

KUNDALINI LIGHT

3 series en een meditatie

Kundalini yoga is een levensstijl. De Kundalini light van Germaine Duynstee is niet zo streng in de leer, maar je kunt toch een goddelijke ervaring krijgen. Ervaar het zelf, met de drie oefeningen en meditatie van Germaine.

Tekst **Germaine Duynstee** Fotografie **Herman Lankwarden**

Mijn Kundalini light

Jaren geleden. Mijn eerste les Kundalini yoga. Ik was verward, half in tranen en verkocht! Wat gebeurde hier? Een combinatie van fysieke sensaties, diepe verbinding met mezelf en het universum. Een diep gevoel deel uit te maken van het grotere geheel. Ruimte, licht en liefde. Alles was goed. Mijn kritische zelf zweeg. Een bijna goddelijke ervaring. De oefeningen waren fysiek zwaar. Ze duurden lang - vaak drie minuten - en het navoelen was heerlijk en intens. We zongen hard mee met een elf minuten durende mantra - de armen de hele tijd zestig graden gestrekt. Ik voelde me gedragen. Ik hield vol. Daarbij was ik een fanatieke dertiger. Ik ging, waar mogelijk, tot het gaatje.

Loslaten

Kundalini yoga is in zijn zuiverste en strengste vorm een volledige levensstijl. De ingrediënten zijn onder andere veganistisch eten, koud douchen en een dagelijks ruim twee uur durend zonsopgangsritueel (Sadhana). De Sikh-oorsprong van Yogi Bhajan (die de Kundalini yoga naar het Westen bracht) is bij Kundalini-yogi's niet alleen te herkennen aan de tulband en de witte katoenen kleding, maar ook aan een ongeremde haargroei. Nu ik over de vijftig ben, heb ik het fanatieke losgelaten. Ook vanwege mijn instabiele diabetes type 1 en een kwetsbare, geopereerde onderrug. Het Kundalini-motto 'keep up and you will be kept up' heeft plaatsgemaakt voor 'waar ligt mijn grens, forceer niets'. Dit draag ik uit in mijn lessen. Al daag ik de leerlingen nog steeds graag uit, liefde en forceren gaan voor mij niet meer samen. Zo gebruiken we wanneer nodig *props* en geef ik aanpassingen voor zware oefeningen. Soms een ontspannende oefening tussendoor. *Not done* in de Kundalini yoga, maar wel in mijn Kundalini *light*-lessen. En weet je wat? Ook dán kan je 'goddelijke' ervaringen hebben!

Contact

Ik leef mijn leven nu *light*. Ik ben toegewijd en doe mijn Sadhana, maar niet zo vroeg. Ik eet vegetarisch en drink sloten yogi-tea, maar ik drink ook graag koffie en biertjes. Ik douche warm en eindig koud. Voor mij geen tulband. Ik kleed me

niet volledig wit en ga gewoon naar de kapper, verf mijn haar en scheer mijn oksels. Kundalini yoga helpt mij, ook in zwaardere tijden. Ik zie dat ook terug in de lessen. Geconfronteerd met verdriet, ziekte of dood, biedt Kundalini yoga contact met iets groters, iets hogers. Je voelt het licht van je ziel weer schijnen. De uitersten van deze yogavorm dragen daaraan bij: rust na actie, stilte na zingen. Navoelen. Uit je comfortzone. Loslaten! Alles mag er zijn en je kan jezelf zijn. En als je de les alleen leuk, fijn en anders vindt, is het óók goed. En dit alles in anderhalf uur. Goddelijk!



germaineduynstee.nl
(Massages & Yoga)

Ontspannende Boeddha Meditatie



Laat je rechterelleboog op de rechterknie rusten. Leun met je jukbeen op je hand. Vingers liggen losjes langs je slapen en de zijkant van het voorhoofd. Sluit je ogen en ontspan. 11 minuten. Muziektip: Mata Mandir Singh - Guru Ram Das Lullaby.
Een ontspannen houding voor het loslaten van spanning en stress. Geeft druk op de lever.

