



MAYA WIJSHEID EN YIN

*Van overleven
naar leven*

Deel 3

Een paar jaar geleden kon *Maya wijsheid*-auteur en trainer Elvira van Rijn haar rechterarm steeds moeilijker omhoog krijgen. Haar schouder was pijnlijk en waar ze eerst nog dacht dat het wel over zou gaan met wat rust, ging het van kwaad tot erger. Elvira vertelt hoe de creatietonen van de *Dreamspell* Tzolkin kalender haar inzicht gaven in wat er speelde. En hoe ze met Yin Yoga ruimte maakte in haar lichaam, zodat er weer beweging kwam op deze pijnlijke plek én in haar leven.

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

Wat je denkt, voelt en doet in reactie op wat jou overkomt, heeft invloed op hoe je leven verloopt. In tijden van crisis komen reacties vaak voort uit overlevingsmechanismen. De spanning in je lichaam kun je vrij maken met yinhoudingen. Met behulp van de Tzolkin kalender kun je ontdekken wat je weerhoudt om moeiteloos te leven in de flow.

Je roeping volgen in cristijd

De twintig zonnegels en dertien creatietonen waaruit de kalender is opgebouwd zijn verbonden met je lichaam. De zegels zijn verbonden met je vingers en tenen en met een aantal chakra's. De tonen zijn verbonden met de dertien hoofdgewrichten: enkels, knieën, heupen, polsen, ellebogen, schouders en nek. Je bent dus eigenlijk een wandelende kalender. Daarom is het zo krachtig om zowel mentaal als fysiek bewust met deze energie te werken. De rechterschouder is verbonden met toon 6. Deze toon zorgt voor evenwicht, gelijkheid en continuïteit in datgene waaraan jij je energie geeft: een project, een relatie, je werk. De continuïteit in mijn leven was de jaren daarvoor totaal verstoord. Een scheiding, verhuizing en bijbehorende emotionele en financiële uitdagingen zorgden voor veel spanning. En in die cristijd had ik ook nog eens besloten om van de Maya wijsheid mijn werk te maken in plaats van een hobby. Want van werken met de Tzolkin kalender kreeg ik juist ook in die moeilijke tijd altijd energie. Het waren jaren waarin ik veel innerlijke strijd ervoer. Want hoe kun je je roeping volgen als het materieel zo ingewikkeld en stressvol is om te overleven?



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

Houdingen voor een continue stroom

Marije selecteerde drie houdingen bij toon 1, 6 en 11. Bij elke houding hoort een toonvraag die je mee naar binnen kunt nemen in de houding. Een paar tips vooraf:

- Maak de houding passend voor jouw lichaam. Je kunt daarbij gebruik maken van bolsters, dekens of yogablokken.
- 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 een minuut of meer languit liggen op de mat met de aandacht bij je lichaam.

Toon 1 – SEED POSE RECHTS (rechterenkel)

Vraag: 'Ben ik bereid te ontvangen wat ik aantrek?'

- 1 Kom op je knieën zitten op de mat en plaats je handen voor je.
- 2 Zet je rechtervoet op de mat en schuif de voet langzaam naar achter tot je rek voelt ontstaan in je rechterenkel, achillespees, kuit en scheen. Als je veel ruimte hebt kun je je voet zo ver naar achter schuiven dat je hiel een beetje van de grond komt.

- 3 Breng het gewicht van je bovenlichaam naar voren en laat je hoofd hangen, de rek zal hierdoor versterken.

Seed Pose rekt de enkel, achillespees, kuit en scheen en is daardoor een aardende houding.



Toon 6 – BROKEN WING RECHTS (rechterschouder)

Vraag: 'Volg ik de stroom of houd ik die tegen?'

