

## Het Schild van Licht

Mijn yogabeoefening, zowel thuis als in mijn lessen, begin ik altijd met het Schild van licht.

Het Schild van licht, in het sanskriet Kavacha genoemd (kavacha betekent ondoordringbaar schild), brengt je weer terug bij jezelf. Alsof alles weer op elkaar wordt afgestemd.

Het Schild van licht helpt je om bij jezelf te blijven, wanneer invloeden van buitenaf je uit je evenwicht dreigen te brengen. Het is als een krachtveld dat je de hele dag omhult. Het beoefenen van Kavacha verhoogt je vitaliteit.



1. Ga in de berghouding staan (sta rechtop, voeten op heupbreedte, je staartbeentje wat ingetrokken, je rug recht en je kruin wijst naar het plafond) en plaats je handen in de gebedshouding (namaste) voor je hart.



2. Adem in en draai de handpalmen naar boven, rechter palm boven de linker. Bij de uitademing laat je je handen zakken tot onder je navel.



3. Dan spreid je de armen op een inademing zijwaarts omhoog tot boven je hoofd, palmen naar elkaar gericht, en zet je je rechter voet een stap opzij. Je kunt even in deze houding blijven staan.



4. Adem uit en laat je handen zakken tot net boven je kruin.



5. Op een inademing beweeg je je handen een stukje naar voren.



6. En op de volgende uitademing laat je je handen zakken tot keelnivo.



Draai op een inademing je vingertoppen naar elkaar en door naar beneden. Daarbij bewegen je ellebogen zich naar boven.



Adem uit en laat je handen zakken tot de maagstreek.

7. Draai dan de handpalmen naar je toe en naar boven op een uitademing. Ellebogen bewegen zich naar de zijkant van je borstkas.



8. Open jezelf door je armen zijwaarts te strekken. Voel de ruimte in de borstkas.



9. En adem uit terwijl je je rechter voet weer naast je linker voet zet. Kom tegelijkertijd met je handen in gebedshouding voor het hart.

Herhaal de sequentie, maar nu begin je met de linker palm boven de rechter terwijl je naar links stapt.

Doe deze sequentie heel aandachtig en laat je adem het ritme van je bewegingen bepalen.