



Op 26 juli begint het Rode Maan toon 4 zonnejaar.

MAYA WIJSHEID EN YIN

*Een nieuw zonnejaar:
energie om te groeien*

Deel 5

Sinds een aantal jaren is het voor *Maya wijsheid*-auteur Elvira van Rijn twee keer per jaar nieuwjaar. Ze ontdekte dat niet alleen de energie van het nieuwe kalenderjaar haarzelf en vele anderen helpt om op koers te blijven, maar ook die van het nieuwe zonnejaar. Op 26 juli begint volgens de Dreamspell Tzolkin kalender het nieuwe zonnejaar. Dan is de dagenergie Rode Maan toon 4. De energie van deze dag geeft het komend jaar een boost aan je zelfvertrouwen en helpt je je grenzen te erkennen. Ontdek hoe je profiteert van deze energie.

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

Waarom begint er midden in de zomer – op 26 juli – een nieuw jaar? Dat heeft alles te maken met de ster Sirius, de helderste ster aan onze hemel en op de zon na de dichtstbijzijnde ster voor de aarde. Sirius en de zon vormen een twee-eenheid. Samen reizen ze langs een ineengevlochten spiraalvormige baan door het universum. Ze leggen een weg af die een grote gelijkenis vertoont met een DNA-spiraal. Ieder jaar ontmoeten deze twee zonnen elkaar op 26 juli, bij zonsopkomst. Dit is de enige samenstand van sterren die jaarlijks op hetzelfde tijdstip plaatsvindt en dus het enige astronomische kalender ijkpunt voor ons aardbewoners.



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



Rode Maan toon 4

Een nieuwe vruchtbare periode

Sirius speelt een belangrijke rol in bijna alle oude beschavingen, in de astronomie, de mythologie en spiritualiteit. Sirius wordt vaak afgeschilderd als de krachtbron die de zon leven geeft, de zon die de spirituele wereld in leven houdt en voedt. De opkomst van Sirius tegelijk met de zon markeerde in het oude Egypte niet alleen het begin van het nieuwe jaar, maar ook het begin van de jaarlijkse overstroming van de Nijl, het begin van een nieuwe vruchtbare periode. De dagenergie van 26 juli kun je dan ook gebruiken om wat zich sinds 1 januari in je binnenwereld heeft ontwikkeld in de buitenwereld te laten groeien en bloeien.

Bouwen op een stevig fundament

Rode Maan geeft ons samen met de creatiekracht van toon 4 een kader voor het nieuwe zonnejaar. Toon 4 gaat over het erkennen van je grenzen en over het leggen van een stevig fundament om op te bouwen. Aan onze fundamenten wordt momenteel behoorlijk gerammeld. In deze onzekere tijd zijn onze lontjes vaak wat korter. Dan is het verleidelijk om negatief te denken over jezelf en anderen, maar daarmee verklein je juist je bewegingsruimte. Rode Maan energie helpt je dit zonnejaar om wat meer ruimte voor jezelf te maken en je kader op te rekken, zodat ook in moeilijke omstandigheden je grens wat minder snel wordt bereikt. Rode Maan is lid van de doorgangfamilie en hoort bij het eerste chakra (zie ons artikel in het vorige nummer). ►

Houdingen voor het zonnejaar

Marije geeft twee houdingen bij Rode Maan en toon 4. Je kunt ze dit zonnejaar regelmatig doen om jezelf fysiek te ondersteunen als het leven én je gevoel van je vragen om diep te gaan.

Een paar tips vooraf:

- Maak de houding passend voor jouw lichaam met een bolster, deken of yogablok.
- 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. Blijf minstens een minuut languit liggen met je aandacht bij je lichaam.



HALF E-POSE RECHTS

Toon 4: Waar liggen mijn grenzen?

Deze houding stretcht de binnenkant van je rechter-(onder)arm en pols.

