

INTERVIEW ALBERTO PAGANINI

## LACH EN OPEN JE HART

**'Ik studeerde filosofie en kunst. Maar de studie gaf mij niet wat ik zocht: en ik bleef een spanningsveld ervaren, al was ik een hele goede student. Door de studie had ik het gevoel steeds verder van mijzelf af te raken.'**



geboorte is er weinig tijd voor het genieten van je kind, en menselijk contact vanuit je hart. Moeders moeten al snel weer aan het werk, en het kind naar de crèche. Terwijl het heel natuurlijk is veel tijd te nemen voor zwangerschap en geboorte. Hier wordt immers de basis voor een nieuw leven gelegd.

Het menselijk contact vanuit je hart, is in onze westerse maatschappij op de tweede plaats gekomen. Ik denk dat de economie de mens moet dienen, en nu is het andersom. Zaken die echt belangrijk zijn krijgen de minste aandacht. Als je echt vanuit je hart leeft zal het onmogelijk zijn de natuur of mensen om je heen schade te berokkenen.

Door hart yoga kun je weer gaan beseffen waar het om draait in het leven. Doordat we zoveel in ons hoofd leven en achter computers werken, zijn we vaak afgesneden van ons hart: ons centrum, onze bron naar echt geluk. Door onze verkrampde houding sluiten we ons fysiek af. Onverwerkte trauma's zorgen voor spanning en die

'Als 20-jarige vond ik ook geen rolmodel: niemand was een voorbeeld voor mij, voor hoe ik zou willen leven. Ik begon yoga te doen om rustiger te kunnen studeren. Toen ontdekte ik dat dit mijn pad was. En wilde ik anderen gaan helpen om zichzelf terug te vinden.'

In het westen is het leven steeds rationeler, 'technischer' geworden. Al vanaf onze

blokkeren onze ademhaling. Zo ontstaat spanning rondom het hart. Het wordt steeds lastiger om gewoon gelukkig te zijn. Leg je hand af en toe op je hart en stel jezelf de vraag: is wat ik op dit moment doe echt zinvol voor mij? Is het niet zinvol voor je, laat het dan.

Je kunt blokkades in de hartstreek opheffen. Door dieper en echt door je hart heen te ademen. Je hartenergie stroomt weer en je hart kan weer bloed, liefde en gezondheid naar elke cel in je lichaam brengen. Achter je hart bevindt zich de thymusklier, die heel belangrijk is voor de werking van ons immuunsysteem. Je wordt veel sterker als je vanuit je hart leeft. Breng tijd door in de natuur en doe wat je echt leuk vindt.

### Liefdesverdriet

Sluit jezelf niet af van alle liefde uit het universum alleen omdat één persoon niet (meer) van je houdt. Want dan heb je nog meer pijn. Je hart is juist je helende bron en daar is de oplossing. Ik ben ook gescheiden, en het was destijds pijnlijk mijn partner los te laten. Ik bleef echter in contact met mijzelf, bracht tijd in de natuur door. Ik wilde niet vluchten in een andere relatie, een reis of drank. Achter je pijn zit een diepe rust. Leer om van jezelf te houden en op je eigen benen te staan. Dan kun je een relatie aangaan vanuit overvloed en niet vanuit een leegte die je moet opvullen. Veel yogi's in India brengen hun leven door zonder partner, maar toch stralen zij van geluk.

### Lach

In het westen denken mensen vaak: hoe serieuzer ik ben, hoe harder ik werk, hoe beter ik het doe. Ook tijdens yoga zie ik mensen te veel 'hun best doen'. Dan doorbreek ik de spanning soms door ze heel hard te laten lachen. Het ontspant. Als je in India in de bus zit is vaak iedereen gewoon aan het zingen. Hier zie je mensen verbeteren op hun tablet of telefoon staren. Niemand maakt contact met elkaar. Echt plezier is gratis en is onuitputtelijk. Het komt eindeloos voort uit je hart. Je hoeft niet te wachten tot de wereld verandert. Keer naar binnen en wees gelukkig.'

[www.yogasome.be](http://www.yogasome.be)  
[www.yogatoday.nl](http://www.yogatoday.nl)

**Hart yoga is de yoga van het pulseren van de levenskracht: een creatieve, dynamische en ontspannende yogastijl die je springlevend maakt, je hart opent en je geest tot rust brengt.**

**ZATERDAG 31 JANUARI &  
ZONDAG 1 FEBRUARI**

**Workshop weekend met Alberto Paganini.  
4 verschillende workshops.**

[WWW.YOGATODAY.NL](http://WWW.YOGATODAY.NL)

**'MIJN HART PULSEERT MET LIEFDE, ZOALS DE GOLVEN OP DE OCEAAN.  
WAAR IK OOK BEN, BEN IK THUIS'.**

Rumi

we ♥ spring yoga retreat  
with Moena de Jong and Ben Huygen  
21|28 march 2015 IBIZA

Dust off the winter and open up to spring with a delicious yoga retreat on the magical island of Ibiza

Join husband and wife team Moena and Ben for a week of asana, pranayama, meditation, kirtan, philosophy and lots more

Choose from two levels of morning asana classes

Enjoy early evening restorative sessions

New to yoga or a seasoned practitioner, we welcome everyone

for more info check  
[www.pranaibiza.com](http://www.pranaibiza.com)

Interesse in de meditatie methode van Bridgeman uit onze herfsteditie?  
Hier vind je alle info: [www.bridgemanmethode.nl](http://www.bridgemanmethode.nl)

**WorkshopWeekend**  
met Master Teacher  
**Alberto Paganini**  
Zaterdag 31 Januari & Zondag 1 Februari

**YogaToday**  
4 Verschillende Workshops  
Informatie: [www.yogatoday.nl](http://www.yogatoday.nl)