

# YOGA

## VOOR HET HART



E-BOOK

Maja Miklič

# YOGA VOOR HET HART E-BOOK

**Tekst:** Maja Miklič

**Redactie:** Sandra Di Bortolo  
*www.hetzusje.nl*

**Fotografie:** Michel Nieuwland, 123RF

**Illustratie:** Shutterstock, Veectezy, Maja Miklič

**Uitgeverij:** Mayaco  
*www.mayaco.nl*

**Distributie:** Het Centraal Boekhuis

---

**PREFIX:** 97890824502  
**ISBN/EAN:** 978-90-824502-2-4

---

## **Alle rechten voorbehouden**

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere manier ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij. © **Uitgeverij Mayaco**

Maja Miklič



**YOGA**

VOOR HET HART



# **INHOUD**

<b>1. VOORWOORD</b>	6
<b>2. HET HART</b>	8
<b>3. HARTCHAKRA</b>	14
<b>4. YOGA</b>	20
Yoga voor het hart	22
Cardio	61
Yoga tegen hoge bloeddruk	64
Partner yoga	81
Adem	93
<b>5. VAN HET HOOFD NAAR HET HART</b>	96
Meditatie	97
Visualisatie	105
Zingen	107
<b>6. LEVEN VANUIT HET HART</b>	108
<b>7. GEZONDE VOEDING</b>	110
<b>8. DE LIEFDE</b>	118
<b>9. BIJLAGE</b>	124

hoofdstuk 1

# VOORWOORD



Wanneer iemand je vraagt wie je bent, dan wijs je met je hand naar het hart. Het hart zit in de borstkas, in het midden van het lichaam. Het is ook het centrum van je bewustzijn en is veel meer dan een spier. Het hart is het allereerste orgaan dat volledig werkt in een menselijk embryo. Alle indrukken en informatie van buitenaf komen eerst bij het hart binnen en daarna gaan ze naar de hersenen. Van de hersenen ontvangt het lichaam de signalen en reageert daarop. Het buikgevoel is een reactie op de impulsen vanuit de hersenen.

De belangrijkste weg voor de meesten van ons is van het hoofd naar het hart. In de stilte laten we het hart spreken. Wanneer we het hart en de hartenwens negeren, leidt dat meestal tot een ongelukkig leven. Het hart is de kern van ons bestaan. Leren naar het hart te luisteren en vanuit het hart te handelen is het mooiste wat er is. Het hart is de schakel tussen het lichaam en de ziel. Het brein heeft meer een lichamelijke functie en het hart werkt op een dieper niveau. Naast het fysieke hart bestaat er ook een spiritueel hart. De weg van yoga is de weg van het spirituele hart. Dit boek gaat over yoga voor het hart, hartchakra, de liefde, gezonde voeding, bloedsomloop, stilte en meditatie. Ook leer je meer over het spirituele hart, de liefde en het leven vanuit het hart. Het hart is de koning van alle organen en verdient de allerbeste zorg. Wees dankbaar dat je een gezond, goed functionerend hart hebt.

*"Hier is mijn geheim, mijn simpele geheim. Alleen met het hart kun je goed zien. Wat essentieel is, is onzichtbaar voor het oog."*

