

# DRU Yoga in flow het jaar rond



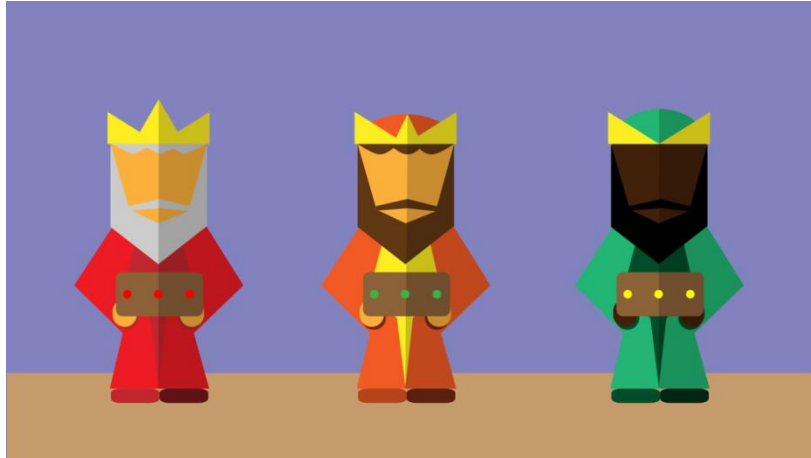
**Soepel meebewegen met de seizoenen**

# Inhoud

<b>Januari</b>	<b>Ben jij wel klaar voor het nieuwe jaar?</b>	<b>1</b>
<b>Februari</b>	<b>Langzaam wakker worden</b>	<b>2</b>
<b>Maart</b>	<b>Ruimte maken voor het nieuwe</b>	<b>3</b>
<b>April</b>	<b>Kracht opbouwen</b>	<b>4</b>
<b>Mei</b>	<b>Y-Y: yin en yang in balans</b>	<b>5</b>
<b>Juni</b>	<b>In volle bloei</b>	<b>6</b>
<b>Juli – augustus</b>	<b>Kom mee naar buiten allemaal!</b>	<b>7</b>
<b>September</b>	<b>Tijd voor de oogst</b>	<b>8</b>
<b>Oktober</b>	<b>Loslaten wat niet mee hoeft</b>	<b>9</b>
<b>November</b>	<b>Hoor de wind waait door de bomen</b>	<b>10</b>
<b>December</b>	<b>Buiten druk, binnen stil / buiten donker, binnen licht</b>	<b>11</b>



## Januari: Ben jij wel klaar voor het nieuwe jaar?



Januari dankt zijn naam aan de Romeinse god Janus. Net als Janus heeft januari twee gezichten: het ene kijkt vooruit, het andere achteruit.

Op onze zonnekalender begint het nieuwe jaar op 1 januari. Veel van ons gaan er dan meteen vol goede voornemens en grootse plannen tegenaan: deze kant van Janus wil vol gas vóóruit.

Maar op energetisch niveau zijn we daar nog helemaal niet klaar voor. De tijd van duisternis en winterstilte is op 1 januari niet opeens voorbij. De andere kant van Janus heeft nog volop behoefte aan terugkijken en koesteren van de binnenwereld.

Pas vanaf 21 januari (inderdaad, vanaf Blue Monday) komen deze twee aspecten weer samen en kan het nieuwe jaar écht gaan beginnen. Dan blijkt ook hoe levensvatbaar al die grootse plannen zijn. Heb je jouw voornemens vooral met je hoofd bedacht, als dingen die je 'zou moeten'? Grote kans dat je nu al merkt dat je ze niet volhoudt. Maar voel je met heel je lichaam, hart en ziel dat dit jaar andere keuzes wilt maken? Dan gaat je dat waarschijnlijk lukken ook!

In de DRU lessen van januari leggen we de basis voor een nieuwe jaarcyclus.

- Met Energy Block Release (EBR) 1 verken je opnieuw je spieren en je balans: waar is je energie vast komen te zitten en mag het weer gaan stromen?
- Eenvoudige adem oefeningen (Duif en Molenwiek) brengen meer ruimte in je longen en verstevigen je basis voor verdere pranayama.
- Met eenvoudige oefeningen voor bekkenbodemp en onderbuik word je opnieuw bewust van je kernstabiliteit.
- De DRU Powerreeks helpt je de benodigde energie op te wekken om je hartkracht en zuivere intenties te voeden om het nieuwe jaar echt te beginnen.

