



## Dru yoga

**Dru yoga**, ook wel "yoga van het hart", is een bewegelijke zachte vorm van yoga die werkt met series, die Energy Block Release (EBR) worden genoemd. Dru Yoga bestaat uit verschillende onderdelen: klassieke yoga asana's (houdingen), pranayama (de wetenschap van de ademhaling), mudra's (handgebaren), positieve affirmaties, bekrachtigende visualisaties en ontspanning. Verder kan men er energiek, uitgerust en vrolijk van worden.

Dru yoga werkt onder andere met chakra's en met name het hartchakra. Dit gebeurt op basis van golvende en vloeiende zwaaibewegingen die worden ondersteund door muziek. Hiermee zou prana (levensenergie) weer op gang gebracht worden. Bij Dru yoga speelt pranayama (ademhaling) een grote rol. Verder kenmerkt het zich door buigingen van de gewrichten, het werken aan kernstabiliteit en golvende en draaiende bewegingen van de ruggengraat en meditatieve oefeningen. Natuurlijk komen ook de klassieke, heilzame yogahoudingen (asana's) aan bod.

Dru yoga gaat uit van zachte, vloeiende bewegingen en een gecontroleerde ademhaling, waardoor het niet alleen een sierlijke, maar ook een krachtige manier is om stress te verminderen. Dru yoga is stevig verankerd in de eeuwenoude yogatraditie. Het is goed voor lichaam en geest, bevordert de innerlijke stabiliteit en draagt bij aan een positieve en mondige levenshouding. In Dru yoga is er sprake van vijf stadia:

- 1. Activatie**
- 2. Energy block release**
- 3. Dru yoga houdingen en sequenties**
- 4. Ontspanning**
- 5. Meditatie**

Dru is afgeleid van het Sanskriet woord voor het "stille punt", het onbeweeglijke middelpunt van het draaiende wiel, de stilte in het oog van de orkaan, een manier om in de wereld te staan zonder beïnvloed te worden door de onrust en de voortdurende verandering. Dru Yoga is goed voor de rust in lichaam en geest, bevordert de innerlijke stabiliteit en draagt bij aan een positieve en proactieve levenshouding

Om maximaal profijt te hebben van de oefeningen zijn er zeven sleutels die helpen de nuances van Dru Yoga te ontdekken. Ze helpen je lichaam te herstellen en in balans te blijven.



## 1. **Vloeiende Beweging.**

In Dru Yoga streven we altijd naar een vloeiende combinatie van beweging en ademhaling. Dit maakt latente energie sneller en vollediger vrij.

## 2. **Adem.**

Met behulp van de ademhaling richten we de aandacht op verschillende delen van het lichaam. Zo geef je jezelf nieuwe kracht en laat je spanning en pijn los.

## 3. **"Zachte" Gewrichten.**

Doel is om tijdens de beweging zowel kracht als ontspanning en soepelheid te ontwikkelen. Je zet je gewrichten niet op slot, maar houd ze zacht.

## 4. **Kern Stabiliteit.**

Door het beoefenen van Dru Yoga wordt de juiste spierbalans op natuurlijke wijze verbeterd. De nadruk op vloeiende bewegingen in een groot aantal houdingen versterkt de houdingspijlen en brengt de bewegingspijlen weer op lengte.

## 5. **Golvende Beweging van de Wervelkolom.**

Als we de rug van onder naar boven in een golvende beweging op een natuurlijke wijze bewegen, en op de juiste manier ademen, sturen we levenskracht en energie naar de wervelkolom. Deze beweging bevordert een ongehinderde circulatie van de vloeistof in de wervelkolom en stimuleert het uitscheidingsproces.

## 6. **Draaiing van de Wervelkolom.**

Een draaiende beweging begint altijd bij de basis van de wervelkolom en komt omhoog naar de nek; het hoofd draait altijd als laatste. Als je terug draait begin dan ook weer bij de basis.

## 7. **Dru Punten.**

In de stroom van de beweging zijn stiltepunten te onderscheiden, waarin de energie krachtig voelbaar kan zijn. Je ontwikkelt een dieper bewustzijn van de stilte in jezelf en het energieveld om je heen

De Dru yoga les wordt gegeven met persoonlijke instructie in kleine groepen. Iedereen kan rekenen op persoonlijke aandacht in een ontspannen sfeer en doet de les mee op zijn / haar niveau.