

MAYA WIJSHEID EN YIN

*Laat de energie van 2022
door je heen stromen*

Deel 2

De Tzolkin kalender van de Maya's laat zien welke energie er dagelijks uit het hart van de Melkweg komt. Energie die je in beweging brengt en ondersteunt om licht te leven vanuit je eigen kracht en wijsheid. In deel 2 van deze artikelenreeks nemen *Maya wijsheid*-auteur en trainer Elvira van Rijn en yogadocent Marije Haasjes je mee in de jaarenergie van 2022. Met daarbij drie yinhoudingen om ruimte te maken in je lichaam, zodat de jaarenergie vrijuit door je heen kan stromen.

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



De vier jaarzegels. Blauwe Nacht is het jaarzegel van 2022



De jaarenergie van de *Dreamspell* Tzolkin brengt specifieke hulpbronnen en valkuilen met zich mee waarvan je gebruik kunt maken. Alles heeft een eigen tijd. En als je bent afgestemd op datgene waarvoor de tijd rijp is, wordt het leven lichter: je krijgt meer meevallers op je pad en kunt gemakkelijker omgaan met tegenvallers.

Jaarenergie

Aan de jaarenergie zijn vier vaste zonnezegels verbonden: Rode Hemelwandelaar, Witte Spiegel, Blauwe Nacht en Gele Ster. Deze zegels horen alle vier bij het derde chakra: de bron van je innerlijk vuur. Dat innerlijk vuur hebben we in deze turbulente tijd hard nodig. Als je innerlijke vuur dooft, word je depressief en onzeker. Je raakt ontmoedigd en bent bang voor verandering.

De gezamenlijke boodschap van deze zegels is dat je veel meer bent dan je fysieke lichaam. Je bent een spirituele ontdekkingsreiziger in een aards lichaam, met een verlangen om menselijke ervaringen op te doen. Daarom is het belangrijk dat je steeds weer je grenzen verlegt en buiten de gebaande paden treedt. En doordat je jouw nieuwe ervaringen deelt, worden we samen wijzer. Je leert jezelf kennen door je te realiseren dat iedereen een reflectie is van jezelf, een facet dat zich op een unieke manier aan jou laat zien. Alles wat je herkent in een ander – zowel het mooie als het minder mooie – laat je een stukje van jezelf zien. Ook jij bent net als ieder ander een unieke uitdrukking van de schepping. Door werkelijk je mogelijkheden te kennen, kun je daaraan ook uitdrukking geven en jouw plek innemen in het grote geheel.

De jaarzegels voeden elk op hun eigen manier jouw innerlijke vuur en stimuleren je spirituele groei. Ze volgen elkaar op en brengen elk hun eigen kwaliteiten met zich mee om jouw spirituele ontwikkeling te ondersteunen. Witte Spiegel was het jaarzegel van 2021 dat handvatten gaf voor helderheid en zelfreflectie. In 2022 is het jaarzegel Blauwe Nacht.

Groots dromen in 2022

Blauwe Nacht symboliseert je lichaam als huis van je ziel. Zorg dat je lichaam een fijne plek is voor je ziel om in te wonen. Ruim op wat je belast. Blauwe Nacht symboliseert de overgang van donker ►

Houdingen bij de jaarenergie

Marije selecteerde drie yinhoudingen bij de jaarenergie. Een paar tips vooraf:

- Maak de houdingen passend voor jouw lichaam. Je kunt daarbij gebruikmaken van bolsters, dekens of blokken.
- Laat in de houding zoveel mogelijk spierspanning los. Verleg eventueel je grens, maar ga er niet overheen.
- Verblijf 3-6 minuten in de houding.
- Kom langzaam, voelend uit de houding en blijf altijd even een minuut of meer languit liggen op de mat.



Toon 6 (rechterschouder): **OUTRIGGER**

- 1 Kom op handen en knieën.
- 2 Breng je rechter arm met de handpalm geopend naar het plafond, schuivend over de mat, onder je linkerarm door.
- 3 Rol voorzichtig door op de achterkant van de rechterschouder en breng je kin een beetje meer naar je borst.
- 4 Spreid je linkerarm met handpalm geopend naar het plafond. Je ligt nu met beide armen gespreid.
- 5 Strek het linkerbeen en kijk of je kunt rusten op de achterkant van je rechterschouder, nek en misschien ook op je linkerschouder.