## Februari: Langzaam wakker worden



In februari begint de natuur geleidelijk uit haar winterslaap te ontwaken. De eerste voorjaarsbloeiers steken hun kopjes boven de grond. En diep in de aarde verzamelt de levenskracht zich om straks weer naar buiten te kunnen komen. Het is een tijd van voorzichtig je neus weer buiten de deur steken en je ogen uitwrijven om na de winterrust jezelf en de wereld met een frisse blik te kunnen zien.

De DRU lessen van februari ondersteunen dit met o.a.:

- EBR 4 (“Leven met wijsheid”): deze EBR helpt je af te stemmen op je innerlijke helderheid, je zelfvertrouwen en het maken van de juiste keuzes. Zo kun je steeds duidelijker zowel jouw ‘ja’ als jouw ‘nee’ gaan voelen bij de veelheid aan zaken waar jij je energie voor kunt inzetten.
- DRU Powerreeks: we gaan door met het opbouwen van energie om die straks in de voor jou juiste richting te kunnen sturen.
- Diepe Yoga Ademhaling: een goede ademhaling (of je nu zit, staat of ligt) is de basis van je fysieke bestaan en gezondheid.

## Maart: ruimte maken voor het nieuwe



In maart verlangen we volop naar de lente. Op sommige dagen kun je haar al helemaal voelen, op andere dagen lijkt ze nog heel ver weg. Beide wakkeren ons verlangen aan...

Vroegbloeiërs als de mimosa stralen al. Onder de oppervlakte staat het nieuwe leven te trappelen om door te breken. De zon, of we die nu zien of niet, neemt nu echt dagelijks in kracht toe.

Maart en april zijn de ideale tijd voor een grote voorjaars schoonmaak. Haal letterlijk en figuurlijk de bezem erdoor, laat een frisse wind door je systeem waaien, lap je innerlijke ramen. Zo kun je de zon gaan binnenlaten om op alle donkere plekken te schijnen. Als dat geen opgeruimd gevoel geeft!

De DRU lessen in maart ondersteunen je bij dit proces met o.a.:

- EBR 5: om energetisch ruimte te maken voor het nieuwe.
- De Zonnegroet: om energie van de Zon op te nemen en onze eigen innerlijke energiebron te activeren.
- De Kapalabhati ademhaling: om je hersenen te reinigen.
- Asana's als de Zittende Twist, de Papagaai en de Hoofd-naar-Knie houding: deze ondersteunen het natuurlijke reinigingsproces van je buikorganen.
- En natuurlijk de Lever-oefening.



## April: kracht opbouwen



De lente zet nu echt door en de zon wordt steeds krachtiger. Nu de innerlijke schoonmaak achter de rug is zijn we er klaar voor om ons weer meer te laten zien aan de buitenwereld. En daarbij komen we het liefst krachtig en stralend voor de dag.

De DRU lessen in april helpen je daarbij met:

- EBR 3: deze reeks opent de energiebanen rond je hart en ondersteunt je zuivere intenties. Zo kun je beklemmingen loslaten die je in het dagelijks leven gemakkelijk opdoet onder invloed van je omgeving, werk en relaties.
- De Vitaliteitsreeks: deze vergroot je fitheid en uithoudingsvermogen. Hij helpt je om uitdagingen aan te kunnen, negatieve emoties te overwinnen en om te gaan met veranderingen en stress.
- De Viloma ademhaling: deze vergroot je longcapaciteit en uithoudingsvermogen.
- De Vitaliserende adem: deze vergroot je mentale energie.

## Mei: Y,Y - yin en yang in balans



In mei leggen alle vogels een ei! Niet voor niets dansten we vroeger op 1 mei om de meiboom en vierden we het Beltane feest: allemaal symbolische vieringen van vruchtbaarheid. Mei is de tijd waarin mannelijke en vrouwelijke energie samenkomen om het leven en de liefde te vieren. We zijn even klaar met het ploegen en zaaien van het vroege voorjaar. Nu is het tijd voor de bloemetjes en de bijtjes zodat het leven kan worden doorgegeven.

In de DRU Yogalessen van mei oefenen we met:

- EBR 6 ("de kosmische spiraal"): de EBR die onze diepste intenties verankert in ons lichaam voor de vruchten die we dit jaar willen voortbrengen.
- De Zetel van Mededogen: een reeks die ons hart opent voor vrede, liefde en verbinding.
- Koeiekop en Kameel geven ons borstgebied de ruimte om te kunnen uitreiken, delen en ontvangen.
- De Danser verbindt ons met de kosmische dans van Shiva.
- Het gelijkmatige ritme van Sama vritti brengt de 4 fasen van onze ademhaling in balans.

