan hoeveel overeenkomsten je ontdekt. Zelfs als jullie levens op een heel andere manier verlopen, ben je toch bezig om dezelfde lessen te leren.

Universele wijsheid overdragen

Marije: ‘Mijn geboortezegel Rode Slang behoort tot de familie die levenslessen leert via het kruinchakra (7de). Ik dacht altijd dat iedereen de veelheid aan universele kennis en wijsheid, die via mijn kruinchakra binnenkomt, zó kon ontvangen. Naarmate ik meer opleidingen volgde en meer yogales gaf, kwam ik erachter dat dit niet zo is. Dat iedereen een persoonlijk chakra heeft en dat we via dat chakra levenslessen aangereikt krijgen. Ik heb het altijd moeilijk gevonden wat te doen met de – soms overweldigende – hoeveelheid informatie die ik ontvang en die vaak zo allesomvattend is. Vanbinnen voel ik precies hoe het zit, maar hoe draag ik dat over? Als Rode Slang leerde



Maya wijsheid voor je levenspad, het Tzolkin profielenboek
Auteur: Elvira van Rijn
Uitgeverij: A3 boeken
 € 24,50, ISBN 9789491557507

Zegelfamilies

Polaire familie: KRUINCHAKRA (7de)

Dit is de familie die universele wijsheid en kennis ontvangt uit de kosmos. Je levenslessen helpen je om de boodschap van onvoorwaardelijke liefde uit te dragen. Je mag leren nieuwe dingen te beginnen en jezelf als kiemend zaad zien.

Yinhouiding: *Rabbit pose*

Geboortezegel: Rode Slang – Witte Hond – Blauwe Adelaar – Gele Zon



Kardinaalfamilie: KEELCHAKRA (5de)

Dit is de familie die waarheid spreekt. Je levenslessen helpen je om je ware zelf tot uitdrukking te brengen. Je mag leren om je eigen weg te gaan.

Yinhouiding: *Cow pose*

Geboortezegel: Rode Draak – Witte Wereldoverbruger – Blauwe Aap – Gele Krijger



Centraalfamilie: HARTCHAKRA (4de)

Dit is de familie van het hart. Je levenslessen helpen je om de weg voor te bereiden voor anderen door het pad te kiezen dat jou het meest pleziert. Je mag leren je eigen waarden tot uitdrukking te laten komen.

Yinhouiding: *Uplifting the heart*

Geboortezegel: Rode Aarde – Witte Wind – Blauwe Hand – Gele Mens



Signaalfamilie: ZONNEVLECHT (3de)

Dit is de familie die voelt. Je levenslessen helpen je om het geheim van de mens te ontsluiten. Je mag leren om door te gaan en zelf-medelijden achter je te laten.

Yinhouiding: *Dragon pose*

Geboortezegel: Rode Hemelwandelaar – Witte Spiegel – Blauwe Nacht – Gele Ster



Doorgangfamilie: WORTELCHAKRA (1ste)

Dit is de familie die verankert op aarde. Je levenslessen helpen je om jezelf te helen en zo de poort voor anderen te openen dat ook te doen. Je mag je eigen trauma's (meestal uit je kindertijd) onder ogen zien en diep gaan om jezelf te leren kennen.

Yinhouiding: *Butterfly*

Geboortezegel: Rode Maan – Witte Tovenaar – Blauwe Storm – Geel Zaad



Open je hart

Een paar tips vooraf:

- 1 Maak de houding passend voor jouw lichaam met een bolster, deken of yogablok.
- 2 Laat in de houding zoveel mogelijk spierspanning los. Verleg eventueel je grens, maar ga er niet overheen.
- 3 Blijf 3-6 minuten in de houding.
- 4 Kom langzaam, voelend uit de houding. Blijf minstens een minuut languit liggen met je aandacht bij je lichaam.



Uplifting the heart: hartchakra - centraalfamilie

- 1 Kom liggen met je bovenrug op een meditatiekussen en je benen gestrekt. Laat je hoofd hangen, leg iets onder je hoofd als je dat lastig vindt en je spieren in je nek gaat aanspannen. Er ontstaat rek bij je keel en druk in je nek.
- 2 Spreid je armen opzij met de handpalmen naar het plafond geopend of langs je oren/hoofd omhoog als je daar de ruimte voor hebt.

LET OP: Als je uit de houding komt, ondersteun dan allereerst je hoofd en je nek met je handen door ze op je schedelrand te plaatsten. Buig je knieën, zet je voeten op de mat en zak rustig op je zij terwijl je je hoofd en nek blijft ondersteunen tot je uit de houding bent.

ik deze wijsheid (het hoogste) te vertalen en door te geven via het lichaam (het laagste). Door de yoga heb ik dit een plek kunnen geven. De informatie stroomt door mij heen, is niet van mij en mag ik doorgeven. Nu ik dat weet, maakt het me bewust van de momenten waarop mijn persoonlijkheid dit proces blokkeert. Soms wil ik het bij me houden of de eer opstrijken. Ik leerde via de Maya wijsheid dat het juist de bedoeling is dat ik – als lid van de polaire familie – onvoorwaardelijk doorgeef wat ik ontvang.’
 Elvira: ‘Het is de kunst om de balans te vinden in de angsten en verlangens die horen bij je persoonlijke chakra. Als de angsten of verlangens te groot worden, ben je niet meer in je eigen centrum. Bij Marije op de mat heb ik in de houdingen bij het wortelchakra heel wat oud zeer losgelaten. Dit chakra hoort bij mijn geboortezegel Blauwe Storm en mijn zegelfamilie, de doorgangfamilie. Op die momenten was het fijn om bewust te zijn van wat er gebeurde. In mijn wortelchakra zit de kracht die hoort bij mijn levenslessen, wist ik. Wat ik heel voor mezelf, opent de poort ook voor anderen. Dat hielp me om de tranen die vaak tevoorschijn kwamen in deze houdingen vrijuit te laten stromen.’ ●

Dit is deel 4 van een serie over Maya wijsheid en Yin Yoga. In het volgende nummer een artikel over de energie van het nieuwe zonnejaar, dat begint op 26 juli.



Volg de online jaarcursus Maya wijsheid & Yin met meer houdingen en praktische Maya wijsheid.



Elvira van Rijn is facilitator voor spirituele groei, auteur, trainer, ontwikkelaar en oprichter van Maya wijsheid.
mayawijsheid.nl

Marije Haasjes is gediplomeerd yogadocent.
stayintouch.yoga