



MAYA WIJSHEID EN YIN

*Laat je energie
stromen*

Deel 1

Sinds twee jaar is Elvira van Rijn een enthousiast beoefenaar van Yin Yoga. Ze houdt van de diepgang van deze yogavorm. Door haar yin docent Marije Haasjes ontdekte ze dat het een heel fijne manier is om in contact te komen met jezelf. De verstillings in de houdingen brengt je in contact met wat er vastzit, welke emoties daaronder liggen, welke thema's daarbij horen.

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

Elvira: 'Yin is voor mij een manier geworden om mijn lichaam en geest te onderhouden, klachten te zien als informatie die me helpt om dichterbij mezelf te komen. Vorig jaar gaf ik Marije en andere docenten van Room4yoga in mijn woonplaats Velp een workshop over Maya wijsheid en de Tzolkin kalender. Marije raakte direct enthousiast over de mogelijkheden die deze kennis biedt voor het opbouwen van haar yinlessen op een vernieuwende manier. Zo inspireren we elkaar om nieuwe verbindingen te leggen tussen lichaam en geest.'

Spirituele kalender

'De oude Maya's uit Midden-Amerika hadden een bijzondere relatie met ruimte en tijd. Door de beweging van de hemellichamen te bestuderen, ontwikkelden zij de meest accurate kalenders ter wereld. De Tzolkin – hun spirituele kalender – wordt nog steeds gebruikt door de huidige Maya's. In de jaren tachtig van de vorige eeuw ontwikkelde Maya-onderzoeker José Argüelles een afgeleide vorm van de klassieke Tzolkin kalender: de *Dreamspell* of 13 manen kalender. Beide kalenders hebben me geholpen om het samenspel tussen onze onbewuste drijfveren en persoonlijke kwaliteiten te begrijpen en doorgronden. Daarmee heb ik nieuwe bruikbare handvatten ontwikkeld om mensen te helpen het beste uit zichzelf en anderen te halen. De Tzolkin laat zien dat elke dag een eigen energie heeft die je bewust kunt benutten om dichterbij jezelf te komen, je leven vorm te geven op een manier die bij jou past. Ieder mens is uniek. Wat werkt voor mij, werkt niet per se op dezelfde manier voor jou. De Tzolkin kalender geeft aan de hand van je geboortedatum inzicht in jouw specifieke drijfveren, je talenten én je valkuilen. Dit heeft betrekking op alle vlakken in je leven: je werk, je relaties, je gezondheid.'

We raken het wezenlijke

Marije: 'Naast de meridianen en chakra's gebruik ik nu ook de Tzolkin kalender. Daarmee stem ik mijn yinlessen af op de dagenergie. Houdingen die passen bij de energie van de dag combineer ik tot een les. Ik merk dat mensen veel dieper gaan in zo'n Maya-yinles. Er is meer vertraging, er wordt emotioneel meer geraakt. Ik merk dat de houdingen nog beter aansluiten bij wat er voor hen op dat

Shoelace

Shoelace is een yinyogahouding die past bij creatietoon 3 en de rechterheup. Het rekgebied is de buitenzijde van je rechterdijbeen en langs de wervelkolom. Houd de houding 3-6 minuten aan. Laat in de houding zoveel mogelijk spierspanning los. Je mag het discomfort in je lichaam opzoeken tijdens het aannemen van de houding. Zorg altijd dat je adem rustig blijft en dat jij je lichaam nog kunt verzachten in de houding. Lukt dat niet, schakel dan terug of pas de houding aan. Blijf als je – langzaam voelend – uit de houding komt zeker een minuut languit liggen op de mat. Zo geef je je lichaam de tijd om alle veranderingen door te zetten. Dit is net zo belangrijk als de houding zelf.

Hoe kom je in de houding:

- 1 Kom op handen en knieën op de mat.
- 2 Plaats je linkerknie achter je rechterknie zodat je rechterbeen straks in de houding je bovenste been is.
- 3 Spreid je onderbenen, zodat er ruimte ontstaat om met je billen tussen je hielen te gaan zitten.
- 4 Wandel langzaam naar achter, ga zitten tussen je hielen tot beide zitbotjes de mat raken. Voorkom dat je op je voeten gaat zitten. Je rechtervoet komt zo dicht mogelijk ter hoogte van je linkerheup te liggen. Je rechterknie blijft zo laag mogelijk. Als je beide zitbotjes de grond niet raken, kun je een kussentje onder je billen plaatsen.
- 5 Buig met een ronde rug voorover tot daar waar je gestopt wordt. Laat je hoofd hangen of rusten op je knie.
- 6 Beweeg je bovenlichaam en armen eventueel naar links om de rek aan de buitenzijde van je rechterdijbeen te versterken.

Bedenk: het gaat er niet om of de houding er mooi uitziet, maar dat de houding iets doet daar waar in jouw lichaam spanning zit en waar de houding je naartoe brengt. Durf in de houding te zoeken in je lichaam door wat naar links en rechts te bewegen. Hierdoor maak je de houding passend voor jou.

'De oude Maya's hadden een bijzondere relatie met ruimte en tijd'



Elvira van Rijn en Marije Haasjes: 'We inspireren elkaar met onze passie.'



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



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

moment leeft. Dat ik met deze kalender werk, maakt mensen heel nieuwsgierig. Juist omdat de lessen zo raak zijn. Soms vertel ik er wat over en soms gebruik ik de informatie alleen voor mezelf om een les op te bouwen.

Ook in mijn 1-op-1-lessen werk ik graag met de kalender. We raken daardoor direct het wezenlijke van wat er bij iemand speelt. Als bijvoorbeeld de rechterschouder vastzit, kan dat te maken hebben met het dragen van lasten of verantwoordelijkheden die niet bij je passen. Er stagneert dan niet alleen energie in je lichaam maar ook in je leven. Aan de hand van de geboortedatum kan ik in Elvira's boek zien welke thematiek daaraan specifiek voor die persoon verbonden is. Zo kan ik de juiste vragen stellen en komen we sneller tot de kern van wat er speelt. Je komt verder dan het thema lasten en verantwoordelijkheden. Met de kalender erbij ga je naar de persoonlijke laag daaronder. Ik reik persoonlijk afgestemde houdingen en affirmaties aan zodat de energie weer kan stromen. Ook na de les komt er dan van alles in beweging en gaan mensen bewuster keuzes maken.'

Relatie met het lichaam

'Op verschillende manieren is er een relatie tussen de Tzolkin en het menselijk lichaam. In een cyclus van dertien dagen doorlopen we dertien stappen. Elke kalenderdag heeft een eigen creatiekracht die wordt vertegenwoordigd door een creatietoon. Elke toon is verbonden met een van de dertien hoofdgewrichten. Zo is creatietoon 3 verbonden met de rechterheup.

Toon 3 brengt beweging in situaties waar spanning is rond dienstbaarheid en heeft het vermogen deze op te lossen. Als je merkt dat je rechterheup een aandachtsgebied is, vraag jezelf dan eens af aan wie of wat jij dienstbaar bent. Spanning ontstaat als je niet jezelf maar de ander als vertrekpunt kiest. Vanuit ontspanning en innerlijke vrede kun je in actie komen. Wat je doet, doe je niet alleen voor jezelf of alleen voor de ander. Je ziet hoe anderen iets kunnen hebben aan wat jij met hart en ziel doet.' 📖

Dit is deel 1 van een serie over Maya wijsheid en Yin Yoga. In het decembernummer een vooruitblik op de jaarenergie van 2022 en drie yinhoudingen om deze in jezelf te activeren.