## Juni: in volle bloei



De natuur is op weg naar haar zomerpiek. Alles staat volop in bloei. We willen volop kunnen genieten van al deze schoonheid en levenskracht en krijgen zin in de zomer... Helaas, voor de meesten van ons is het nog niet zover. Op scholen en in bedrijven is het dikwijls juist vlak voor de vakantie een drukte van belang. Dit is een periode waarin je gemakkelijk overbelast kunt raken. In je zenuwstelsel door een overvloed aan prikkels. Aan je luchtwegen door een overdaad aan pollen. En dan heb je ook nog het FOMO (Fear Of Missing Out) monster...

De DRU lessen van juni helpen je om straks ontspannen aan je vakantie te beginnen:

- De Maanreeks brengt het waterelement in je lichaam in balans en brengt rust in het woelwater van je emoties.
- De Adelaar helpt om focus te houden en afstand te nemen van de drukte om je heen.
- De Tijger helpt om te midden van al dat bruisende leven je grenzen te bewaken.
- De Brahmani ademhaling brengt je drukke hoofd tot rust.
- Met Golven van Vrede kunnen ook de meest beweeglijke types ontspannen.



## Juli en augustus: kom mee naar buiten allemaal!



Dit is de tijd van vakantie, van vrijheid en volop buiten zijn. Van lange dagen en korte nachten. We hebben behoefte aan ruimte, aan spelen, aan luieren en alleen maar doen waar we zin in hebben. Zelfs de yogastudio kan al benauwend voelen nu alles je naar buiten lokt. Dus misschien geef ik wel een buitenles.

De DRU lessen in juli en augustus bestaan zo veel mogelijk uit eenvoudige oefeningen die je ook prima zonder mij zelf buiten kunt doen. Handig voor op je vakantieadres! En je matje hoeft niet mee op reis, want het kan ook prima zonder.

Bijvoorbeeld:

- De Groet aan de vier Windrichtingen: een heerlijke combinatie van 'typisch-DRU'-elementen. Gaat het goed met je, dan helpt deze reeks je om dat te bekrachtigen en je dankbaarheid voor al het moois te verankeren. Gaat het niet zo goed met je, dan ondersteunt hij je bij het (leren) omgaan met de vele uitdagingen van het leven. Elke windrichting biedt je een nieuw perspectief en nieuwe mogelijkheden.
- De Aardegroet: helpt je om je adem en beweging naadloos op elkaar af te stemmen. Dit brengt je zenuwstelsel in balans en voedt je onderste chakra (Mooladhara): de basis van je fysieke en subtiele lichaam. Heerlijk om buiten te doen en super simpel.
- EBR 10: dit is bijna een lichaamsgebed. Deze reeks bekrachtigt je gevoel van verbondenheid met hemel, aarde en alles wat leeft.
- Bomen, Dansers, Driehoeken en Krijgers zijn zeer geschikte asana's voor buiten.
- De ademhalingstechnieken Sitali en Sitkari brengen je verkoeling als het buiten tropisch wordt (ook goed bij opvliegers!).
- Ga ook eens buiten in het gras in de Krokodil liggen!
- Ook mediteren kan uitstekend buiten! Een geschikt meditatie object bevindt zich in deze tijd vaak vlak voor je neus!
- En anders is er altijd nog de Aardemeditatie (Prithvi Dharanam) waarin jouw ademhaling zich kan verbinden met die van de Aarde.

## September: tijd voor de oogst



Net als januari is september een maand om zowel vooruit als achteruit te kijken. Na de vakantie is het tijd om uitgerust en wel weer aan de slag te gaan. Er begint een nieuw schooljaar en een nieuw cursusseizoen.

Maar waar ga je mee aan de slag? Is het nu inderdaad tijd om aan iets nieuws te beginnen? Of is het juist tijd om af te maken waar je al mee bezig was? Het antwoord weet jij alleen.

Hoe staat het met de oogst van alles wat je dit jaar hebt gezaaid? Zit je nog op het juiste pad? En zit je op jouw pad nog op de juiste koers? Als het allemaal een beetje tegenvalt, weet dan dat er dit jaar nog heel veel mogelijk is, mits je in september slim bijstuurt.

