OPGAAN IN DE BEWEGING

Alignment flow met Eliza

Eliza gelooft in de drie-eenheid visie, discipline en passie, maar met medeleven en muziek wordt het pas de perfecte yoga flow-ervaring.

Door **Eliza van der Kroon** Fotografie **Herman Lankwarden**

Eliza: 'Ik hou van bewegen, dansen en muziek. Ik houd ervan om mijn gedachten te laten komen en gaan, totdat er alleen maar bewegen over is en daardoor stilte tegelijk. In het begin blijft alles wat je bezig houdt nog bij je, na een tijdje is er alleen het voelen van je bewegingen, het waarnemen van muziek en de plek waar je bent, heerlijk!

Blijdschap en lichtheid

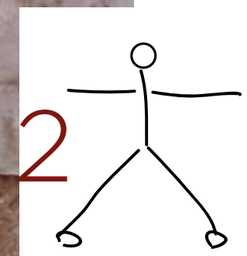
Dit opgaan in bewegingen kan je voelen tijdens flow. Het gebeurt niet altijd, in een flow terecht komen waar geen ongemak is, waar geen obstakels meer zijn, waar creativiteit loskomt en waar gevoelens van blijdschap en lichtheid naar boven komen. Soms gebeurt het wel, en daarom is het de moeite waard om het op te zoeken, te proberen. In een flow komen er ook momenten van rust, van stilte. Dat is de magie van goede muziek, dat er af en toe stilte is, en rust. Dat maakt muziek interessant en zo is ook yoga flow. Tijdens zo'n moment van rust kom je op adem, sta je letterlijk stil bij de houding waarin je bent geëindigd, en voel je tot in detail wat je aan het doen bent. Dit overzicht neem je mee als je verder gaat met je bewegingen. Zonder overzicht weet je niet meer wat je aan het doen bent, kan je vervallen in gepieker, in getwijfel, in een neerwaartse spiraal. Het tegenovergestelde van in een flow zitten.

Wensen en talent

Wat je nodig hebt om dit te ontwikkelen is visie, discipline en passie. Visie is de vaardigheid om dat wat nodig is te koppelen aan dat wat mogelijk is. Weet wie je bent, weet wat je kunt. Discipline is de bereidheid om het vervullen van je behoeften opzij te zetten om je visie te laten uitkomen. Herhalen, repeteren, herhalen, zodat er herkenning komt, zodat het lichter voelt, zodat je verbetering opmerkt, je prettiger voelt.
Passie is de combinatie van wat je wenst en je talent. Het maakt dat je discipline kan opbrengen om je visie te realiseren. Zonder passie is er geen lichtheid, en zal alles wat je wilt doen zwaar aanvoelen. Dit geldt naar mijn mening voor alles in het leven. Met visie, discipline en passie kan je veel bereiken, en als je het geweten mee laat spelen, kom je tot de juiste beslissingen.' ▶

MUZIEKTIP: Probeer de serie eens op muziek van Ludovico Einaudi of Olafur Arnalds.

STAAN



2. *Spreidstand*: gebruik je armen om in balans naar achter te stappen.

1. *Danser*: focus en pak met je linkerhand je linkervoet. Ontwikkel de houding door naar voren te leunen met je bovenlichaam, terwijl je je voet wegtrekt van je bil. Verdiep de houding tot je eindpunt en stap uit naar achteren.

4. Wacht een inademing af en til daarbij je armen zijwaarts omhoog. Als de handen elkaar raken begint de uitademing en breng je ze weer naar beneden. Adem vrij door.

3. *Spreidstand:* ontspan je nek en schouders en neem waar hoe je ademhaling beweegt in je lichaam.

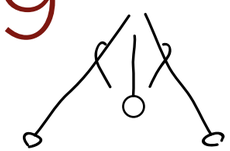
5. *Vooroverbuiging: d*raai naar rechts, terwijl je je benen buigt. Zet de rechterarm achter je rug en schuif je linkerarm onder je been door. Pak je handen vast als dat lukt. Strek rustig op, totdat je de rek voelt.

6. *Gedraaide vooroverbuiging*: trek met je linkerhand aan je rechteronderbeen om in je borst te draaien. De rechterhand komt voor of op je voet uit, de arm langs je gezicht, zodat je de borst blijft openen.

7. *Vooroverbuiging zittend op een voorvoet*: zak door je linkerbeen en breng je knie naar buiten. Strek over je andere been zonder te knikken in je rug. Je uitademing brengt je steeds een stukje verder naar voren.

8. *Zittende vooroverbuiging met draai*: ga dan zitten. Het linkerbeen zakt naar de vloer. Strek over het rechterbeen en draai open door te duwen met je schouder tegen je been. Hier helpt je uitademing bij. ▶

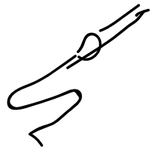
9



9. Haal de rek van je been, zet je voeten in spreidstand en rol rustig op tot spreidstand.

10. *Neerwaartse hond*: spreid nu ook je armen, draai je rechtervoet open en zet je handen naast je voet om terug te stappen naar de hond.
11. Spring naar voren tot staan en doe alle houdingen opnieuw vanuit nr. 1 aan de linkerkant. Heb je beide kanten gedaan? Kom dan terug in de hond.

SPRING



2. Breng beide knieën naar buiten, strek je rug en til je armen op zodat je lengte geeft aan je rug, en ruimte voelt in je borst.

1. *Boot*: spring naar voren vanuit de hond, en ga zitten. Leun naar achter zodat je je benen kunt optillen. Strek je rug zo goed mogelijk op, dit maakt de balans makkelijker.

3. *Hurkzit:* zet de handen neer, loop uit met je vingers naar voren. Ontspan je armen, de handpalmen leg je omhoog gedraaid. Houd balans in je bekken. Hierdoor breng je rek op de rug, schouders en nek. Ga 3x van de hurkzit naar de boot.

4. *Spreidzit met draai*: breng je benen uit elkaar. Draai naar rechts en strek met je zij naar links. Breng je rechterarm langs je gezicht of pak je voet vast. Blijf er een halve minuut in. Kom terug en draai naar links.

5. *Spreidzit*: kantel naar voren vanuit je heupen. Je ademt je buik richting de vloer. Je kunt steunen op je ellebogen, uitlopen met je vingers net als in hurkzit, of, als je de ruimte hebt, je voeten uit elkaar duwen en plat gaan liggen.

6. *Serie herhalen*: doe de serie 3 tot 5 keer, je zult merken dat je, als je in de flow terecht komt, minder gaat nadenken, je houdingen verder kunt verdiepen en ook verder komt door de warmte en souplesse van je lichaam.

Deze serie vraagt veel van je heupen, hamstrings, middenrugen schouders. Doe Eliza's warming-up op de website voor je met de serie begint.