- 1 Kom op je buik liggen, armen gespreid, handen liggen ter hoogte van je schouders. Leg je hoofd op je rechterwang.
- 2 Plaats je linkerhand op je vingertoppen op de mat ter hoogte van je linkerborst, geef wat druk op je vingertoppen en draai naar je rechterzij. Hierdoor ontstaat rek in je rechterschouder en -arm.
- 3 Plaats je linkervoet achter je gestrekte been ter hoogte van je rechterknieholte. Laat het gewicht van je linkerarm naar achter leunen.

- 4 Laat je linkerhand en -arm ook op de mat of op je linker zij rusten. Of houd je linkerhand voor je op de mat en versterk de rek door een beetje te blijven duwen op je vingertoppen.

Broken Wing opent de schouder, de peespiers (grote borstspier) en het okselgebied en rekt de nekspieren. Door de plaatsing van de linkervoet achter het gestrekte been ontstaat er ook een lichte twist in de wervelkolom. De houding helpt je borst en hart te openen.



Toon 11 – SLEEPING SWAN LINKS (linkerheup)

Vraag: 'Wat mag ik loslaten om bevrijd mijn eigen weg te gaan?'

- 1 Kom op je handen en knieën op de mat.
- 2 Schuif je linkerbeen gebogen naar voren over de mat tussen je handen door tot je linkerhiel voor je rechterlies ligt. Flex dan je linkervoet.
- 3 Strek je rechterbeen wat verder naar achteren zodat er ook rek kan ontstaan in je rechterbovenbeen. Leg eventueel een dubbelgevouwen deken onder je rechterknie, als dat comfortabeler is.
- 4 Houd je gewicht verdeeld tussen beide heupen, geef het bekken rustig de tijd om te zakken.
- 5 Plaats de onderarmen op de mat of kom - als je daar de ruimte voor hebt - met je bovenlichaam liggen op de mat. Leg eventueel je handen voor je op elkaar en laat je rechterwang rusten op je handen.

Sleeping Swan opent de heup en rekt de heupflexoren en quadriceps. De houding werkt door tot de diepe bilspier. De aandacht gaat naar het loslaten van spanning in het bekken. Hierdoor is het een aardende houding.



FILOSOFIE

Vooraf op de momenten dat ik weer van mijn spaargeld de maandelijkse rekeningen aan het betalen was, kon ik haast niet geloven dat het goed zou komen. Jaren later, toen ik dat wel kon zeggen, begon mijn lichaam te protesteren op de plek waar ik alle spanning had opgespaard: mijn rechterschouder.

Krachten bundelen

Voor die schouder kon ik in eerste instantie weinig doen met Yin Yoga. Ik had een andere ingang nodig om fysiek weer soepel te worden. De yinhoudingen die me in die tijd het meest hebben geholpen waren de houdingen bij toon 1 (de rechterenkel) en toon 11 (linkerheup). Deze tonen horen namelijk bij toon 6. Aan de speciale manier waarop de Maya's getallen schrijven, kun je dat zien. Ze hebben alle drie één stip in hun Maya schrijfwijze – een stip is één en een streep is vijf. Die ene stip staat voor alle krachten die worden gebundeld aan het begin én in de loop van een creatieproces. Deze tonen geven energie om samen te werken met de bron: leven in plaats van overleven. Ze gaan over ontvangen uit de bron, verbinden met je eigen bron en met overgave aan het leven dat door jou heen wil stromen. Met yinhoudingen die Marije me aanreikte bij toon 1 en 11 en later bij toon 6 hielp ik mijn lichaam om spanning vrij te geven en vertrouwen op te bouwen. Diep van binnen had ik dat vertrouwen wel. Maar ik had heel wat overtuigingen die daar dwars tegenin gingen. Ook nu we ons collectief in een crisis bevinden en met toon 6 als jaartoon voor 2022 zijn houdingen bij deze tonen ondersteunend. ●



Volg de online les bij dit artikel.

Stel 3 van een serie over Maya wijsheid en yoga. In het volgende nummer een artikel over de chakra's en hoe deze het leven beïnvloeden. **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