*- Antoine de Saint-Exupéry*

hoofdstuk 2

# HET HART

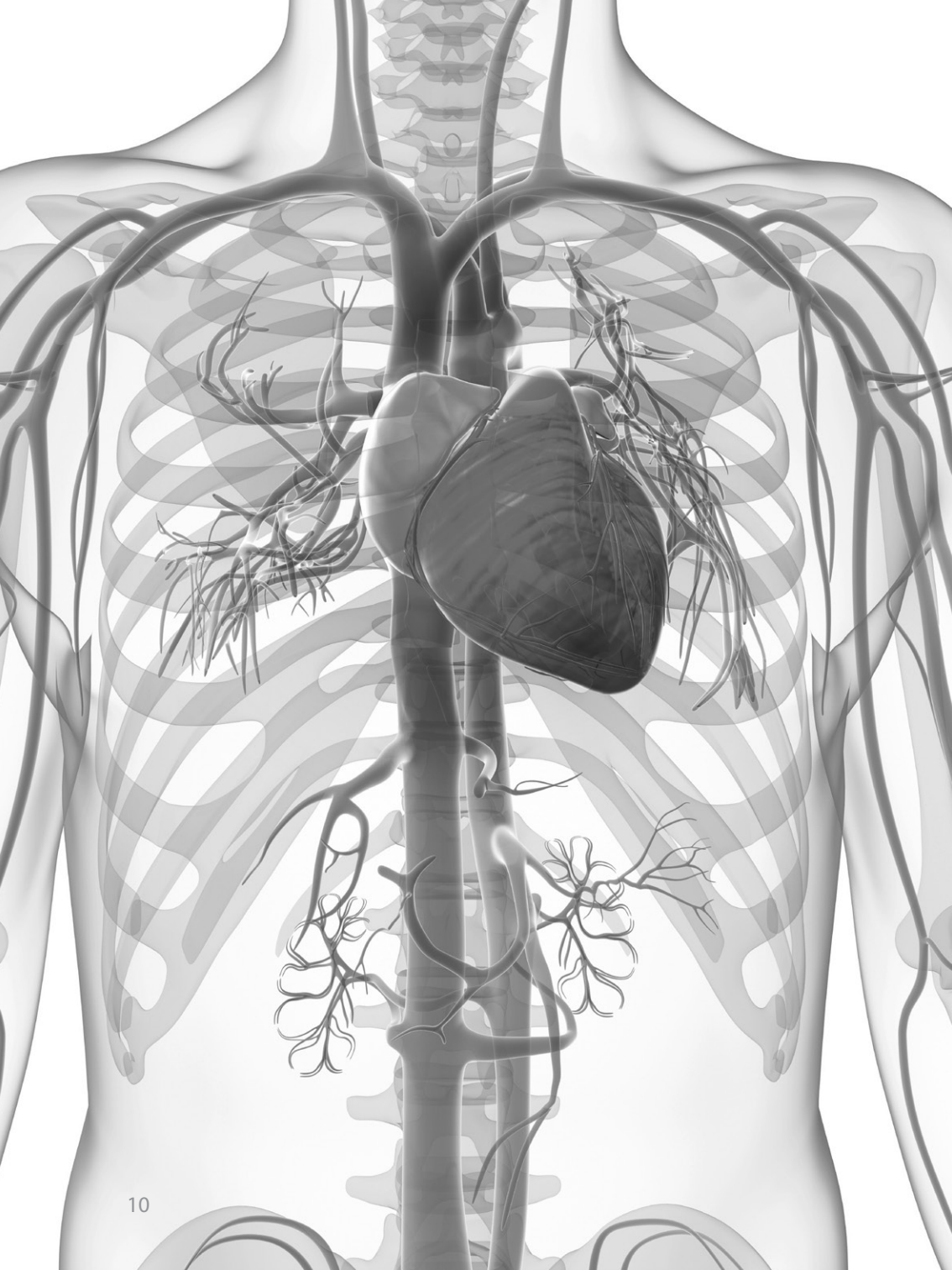




Het hart is een krachtige spier in de borstkas en het werkt onophoudelijk. Het hart klopt ongeveer 72 keer per minuut, 4.320 keer per uur en 102.680 keer per dag. Daarmee wordt in totaal 9.000 liter bloed rond gepompt. Deze spier brengt het bloed in beweging en zo worden de organen en weefsels van zuurstof en voeding voorzien. Wanneer deze spier minder goed werkt, heeft dat consequenties voor het hele lichaam. Het hart bestaat uit: de kamers en boezems, de hartkleppen, de kransslagaders en het netwerk van de cellen in de hartspier. De hartspier is niet groter dan een vuist. Via het bloed krijgen de organen de nodige zuurstof en voedingsstoffen. Het zuurstof komt van de longen en stroomt via het hart en de bloedvaten naar de organen. Het bloed neemt het water en de afvalstoffen mee. Via de aders stroomt het bloed terug naar het hart en de longen. Het hart heeft een eigen zenuwstelsel.

### **Je bent zo gezond als je vaten**

Wanneer je vaten gezond zijn, kan het bloed vrij doorstromen. De organen zijn dan goed van zuurstof en voedingsstoffen voorzien. Wanneer de vaten vernauwd zijn, wordt het zwaarder voor het hart om goed te blijven pompen. Ook wanneer het hart verzwakt, heeft dat invloed op het hele lichaam. Vanuit de linkerhelft van het hart komt het zuurstofrijke bloed in de aorta. Via kleinere slagaders gaat het bloed naar omhoog en naar omlaag. Bij gezonde slagaders met gladde binnenwanden kan het bloed vrij doorstromen. Hoe nauwer de aders, hoe minder bloed erdoorheen kan stromen. Via de slagaders stroomt het bloed naar de arteriolen. Via de arteriolen stroomt het bloed door naar de haarvaten. Via de aders stroomt het bloed van de organen terug naar het hart. Op weg terug stroomt het bloed langzamer.



## **Bloedsomloop**

Het hart en de bloedvaten vormen samen de bloedsomloop. Het bloed vervoert allerlei stoffen die de organen nodig hebben. Het hart pompt het bloed door de slagaders naar de organen toe. De slagaders in je lichaam vertakken zich tot kleine bloedvaatjes op plaatsen waar veel bloed nodig is. Door de haarvaten worden zuurstof en voedingsstoffen opgenomen in de organen. Water en afvalstoffen gaan met het bloed door de aders terug naar het hart.

## **Het bloed**

Door je lichaam lopen kilometers lange bloedvaten met bloed erin. Het bloed is de rivier van het leven. Zolang hij schoon en sterk is, gaat alles goed. Bij vervuiling raakt het hele lichaam uit balans. Voorkomen is altijd beter dan genezen. In totaal stroomt er zo'n 5 tot 6 liter bloed door je lichaam. De lichaamscellen krijgen zuurstof, voeding en energie via het bloed. Zonder deze stoffen kunnen de organen niet functioneren. De werking van het hart en de gezondheid van de organen is onder andere ook afhankelijk van de kwaliteit en kwantiteit van het bloed. Het bloed kan de organen voeden of vergiftigen. Het is belangrijk om het bloed met gezonde voeding, geneeskrachtige planten en kruiden te reinigen.

