



J e leven zó vormgeven dat je talenten tot volle bloei kunnen komen – willen we dat niet allemaal? Dan sta je in je kracht, heb je ‘persoonlijk leiderschap’, zoals dat heet. En soms kun je daar wel een steuntje in de rug bij gebruiken, weet coach en yogadocente Anita Tamming (43). Zij ontwikkelde een methode waarmee je vanuit je ontwikkeling op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak je innerlijk leiderschap vindt. Haar eigen innerlijk leiderschap vond Anita tijdens een verblijf in een spiritueel centrum in de oerwouden van Guatemala. ‘Ik zag heel helder de parallellen tussen zakelijke coachingtrajecten en het pad van persoonlijke ontwikkeling dat yoga is,’ vertelt Anita. Met deze inzichten schreef ze tijdens de laatste week van haar verblijf, de dagen van vasten en stilte, een bedrijfsplan. ‘Leiderschap zit in iedereen. Wat de yogafilosoof Patanjali ons leert, is persoonlijke ontwikkeling op alle vlakken. Daarmee vind je jezelf, je ware levensmissie én je innerlijk leiderschap. Als je eenmaal je levensmissie hebt gevonden, kun je veel rustiger en dichterbij jezelf leven. Vaak gaan we ons pas bij grote *life events* zoals een overlijden, de geboorte van een kind, een burn-out of een midlifecrisis afvragen: waar maak ik me eigenlijk druk om, en waar wil ik me druk om maken? Weten wat je wilt betekent in contact zijn met je innerlijke kompas.’

‘Vanuit onze opvoeding, de maatschappij waarin wij leven en ervaringen die we opdoen, bouwen we een bagage op die we gebruiken in ons dagelijks leven. Daar zijn we ons vaak niet eens van bewust,’ vertelt Anita. Ze geeft het voorbeeld van een vrouw in haar praktijk, die een hoge functie heeft in het bedrijfsleven. ‘Elke keer als ze een gesprek had met haar directeur, kon ze niet goed uit haar woorden komen. Ze werd zenuwachtig, kreeg het warm en voelde een onbestemd gevoel in haar buik. Het bleek dat dit te maken had met een oude pijn. In haar jeugd wist haar vader het altijd beter, hij had geen oog voor wat zij in te brengen had. In haar volwassen leven zag ze haar directeur onbewust als haar vader. Toen ze zich daar eenmaal van bewust was, kon ze de keuze maken om haar directeur “in het nu” te houden en niet te associëren met iets uit het verleden. Via yoga- en ademhalingsoefeningen die op haar van toepassing waren, kon ze haar innerlijk leiderschap nemen en inzetten.’

De yogahoudingen op de volgende pagina’s zijn heel geschikt om in contact te komen met je innerlijke kracht.

www.yogacentrum-innerwork.nl, www.labvoorleiders.nl

KOM IN JE 7 HOUDINGEN VOOR INNERLIJK LEIDERSCHAP KRACHT

Ga in je kracht staan, neem de leiding over je leven – je hoort het steeds vaker om je heen. Maar hoe doe je dat dan? Met deze yogahoudingen, bijvoorbeeld.

TEKST: ANGÉLIQUE HEIJLIGERS, BEELD: SASKIA VAN OSNABRUGGE, STYLING: ANNEMIEK PAARLBERG, VISAGIE: ASTRID TIMMER, MODEL: MARIJKE NEERINGS, WWW.DENIEUWEYOGASCHOOL.NL, KLEDING: ZARA.COM, DEBIJENKORE.NL



VARIATIE OP DE BERGHOUDING

(Tadasana)

1. Sta rechtop, trek je schouders naar achteren, duw je borst naar voren en voel dat je met je voeten stevig op de grond staat.
2. Adem in, hef je armen zijwaarts omhoog. Breng je handpalmen naar elkaar toe en adem uit. Houd je schouders laag en je staartbeen naar beneden. Maak je rug lang en open je borst, terwijl de onderste ribben richting de heupbotten blijven wijzen.
3. Til je rechterbeen op en strek het voor je uit. Houd je aandacht bij je adem en vind je balans. Houd 5 ademhalingen vast, ga dan weer op beide benen staan.

