



HAPPY HART

Agnes Klinkert

*Yoga waar je
blij van wordt!*

palm|slag

Je kunt de volledige Happy Hart Set ook meedoen op **HappyHart.nu**! Log voor meer informatie en de video in op: HappyHart.nu/inlog-voor-boeklezers (inlogcode: HappyHartHeld)

Symbolen in het boek:



= recept



= muziektip



= boekentip

© 2021 Uitgeverij Palmslag | Agnes Klinkert

© Tekst: Agnes Klinkert

© Illustraties: Jelbrich de Jong

Tekst: Agnes Klinkert, Groningen

Illustraties: Jelbrich de Jong, Heerenveen

Ontwerp omslag en binnenwerk: vandijk ontwerpt, Eindhoven

Eindredactie: Tanja Timmerman, Haren

Het doen van de oefeningen van de Happy Hart Set in het boek *Happy Hart* en op de website HappyHart.nu geschiedt geheel op eigen risico. Respecteer je grenzen en forceer niets. Je bent en blijft zelf verantwoordelijk voor je welzijn. Overleg in geval van gezondheidsklachten met een arts of het doen van de oefeningen van de Happy Hart Set raadzaam is. Onderbreek een oefening bij klachten (pijn, kramp, duizeligheid, misselijkheid etc.) en begin pas weer als je je goed voelt. Volg de aanwijzingen in het boek en op de website.

Noch de auteur noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor enig lichamelijk letsel dat voor, tijdens of na de oefeningen is ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.happyhart.nu | www.palmslag.nl

ISBN 978 94 932 4524 2

NUR 726

Inhoud

Inleiding 6

Happy Hart Set 9

Hoe is de Happy Hart Set ontstaan?
Mijn inspiratie voor de Happy Hart Set
Dit is de Happy Hart Set

Voordat je start 14

23

Ademen

Oefening 1: Wisselende
neusademhaling

33

Energie

Oefening 2: Rugflex

41

Gronden

Oefening 3: Soefidraai

49

Voeding

Oefening 4: Torsotwist

57

Loslaten

Oefening 5: Schouders

65

Je stem

Oefening 6: Nek

73

Zelfvertrouwen

Oefening 7: Benen liften

81

Flow

Oefening 8: Kat-koe

89

Discipline

Oefening 9: Plank

97

Buigen voor je hart

Oefening 10: Triangel

105

Focus

Oefening 11: Boogschutter

113

Balans

Oefening 12: Boom

121

Beweging

Oefening 13: Kikker

129

Zachtheid

Oefening 14: Rups

137

Luisteren naar je hart

Oefening 15: Naar je hart

145

Ontspannen

Maak de set jouw set! 150

Register 153

Bedankt! 155


Inleiding

Welkom bij Happy Hart! Hét boek dat je hopelijk gaat inspireren tot het doen en beleven van yoga. Op jouw manier, want je bent je eigen goeroe. Jij bent jij en er is niemand zoals jij!

Ik ben Agnes Klinkert en ik ben dol op kundaliniyoga. Kundaliniyoga is een best spirituele vorm van yoga en een lifestyle op zich en in dit boek ga ik je er van alles over vertellen. Ik heb me jaren in deze vorm van yoga verdiept, maar ook in yin yoga, ademcoaching, tantra, gezond koken en theorieën van diverse goeroes, verzijn het maar. Al mijn opgedane kennis en ervaring zitten in dit boek, waarin ik je vertel over yoga en je de **Happy Hart Set** leer.

De Happy Hart Set is een serie yogaoefeningen die ik heb ontwikkeld op basis van het beste uit de kundaliniyoga. Eerst voor mezelf, toen voor mijn cursisten en nu voor jou. Het is een serie oefeningen die je een **energieboost** geeft, goed is voor je lichaam, je helpt je hart te openen en je dichterbij je **hart** brengt.

Wist je dat alle energie binnenkomt via je hart en dan pas via je lichaam



en geest? Wist je dat vanuit je hart de meeste energie straalt? En dat we ons met elkaar verbinden via die hartenergie?