## **Het hart is de zetel van de ziel**

Het hart zit in het midden van ons bewustzijn en het is de schakel tussen het lichaam en de ziel. Het wordt ook wel de zetel van de ziel en de keizer van de organen genoemd. Het hart 'weet' en voelt op een dieper niveau. In het hart zijn we allemaal met elkaar verbonden. Deze eenheid ervaren en voelen wij alleen in ons hart.

## Het hart en het brein

Volgens de laatste onderzoeken heeft het hart ook een eigen zenuwstelsel. Het hart is zelfs tot zestig maal krachtiger dan het brein. Alles wat we meemaken, komt eerst via het hart binnen. Deze informatie gaat dan naar de hersenen en vandaar wordt het door het hele lichaam verspreid.

Het hart heeft ook een eigen geheugen, emoties en intelligentie. De energiesignalen zijn coherent aan het hart. Het hart is ook het belangrijkste orgaan voor wat betreft de lichaamschemie. Het magnetische veld van het hart is vijfduizend keer krachtiger dan dat van het brein. De bron van de hartslag is het hart zelf. Het hart zou ook eigen hormonen produceren. Een daarvan is oxytocine. Dit hormoon speelt een rol bij de bevalling, de productie van moedermelk, het moedergedrag en seksualiteit. Oxytocine wordt ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd omdat het ook geproduceerd wordt tijdens het knuffelen.

*"Het hart heeft zijn redenen die de rede niet kent."- Blaise Pascal*

**Het corresponderende orgaan:** dunne darm

**Het seizoen:** zomer / warmte en hitte

**Element:** vuur

**Kleur:** rood

**Klank:** HHAAA

Veel lachen is goed voor het hart. Ook kun je met je ogen gesloten naar het hart toe lachen.

**Energie:** yang. Het staat voor de geestelijke ontwikkeling, intuïtie, vreugde, inspiratie, activiteit en het leren.

**Positieve emoties:** vreugde, blijdschap, liefde, respect, verlangen, spiritualiteit.

**Negatieve emoties:** ongeduld, wreedheid, arrogantie, agressie, negativiteit. Wanneer het hart uit balans is, hebben we last van benauwdheid, hartkloppingen, vermoeidheid, angst, onrust, slapeloosheid en kunnen we ons moeilijk concentreren.

**Hierbij een paar tips voor een gezond hart:**

- drink minder koffie of nog liever cafeïnevrije koffie;
- eet veel vers fruit en verse groente;
- eet meer noten, zaden en kruiden;
- kook en bereid je maaltijden zelf;
- neem tijd om dagelijks een paar yogaoefeningen te doen;
- meditatie en verbinding met het hart zijn belangrijk;
- douche met koud en daarna met warm water;
- ga vaker in de natuur wandelen;
- neem elke dag de tijd voor een stiltemoment;
- ga af en toe zwemmen en naar de sauna;
- laat je hele lichaam regelmatig masseren;
- masseer dagelijks je handen en voeten;
- reinig je tong met een tongreiniger;
- lachen is gezond;
- neem genoeg tijd voor jezelf om niks te doen;
- neem vrije tijd voor leuke dingen;
- luister naar ontspannende muziek;
- luister naar mantra's en zing mee;
- omring jezelf met mensen die onvoorwaardelijk van je houden;
- wees creatief;
- luister naar je hart.

hoofdstuk 3

# HARTCHAKRA



## Energiecentrum

Een chakra is een energiecentrum of een wiel en het transformeert de energie die binnenkomt. Je neemt de energie goed of minder goed op, afhankelijk van de snelheid en werking van het chakra.

De werking van chakra's heeft te maken met de levensenergie en blokkades die opgebouwd zijn door ervaringen. De energiekanalen zijn door de chakra's met elkaar verbonden. Er bestaan duizenden kleinere chakra's in ons energielichaam.

### De zeven basischakra's zijn:

- 1e chakra: stuitchakra, *muladhara*;
- 2e chakra: heiligbeenchakra, *svadhisthana*;
- 3e chakra: zonnevlechtchakra, *manipura*;
- 4e chakra: hartchakra, *anahata*;
- 5e chakra: keelchakra, *vishuddha*;
- 6e chakra: derde oog, *ajna*;
- 7e chakra: kruinchakra, *sahasrara*.

Het hartchakra zit boven de onderste drie en onder de bovenste drie chakra's. In het hartchakra zijn we 'menselijk'. De onderste drie chakra's zijn materieel en van nature dierlijk. De bovenste drie chakra's zijn spiritueel. Bij de meeste mensen blijft de energie in de onderste drie chakra's hangen. Door yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen kun je de energie naar het hartchakra laten stijgen. De spirituele ontwikkeling volgt.