Stress-reductie in 33 minuten



Linkerhand op je borstbeen. Breng het kommetje van de rechterhand naar achteren (laat los!) en kom terug. Einde: adem diep in en houd 20 seconden vast, rek je okselholte. Adem met een 'kanonschot' door de mond uit. *Brengt klierstelsel in balans.*



Buig je ellebogen, duw ze tegen je ribben. 'Knip' met de top van je middelvingers langs de onderkant van je duimtoppen en zing snel en regelmatig *Harr*. Ogen op 9/10 dicht, focus op het puntje van je neus. *Brengt chakra's in balans.*



Kruis gestrekte armen horizontaal voorlangs. Zing elke keer *Harr* als de armen om en om kruisen. Ogen 9/10 dicht, focus op het puntje van je neus. *Brengt zenuwstelsel in balans.*

Einde oefening 2 en 3: adem diep in, houd 15-20 seconden vast en ga door met de beweging. Adem uit. Herhaal twee keer. Bouw op tot 11 minuten per oefening.

KUNDALINI YOGA

Kundalini yoga is de yoga van bewustzijn. Met vaak uitdagende, dynamische lichaams-oefeningen. Muziek, mantra's, pranayama's (adem), focus (ogen, mind) en mudra's (handhoudingen) zijn belangrijke aandachtspunten. Een les bestaat uit voorgeschreven sets van oefeningen, doorgegeven door Yogi Bhajan (1929-2004). Sessies richten zich bijvoorbeeld op versterking van het zenuwstelsel, balanceren van de hormoonhuishouding, stimuleren van organen, klieren of lymfeklieren en loslaten van stress en spanning. En uiteindelijk op het openen van je chakra's, verbinding met je hogere zelf en ervaren van (eigen)liefde. ►

Ontspannende flow-serie

Begin de sets altijd drie keer met de mantra Ong Namo Guru Dev Namo waarbij je het oneindige bewustzijn aanroept.



1 Sta met gesloten ogen en voel of je de spanning in elk deel van je lichaam bewust los kan laten. Begin dan ritmisch en gracieus te bewegen. 3 tot 11 minuten. Muziektip: *The river inside - Earth my body.*

2 Sta stil, houd je ogen dicht. Raak met beide handpalmen ELK deel van je lichaam voelend aan. Wees aanwezig in je handen. 3 tot 5 minuten.



3 Hang ontspannen voorover. Normale ademhaling. 3 tot 11 minuten. Aanpassing: buig je knieën.



4 Kom voorzichtig overeind, adem een paar keer diep in en uit. Leun langzaam achterover. Je armen hangen los. Ontspannen adem. 1 minuut. Aanpassing: ondersteun je onderrug, breng je hoofd naar achteren. Einde: 10 minuten in Savasana.
Ritmische, zachte, gracieuze en vrije bewegingen. Ontspannen lichaam, geest en aura. De overige oefeningen versterken het hart en je circulatie.

Innerlijke vrede serie



1 Hands in Sat Nam (*prayer pose*). Duimen tegen je borstbeen. Kijk met gesloten ogen naar je duimtoppen zonder je nek te buigen. Adem lang, langzaam en diep. 6 tot 11 minuten.



2 Zittende kat-koe. Maak je (onder)rug hol en bol. Beweeg zo snel en gracieus mogelijk. 3 minuten. Einde: adem in, hou vast, visualiseer en voel de energie door je lichaam stromen.



3 Zit met gestrekte benen. Pak je grote tenen (of enkels, of scheenbenen) en ontspan volledig. Laat los. Breng jezelf in rust en versmelt met de oneindige vrede en het licht in je. 3 tot 11 minuten.



4 Zing met hart en ziel je favoriete mantra. Bijvoorbeeld de 'loslaat'-mantra Ardas Bhaee: *Ardas Bhaee, Amar Das Guru, Amar Das Guru, Ardas Bhaee, Ram Das Guru, Ram Das Guru, Ram Das Guru Sachee Sahee.* Guru Amar Das (3^e Sikh Guru) geeft hoop als er geen hoop meer is, Guru Ram Das (4^e Sikh Guru) zorgt voor wonderen in je leven. Al je gebeden worden verhoord... Muziektip: versie van Nirinjan Kaur of Jai-Jagdeesh. 🙏

styling en locatie Puck & Co Weesp

19 yoga international

18 yoga international