Je hart is het stralende middelpunt tussen de aarde en het universum, waar de wijsheid van Moeder Aarde en de wijsheid van het universum verbonden worden met jouw hart.

En dat is het doel van de Happy Hart Set: naast je lichaam gezond en krachtig maken, verbinding voelen met je hart. Jouw eigen unieke prachtige wijze hart.

En door het doen van de Happy Hart Set krijg je ook nog een Happy Hart. Ga het maar ervaren!

In dit boek heb ik alle vijftien oefeningen van de Happy Hart Set een eigen hoofdstuk gegeven en kun je je verdiepen in die oefeningen. Daarbij deel ik allerlei **weetjes en inspiratie** waar je jouw eigen yogalifestyle mee kunt creëren. De Happy Hart Set is in z'n geheel te zien op de bijgevoegde kaart in dit boek. En op de website HappyHart.nu doe ik de hele set voor. Kun je lekker meedoen!



Leer de Happy Hart Set, varieer met de oefeningen, varieer met tijden, heb er lol in, maak je eigen deodorant, doe een ademoefening, eet met je handen, draag een rode geluksonderbroek, zing een mantra, leer te dienen. Haal eruit wat bij jou past en vergeet nooit: jij weet het best wat goed voor jou is. Want je bent je eigen goeroe.

Op naar een Happy Hart!

