

De Venus groet



Venus is de godin van schoonheid, liefde en harmonie. En dat is precies waar het bij deze serie houdingen om draait. Met de Venusgroet open je je hart voor alle mooie dingen in het leven. Tekst: Karin van Kooten, beeld: Bonnita Postma, model: Lena Tancredi, www.lenatancredi.com

In de Griekse mythologie is Venus de godin van liefde en schoonheid. In je horoscoop onthult de planeet Venus hoe je relaties aangaat en waar je van houdt. Bij het ochtendgloren straalt ze als heldere morgenster naast de zon. En Venus symboliseert vrouwelijkheid en de schone kunsten, net als haar Indiase zus, de moedergodin Saraswati.

Ben je gewend om de dag te beginnen met een Zonnegroet, om zo je zonnekracht te versterken? Probeer ook eens de Venusgroet. Daarmee versterk je een heel andere bron in jezelf: die van liefdevolle Venuskracht. Een mooi zachte, vrouwelijke en harmonieuze energie. Yogadocent Herman Gielen, al meer dan dertig jaar gepassioneerd over yoga en astrologie, ontwikkelde de Venusgroet. Een paar zomers geleden schreef hij, tot zijn eigen verbazing, opeens een hele serie 'groeten' uit voor de belangrijkste planeten. Hij gebruikt ze al een tijdje in zijn lessen.

Is de Venusgroet een typische vrouwenserie? Welnee, vindt Herman: 'De Venusgroet versterkt bij vrouwen én mannen hun liefdevolle kracht. Die energie vind je in ieder mens.' Al toont hij die kant van zichzelf ook niet altijd meteen: 'Deze serie ik nooit in les één, maar pas als ik een bepaald vertrouwen heb opgebouwd met een groep. Wanneer de sfeer prettig is. Dan durf ik mezelf kwetsbaar en liefdevol op te stellen.'

De Venusgroet is een subtiele serie, die met zachte kracht je hart opent voor al het moois dat het leven biedt. Omdat het draait om beleefd groeten en respect tonen, biedt de serie ook een prima tegenwicht tegen egocentrisme en arrogantie. Na één of meer Venusgroeten voelen de meeste mensen zich blij en rustig.



Venusgroet

In veel van de houdingen zit je op je knieën, wat de serie minder geschikt maakt voor mensen die hier moeite mee hebben. Je ademt in of uit wanneer je van de ene naar de andere houding gaat. In de houdingen zelf sta of zit je even stil en adem je niet. Adem bijvoorbeeld in een ritme van telkens één seconde, of op het ritme van je hart. Alleen in de kernhouding van de Venusgroet, de Kameel-variant, blijf je iets langer en adem je minstens drie keer in en uit.

1. Berg (Tadasana)

Sta rechtop in de Berg, op drie voetslengtes vanaf de voorkant van je mat.

2. Buiging met mudra

Kruis je armen voor je borst en leg je vingers op je schouders. Dit is de mudra voor bescherming van je hart en vertrouwen. Maak een lichte buiging, iets meer dan een hoofdknik, en kom terug in de Berghouding.

3. Open je hart (staand)

Spreid je armen zijwaarts op schouderhoogte, met de handpalmen naar boven en de ellebogen licht gebogen. Maak een lichte achteroverbuiging; zo open je je hart.

4. Held-variant (Virabhadrasana met Namaste Mudra)

Stap met je rechtervoet naar achteren. Buig de linker knie tot een hoek van negentig graden. Zet je handen tegen

elkaar voor je hart in Namaste Mudra.

- Zet je voeten weer naast elkaar. Herhaal de houding waarbij je staand je hart opent.
- Doe nogmaals de Held-variant met je handen in Namaste, nu met je linkervoet naar achteren.
- Zet je voeten naast elkaar. Herhaal oefening 3.

5. Staande vooroverbuiging (Uttanasana)

Buig vanuit je heupen naar voren. Zet je handen naast je voeten en houd je benen gestrekt.

6. Zittende Held (Virasana)

Kom weer omhoog en buig je knieën tot je op de grond zit, met je hielen naast je billen. Leg je handen op je dijbenen, de handpalmen omlaag, en strek je tenen naar achteren.

7. Zittende Held met draai (Parivrta Virasana)

Draai gracieus naar rechts en open de ruimte naast je: breng je rechterarm op schouderhoogte ver naar achteren. Je hoofd en blik draaien mee naar rechts, je linkerhand blijft op je knie. Draai terug naar de Zittende Held en open dan gracieus de ruimte links naast je: breng je linkerarm ver naar achteren. Je hoofd en blik draaien mee, de rechterhand blijft op je knie.

8. Achteroverbuiging

Kom terug naar Virasana en open de

ruimte boven je. Strek je armen zijwaarts op schouderhoogte. Buig een klein beetje achterover vanuit je borst. Kijk naar de hemel.