KRIJGER I MET GESTREKTE BENEN

(Virabhadrasana I)

1. Draai vanuit Krijger II je bovenlichaam naar voren en strek je armen uit boven je hoofd. Verstregel je vingers en laat je wijsvingers omhoogwijzen.
2. Strek je voorste been helemaal. Voorkom dat je in je linker knie gaat 'hangen' door je linkerbovenbeen aan te spannen en je knieschijf omhoog te trekken.
3. Duw je borst naar voren, let op dat je schouders niet omhooggaan. Blijf 5 ademhalingen in deze houding.



VARIATIE OP DE MAANSIKKEL

(Anjaneyasana)

1. Draai je rechterhiel in zodat je tenen naar voren wijzen. Buig je voorste been, til je rechterhiel op.
2. Laat je armen zakken en verstregel je vingers achter je rug. Buig nu met je bovenlichaam naar voren.
3. Strek je armen helemaal uit en richt je handen naar de lucht. Duw je borst naar voren en voel hoe je je borst opent door je armen gestrekt te houden. Blijf 5 ademhalingen staan.



KRIJGER II

(Virabhadrasana II)

1. Zet met je rechterbeen een grote stap achterwaarts en draai je rechtervoet open naar rechts. Je voorste been is gebogen, het achterste been gestrekt.
2. Strek beide armen uit op schouderhoogte, voor en achter je.
3. Open je borst, maak je sterk, span je buikspieren goed aan. Duw je schouders weg van je oren, duw je borst naar voren. Maak je armen krachtig tot aan je vinger-toppen. Houd 5 ademhalingen vast.



NEERWAARTSE HOND

(Adho Mukha Svanasana)

1. Plaats vanuit de voorovergebogen Maansikkel je handen naast je voeten op de grond.
2. Zet je linkervoet naast je rechtervoet. Duw je billen omhoog en naar achteren, zodat je stuit ver omhoogreikt. Strek je armen en benen. Als dit onprettig voelt in je knieën, buig ze dan lichtjes.
3. Duw de hielen in de richting van de grond; ze hoeven de grond niet per se te raken. Je hoofd is tussen je armen. Blijf zo 5 ademhalingen staan.



COBRA

(Bhujangasana)

1. Breng vanuit de Neerwaartse Hond je gewicht naar voren, naar een Hoge Plankpositie, en ga dan liggen op je buik met je voorhoofd op de grond.
2. Leg de bovenkant van je tenen tegen de grond. Je handen staan stevig in de grond, aan weerszijden van je borst, onder je schouders.
3. Strek je armen, zodat je borst van de grond komt. Let op dat je schouders laag blijven. Dit is een achteroverbuiging die meestal prettig voelt voor de onderrug. Voelt het toch niet helemaal lekker, houd dan je armen iets gebogen, zodat de achteroverbuiging wat milder is. Blijf 5 ademhalingen in de houding.

MAANHOUDING

(Shashankasana)

1. Ga vanuit de Cobra op je knieën zitten en laat je billen op je voeten zakken. Je armen zijn nu voor je uitgestrekt. Dit is een kalmerende houding, waarbij je stress loslaat. Blijf hier een paar minuten.
2. Ga rechtop zitten en herhaal de hele serie, waarbij je alles wat je eerst met rechts deed, nu met links doet. ●



Wil jij je persoonlijke leiderschapstijl verder ontwikkelen in het spirituele India? Ga dan op reis met de Female Leadership Journey. De reissom komt grotendeels ten goede aan Microkrediet voor Moeders, die microkredieten verstrekt aan de allerarmste moeders in Azië. Zie www.microkredietvoormoeders.org