

# Lentekriebels

tekst: Lilian Kluivers

Opeens ontzettend veel plannen? Of juist moedeloos, want iedereen lijkt van alles voor elkaar te krijgen en zelf kom je maar niet op stoom? Dit zijn allebei typische lenteverschijnselen. Met yogaoefeningen uit de Do-in (Japanse yoga, geïnspireerd door de oosterse geneeswijzen) kun je je energie in elk jaargetijde, dus ook de lente, optimaliseren.

De lente staat symbool voor een nieuw begin: krokussen steken moedig hun steeltjes door de koude aarde, jonge eendjes spartelen dapper achter moedereend aan.

Volgens de oosterse geneeskunst, zijn in de lente de energiebanen van de lever en galblaas het actiefst. Deze energiebanen zorgen volgens dit holistische systeem voor een gezonde lever en galblaas en hebben daarnaast een bredere functie. Je zou dit simpel gezegd kunnen samenvatten onder de noemer 'lente-energie'. Die uit zich bijvoorbeeld in de vorm van lentekriebels: plannen maken, zin om nieuwe projecten aan te pakken, goede voornemens uit te voeren, grote schoonmaak te houden in huis en misschien ook in onze geest. Maar we kennen ook de uitspraak voorjaarsmoetheid... deze ontstaat als de lever- en galblaasmeridiaan geblokkeerd zijn. De oefening hieronder uit de Do-in helpt je om je lente-energie te laten stromen.



**KINDHOUDING MET KNIEËN GESPREID** – Ga zitten op de grond op je knieën, met je heupen zo dicht mogelijk op je hielen. De wreeven liggen op de grond. Duw je knieën zover mogelijk uit elkaar, en buig met een rechte rug naar voren. Leg je voorhoofd op de grond en strek je armen voor je uit. Je voelt nu een strekking aan de binnenkant van je bovenbenen, daar waar de levermeridiaan loopt. Blijf drie rustige ademhalingen in deze houding. En kom daarna weer omhoog. ✨

Lilian Kluivers is Do-in docent en journalist. Ze werkt aan een boek over Do-in dat komend najaar verschijnt bij uitgeverij *De Driehoek*.