9. Gebedshouding

Vanuit daar buig je met de romp voorover en plaats je handen, voorhoofd en tenen op de grond. Daarmee open je de ruimte onder je

10. Hurkzit (Malasana)

Strek nu je armen en duw jezelf naar achteren; rol over je tenen naar achteren. Spreid je knieën en breng je billen richting de grond. Je handen komen iets dichterbij, maar blijven vóór je voeten.

11. Staf (Dandasana)

Ga rechtop zitten en strek je benen voor je uit. Leg je handen op je dijbenen.

12. Open je hart (zittend)

Spreid je armen zijwaarts op schouderhoogte. Zo open je zittend je hart.

13. Gedraaide Staf

(Adho Mukha Parivrtta Dandasana) Open dan de ruimte achter je met een rituele buiging uit de devotionele yoga. Houd je benen zo goed mogelijk aan de grond. Draai vanuit je romp sterk naar rechts en probeer met je voorhoofd de mat te raken, liefst in het midden. Ondersteun de houding met je handen en armen.

- Duw jezelf omhoog met je handen. Herhaal de houding waarin je zittend je

hart opent.

- Maak de rituele buiging nu naar de linkerkant.
- Duw jezelf omhoog en open voor de derde keer zittend je hart. Leg daarna je handen op je dijbenen.
- **Vlechthouding:** buig nu je onderbenen naar rechts. Steun zo nodig op je linkerhand en plaats beide voeten naast je rechterheup. Je zit nu op je linker bil.
- Kom weer terug naar kniezit (seiza).
- Kom nu omhoog met je romp naar een geknielde houding, zodat je hoog op je knieën zit. Knieën, heupen en schouders zijn in één rechte lijn. Armen plaats je langs je lichaam.

14. Kameel-variant (Ustrasana)

Nu volgt de kern van de Venusgroet. Buig achterover, strek je armen langs je oren naar achteren en kijk omhoog. Je opent jezelf volledig voor de schoonheid van Venus. Je ontvangt haar hemelse kracht en geniet daarvan. Blijf minstens 3 ademhalingen in deze houding.

- Ga terug naar de geknielde houding en dan weer naar kniezit (seiza). Maak dan de vlechthouding naar de andere kant door je benen naar links te buigen. Je voeten komen naast je linker heup en steun zonodig op je rechterhand naast je.
- Kom weer terug naar een stafhouding door je benen voor je uit te strekken.

15. Harmonica-variant

(Ardha Lolasana) Plaats je voeten plat op de grond door je knieën te buigen. Zet tegelijkertijd je

handen dicht bij je lijf. Til je billen van de mat en kijk recht vooruit.

16. Variatie op Paryankasana

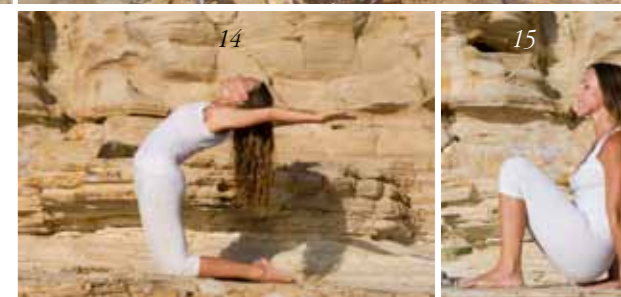
Duw je knieën voor je uit naar de grond; laat ze uit elkaar gaan tot heupbreedte. Buig je romp sterk achterover en je hoofd naar achteren.

- Breng je romp weer naar voren. Je handen komen plat op de mat voor de knieën.

17. Hurkzit-variant (Malasana)

Duw jezelf iets naar achteren tot een hurkzit (op de tenen). Buig voorover tussen je knieën door. Breng je ellebogen op je voeten. Laat je hoofd hangen.

- Kom overeind en open nog een keer staand je hart.
- Stap met je linkervoet naar achteren. Herhaal de Held-variant met Namaste*. Plaats je voeten naast elkaar en open staand je hart.
- Stap met je rechtervoet naar achteren, voor de Held-variant met Namaste naar de andere kant.
- Ga rechtop staan met je armen zijwaarts gestrekt, kijk recht naar voren.
- Kruis je armen voor je borst en leg je vingers op je schouders. Maak een lichte buiging met je bovenlijf.
- Sta rechtop in de Berg en blijf even zo staan. Visualiseer boven je de mooiste blauwe bol die je ooit zag. Deze bol, symbool voor Venus, is transparant, vol energie, levend en uitzonderlijk mooi. Besef dat je deze Venuskracht zojuist eerbiedig hebt gegroet en erg waardeert. ☺



Scan deze code voor een gratis Venusgroet-filmpje op je mobiel (je vindt de QR-reader in de app-store van je smartphone). Of kijk op yogatv.com, www.yogaonline.nl