In de DRU lessen van september is er o.a. aandacht voor:

- EBR1: even terug naar de basis – voor nieuwe cursisten ook een goede start.
- De Boom van Transformatie: waar heb jij je kracht laten liggen? Kun je die ook weer terugpakken?
- EBR8: een reeks die je helpt om het potentieel van je hart volledig tot bloei te brengen. Misschien weet je opeens weer welke kant je op moet....

## Oktober: loslaten wat niet mee hoeft



Het wordt herfst: de bladeren kleuren bont en vallen af. Een boom laat ze moeiteloos los, gewoon door ze geen voeding meer te geven. Laten wij net zo gemakkelijk los wat we niet meer nodig hebben? Of blijven we het aandacht en energie geven waardoor het juist vast blijft zitten?

Hoe steviger we geworteld zijn, hoe meer we kunnen vertrouwen dat wat we nodig hebben er telkens opnieuw op het juiste moment zal zijn.

In de DRU lessen van oktober doen we oefeningen die ons helpen om stevig geworteld de koudere periode in te gaan.

- EBR2 brengt je volledig uit je hoofd en in je lichaam.
- De Lichtstraal helpt je om evt. frustraties los te laten.
- De Verticale adem verbindt je met hemel en aarde.
- Tratak (concentratie op een kaarsvlam) is een uitstekende techniek om licht op te nemen in je ogen als de dagen weer korter worden en om herfstdipjes te voorkomen.

## November: hoor de wind waait door de bomen



De dagen worden merkbaar korter. Novemberdagen zijn dikwijls grijs, grauw en druilerig. Of het stormt. De kachel gaat aan, de eerste kaarsjes worden aangestoken. Vroeger werd in november vaak het varken geslacht, als voedselvoorraad voor de winter. En jij, ben jij klaar voor de winter? Als je dit jaar nog projecten wilt afronden moet je dat eigenlijk nu doen...

Wie kinderen op de basisschool heeft (gehad) weet maar al te goed dat het vanaf Sint Maarten (11 november) geen dag meer rustig is. Hier begint de wervelstorm aan feesten en activiteiten die tot het eind van het jaar duurt. Volop onrust om ons heen, dus tijd om de rust in onszelf op te zoeken.

De DRU lessen in november gaan je daarbij helpen:

- Met de Groet aan Dhruva zoeken we het stiltepunt in onszelf op.
- De Rugreeks brengt onze hele wervelkolom en daarmee ons zenuwstelsel in balans.
- De Tratak techniek breiden we verder uit om onze pijnappelklier te stimuleren nu we het met minder daglicht moeten stellen.
- De Vis helpt je door een evt. herfstblues heen.



## December: buiten druk, binnen stil / buiten donker, binnen licht



In de maand december lijkt de tijd razendsnel te gaan. De drukte binnen en buiten ons lijkt elk jaar groter te worden. Feesten als Sinterklaas en Kerst, toch bedoeld als lichtpuntjes in een stille en donkere tijd, kunnen zomaar omslaan in bronnen van stress en verplichtingen. (Familie)relaties kunnen op scherp komen te staan.

Hoe maak jij de feesten tot echte lichtpuntjes in de donkerste maand?

Vraag jezelf eens eerlijk af hoe je ze het allerliefst wilt doorbrengen en geef jezelf een 100% eerlijk antwoord. Durf even helemaal los te denken van evt. verwachtingen en helemaal egocentrisch te zijn: wat wil JIJ?

Natuurlijk hou je vervolgens in de uitvoering ook rekening met de wensen van anderen. Maar begin eens met eerlijk zijn naar jezelf. Vaak is er meer mogelijk dan je denkt, of je nou alleenstaand bent of een gezin van 10 runt.

De paradox van december is dat juist door stil te staan en minder te moeten onze natuurlijke energiebalans zich het beste herstelt. Zo kunnen we in het nieuwe jaar het leven vanuit innerlijke rust weer met nieuwe veerkracht tegemoet treden.

Om yang te kunnen knallen, moet je genoeg yin durven zijn.

In de DRU lessen van december ligt de nadruk op oefeningen die enerzijds ontspannen en anderzijds ons innerlijk licht activeren.

- EBR7 is meditatie, beweging en ontspanning in één.
- Wie een gezonde balans in relaties wil ervaren kan niet zonder een gezond gevoel van eigenwaarde. Om je Hartchakra te voeden doen we daarom in december o.a. de sequentie van Innerlijk Vuur, de Mast, het Maltezer Kruis en de ademtechniek voor Innerlijke Kracht.
- Onrustig? Na Viparita Karani slaap je als een roos.