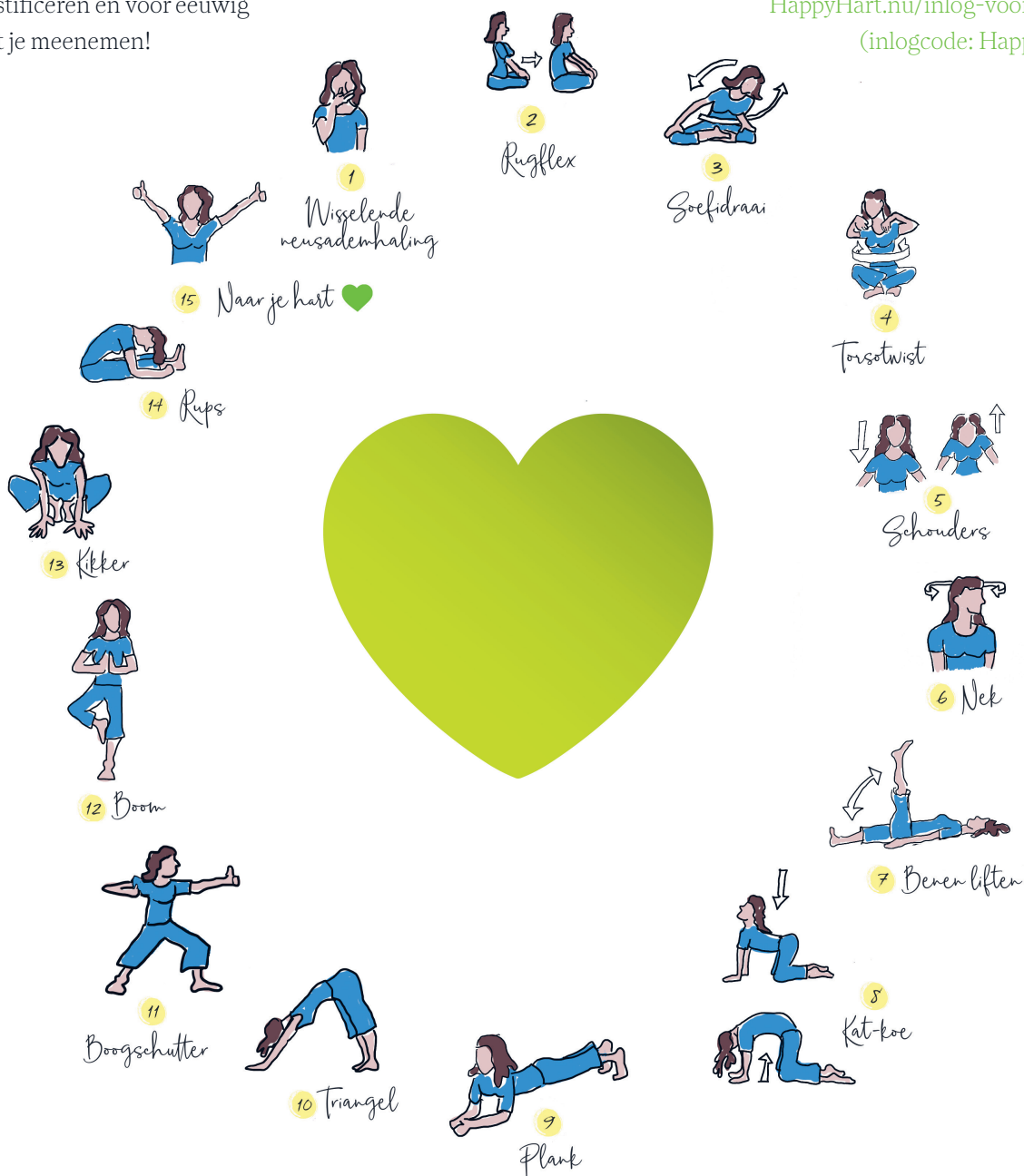
Agnes



Dit is de Happy Hart Set

Je kunt de kaart downloaden, plastificeren en voor eeuwig met je meenemen!

Log voor meer informatie én de video in op:
HappyHart.nu/inlog-voor-boeklezers
(inlogcode: HappyHartHeld)



Happy Hart Set

Hoe is de Happy Hart Set ontstaan?

Vanaf zo ongeveer mijn dertigste ben ik bewuster gaan leven. Ik lag destijds in scheiding en verwerkte die door te schilderen. En niet een beetje schilderen, nee, enorme schilderijen maakte ik. Grote doeken schilderde ik vanuit m'n **oergevoel** vol. Ik kan het niet anders beschrijven: het moest eruit. Ik organiseerde met vrienden een expositie en exposeerde nog een aantal keer en toen was het klaar. Ik heb nooit meer geschilderd.



Ik begon me te verdiepen in spiritualiteit en gezondheid, ging sporten en gezonder leven. Ik volgde yogalessen en ging uiteindelijk een opleiding doen tot kundaliniyogadocent. Niet zozeer om les te geven want ik was al **docent** in het mbo, maar om me verder te ontwikkelen in deze intrigerende tak van yoga. Toen ik de opleiding had afgerond besloot ik toch om yogales te gaan geven. Vanuit hetzelfde oergevoel als in mijn schilderperiode: het moest, het kon niet anders.

Inmiddels geef ik al jaren met veel plezier les. Ik heb fijne volle lessen en heb ondertussen nog allerhande opleidingen gevolgd: reiki, zen tarot, kundalinitantra, yin yoga en ademcoaching. En alles wat ik leerde paste ik toe in mijn lessen omdat ik het zo leuk vind om mensen te inspireren.



Ik leerde steeds meer mijn eigen koers te varen. Wat wilde ik nou in het leven? Dat is eigenlijk heel simpel: als ik yoga doe, of een meditatie, of een wandeling, of ik staar wat voor me uit met een kop koffie... dan ben ik in het **NU** en dan voel ik mijn hart. En dat is een ander gevoel dan wanneer ik in mijn hoofd zit. In dat **hart** wil ik zijn!



Dat leven vanuit mijn hart en in het NU ging me in de loop der jaren steeds gemakkelijker af. Maar mijn leven was wel druk. Met liefde, gezin, vrienden, werk, yoga, opleidingen. Te druk en er kon niets vanaf. Alles was te leuk.



En toen kwam corona en kreeg ik corona. En werd ik ziek en had nergens zin in. Zat ik voorheen altijd met een boek of laptop op schoot en was ik in contact met alles en iedereen, nu was er niks. Ik wilde niks, alleen maar een **legpuzzel** maken, een beetje mijmeren in de tuin en soms een beetje yoga. Ik vond het moeilijk hiermee te zijn. Wat was mijn leven zonder inspiratie? Het bleek een les in overgave en vertrouwen. Ik bleef wel trouw yoga doen. Soms met weerstand maar de discipline die ik vanuit de kundaliniyoga geleerd had bleef ik opbrengen.