Je kunt de rek voelen in nek, schouders, borstbeen, ribben en eventueel de onderrug.

Blauwe Nacht (derde chakra, links yinkant): **(overstep) DRAGON**

- 1 Kom op handen en knieën.
- 2 Plaats je linkervoet naar voren tussen je handen. Knie mag maximaal boven je grote teen komen.
- 3 Schuif je rechterbeen wat verder naar achteren, leg eventueel een deken onder je rechterknie.



- 4 Zet je handen op de mat aan de binnenkant van je linkervoet.
- 5 Je kunt ervoor kiezen je hoofd rechtop te houden of te laten hangen.

Je kunt rek voelen in enkel, onderbeen, heupgewricht, liezen en heupflexoren en quadriceps.



Blauwe Nacht (derde chakra): **SADDLE**

- 1 Kom op je knieën zitten, met je billen op je hielen, je wreeven rusten op de mat.
- 2 Breng je handen achter je heupen, leun achterover en wandel je handen langzaam naar achter tot je niet verder kunt.
- 3 Kom, als je die ruimte hebt, op je ellebogen.
- 4 Als je meer ruimte hebt kom je liggen op je rug. Beide schouderbladen raken de mat.
- 5 Vouw je handen in elkaar en plaats ze onder je hoofd. Ellebogen wijzen dan naar buiten. Of leg je armen gestrekt naar achter langs je oren.

Je kunt rek voelen in knieën, bovenbenen, voorzijde van het bovenlichaam. Als je helemaal op de grond ligt, voel je een diepe compressie in je sacrale-lumbale rug.

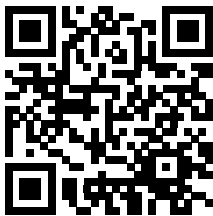


Elvira van Rijn
en Marije Haasjes



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

Doe mee aan de
Maya & Yin workshop
Jaarenergie 2022:



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

'Toon 6 heeft de kracht om dingen te veranderen'

naar licht. Het moment dat de zon nog niet op is, maar het licht al wel zichtbaar. Het is de belofte van een nieuwe dag. Het begin is er, maar alles is nog open. Blauwe Nacht symboliseert ook het unieke schepsel dat jij bent: van jou is er maar één. In 2022 is het tijd om jouw eigen unieke talenten vaardigheden in te zetten om verder te komen. Daarbij mag je groot dromen. Geef je dromen vleugels en beknot ze niet meteen door te denken aan wat haalbaar is en wat niet. Maak ruimte voor het onvoorstelbare door te luisteren naar je innerlijke stem en neem kleine stapjes: doe wat past bij jouw dromen en wees trouw aan het pad van je ziel. 2022 is ook een 'toon 6-jaar': het zesde jaar in een cyclus van 13. De jaartoon 6 brengt beweging in de kwaliteiten van Blauwe Nacht. Het is een echte regelkracht die zorgt dat wat je nodig hebt om verder te komen als vanzelf wordt geregeld. Precies in de juiste hoeveelheid, zonder duwen of trekken. Toon 6 heeft de kracht om zaken te veranderen en verbeteren waardoor een eerlijke verdeling geregeld wordt zodat iedereen genoeg heeft. Deze jaartoon is verbonden met je rechter schouder. Kan jouw energie daar vrij stromen? Wat vertelt je schouder je: volg je de stroom of houd je die juist tegen? Toon 6 kan ook voor stagnatie zorgen. Dat gebeurt als je alles wel best vindt zoals het is en wilt vasthouden aan het oude. Stagnatie ontstaat ook als je superkritisch bent naar anderen en vergeet dat je ook kritisch naar jezelf kunt kijken. Houd je blik scherp, zodat je nieuwe mogelijkheden, ideeën en oplossingen kunt zien. 11

Dit is deel 2 van een serie over Maya wijsheid en Yin Yoga. In het volgende nummer een artikel over in beweging komen met de dertien tonen en de bijbehorende hoofdgewrichten.