- 1 Kom op handen en knieën.
- 2 Draai je rechterhand met je vingers naar buiten – uiteindelijk helemaal richting je rechterknie – en zet de hand plat op de mat voor je rechterknie.
- 3 Spreid je vingers goed wijd op de mat.
- 4 Wandel je knieën eventueel wat dichterbij naar je hand toe.
- 5 Breng het gewicht van je lichaam naar achteren door je billen op je hielen te plaatsen. Leg er eventueel een deken of kussen tussen als de afstand te groot is.
- 6 Je kunt spelen met de rek door je gewicht wat meer naar rechts te brengen en zo de houding passend voor jou te maken.



SUPPORTED BRIDGE POSE

Rode Maan: eigenwaarde, zelfvertrouwen – 1ste chakra: aarden

In deze houding ervaar je druk in de lage rugwervels en rek aan de voorkant bij je buik en eventueel bij je bovenbenen. Als het blok te hard voor je is leg er dan een deken over of gebruik een bolster.

- 1 Start liggend op je rug met je voeten plat op de mat en je knieën gebogen. Armen liggen naast je.
- 2 Duw je voeten een beetje de mat in, zodat je heupen van de mat omhoog komen en er ruimte ontstaat om het yogablok in de lengte (op de smalle kant liggend) onder je stuit te schuiven. Het blok steekt ongeveer 5 centimeter uit onder je stuitje. Leg je stuitje en onderste wervels neer op het blok.
- 3 Zorg dat het blok stabiel ligt. Strek eerst het linkerbeen en daarna het rechterbeen. Strek eventueel je armen langs je oren naar achter voor meer rek.
- 4 Kom langzaam, voelend, uit de houding. Begin eerst weer met het plaatsen van je voeten op de mat, zodat je knieën omhoog komen. Wandel je voeten rustig dichterbij. Til je heupen een beetje op door je voeten in de mat te drukken. Schuif het blok opzij en plaats dan je rug langzaam wervel voor wervel op de mat.



Marije Haasjes en Elvira van Rijn: 'Door samen deze serie artikelen te schrijven, is moeiteloos een prachtige online Maya & Yin-jaarcursus ontstaan. Een mooi fundament waarop we dit zonnejaar vol enthousiasme verder gaan bouwen.'

Juist deze familie helpt ons om dat, wat spiritueel tot ontwikkeling is gekomen, te laten groeien en bloeien in de aardse realiteit, de wereld waarin wij leven. Wat we dit zonnejaar daarom te doen hebben is midden in het aardse leven staan en er 'ja' tegen zeggen, met alles wat erbij hoort: zowel de fijne als de moeilijke en pijnlijke dingen. Ook die dingen die je graag buiten jezelf legt, zodat je ze kunt veroordelen en jezelf beter voelen. Rode Maan-energie helpt je om emotionele triggers niet buiten maar in jezelf op het diepste niveau op te lossen. Triggers in de buitenwereld zeggen namelijk altijd iets over je binnenwereld. Ze nodigen je uit om met jezelf de diepte in te gaan. Niet door te verklaren en analyseren wat er mis is in de buitenwereld, maar door de trigger werkelijk te voelen en toe te staan. Zodat de emoties die je daarbij ooit hebt vastgezet vrij kunnen stromen en hun macht over je verliezen. Alles wat je doorleeft en heelt voor jezelf, wint aan groeikracht. Net als verteerde bladeren vruchtbare aarde worden als je ze composteert. En van die groeikracht krijgen je zelfvertrouwen en eigenwaarde een enorme boost. Elke keer dat je dit doet, doorbreek je een patroon van negativiteit en dat is wat de wereld hard nodig

heeft om een stevig nieuw fundament voor de toekomst te bouwen. 🌱

Dit was het vijfde en laatste deel van een serie over Maya wijsheid en Yin Yoga. Volg de online jaarcursus Maya wijsheid & Yin met meer houdingen en praktische Maya wijsheid.



Volg de online les bij dit artikel.



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