In de kundaliniyoga is er een bekende set, *Awakening the Ten Bodies*. Dit is een serie oefeningen die je lichaam helemaal laat ontwaken en je energie laat stromen. Als ik deze set gedaan heb voelt dat heerlijk in mijn lijf.

Het is ook een gewoonte in de kundaliniyoga om een serie yogaoefeningen een langere tijd achter elkaar te doen: veertig dagen, negentig dagen of soms wel duizend dagen. Tijdens mijn ziekte bleef ik deze set – hoewel totaal geen zin – negentig dagen doen. In de loop van de tijd gaf ik er steeds meer mijn eigen vorm aan: ik haalde oefeningen die ik saai of vervelend vond weg en voegde aandacht voor de adem en oefeningen uit de yin en hathayoga toe. Ik goochelde met tijden, met variaties, met muziek en met mantra's. En opeens had ik elke dag zin om deze serie oefeningen te doen. Ik kreeg er **energie** van en voelde mijn hart!



En **ploing**. Daar viel het kwartje. Wat zeg ik: een hele dikke munt! Wat moet het heerlijk & gemakkelijk & gezond & goed zijn als ik deze set aanbied aan mensen. Eén serie oefeningen die je thuis kunt doen, die minimaal een kwartier duurt maar waar je ook anderhalf uur mee

zoet kunt zijn. Die je kunt doen via mijn website HappyHart.nu of met het boek in de hand kunt uitbreiden, verdiepen, aanpassen. Die je altijd kunt doen en die goed voor je is. Want ik kan je niet vertellen hoe goed ik me voel bij deze oefeningen. Dat moet je zelf ervaren!

Vanuit die drive is dit boek ontstaan. Met veel enthousiasme en liefde. Met toevoeging van allerlei informatie en inspiratie die ik de afgelopen jaren heb opgedaan.

Spiritueel

Dat word je vaak genoemd als je aan yoga doet.
Cool toch?
Of zweverig?
'Spiritueel' stamt van het Latijnse woord 'spiritus', dat 'geest' betekent:
Je ultieme aard, dat wat je ten diepste bent.
Oké, dan ben ik maar spiritueel.



Mijn inspiratie voor de Happy Hart Set

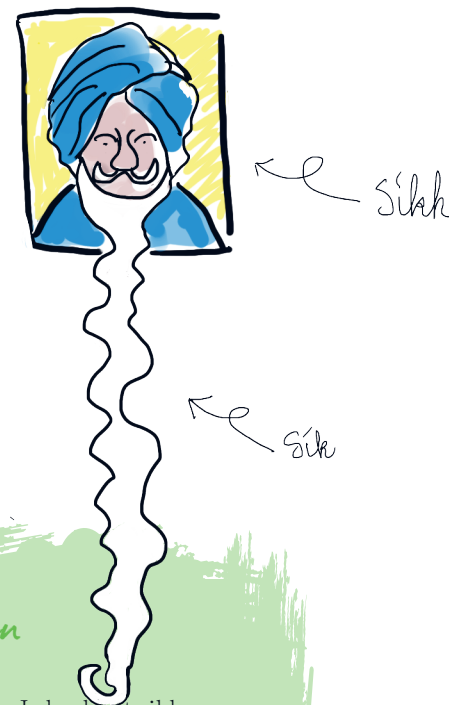
Liefde voor kundaliniyoga

Kundaliniyoga is een veelzijdige vorm van yoga en vormt de basis van de Happy Hart Set. Kundaliniyoga wordt wel de yoga van het bewustzijn genoemd, de meest spirituele vorm van yoga. Door Yogi Bhajan, een sikh, in 1969 naar Amerika gebracht, waar Californische hippies vrij snel verslingerd raakten aan de kundaliniyoga: je voelde je zó lekker na een set oefeningen, het leek wel drugs. Overal in de wereld kun je kundaliniyoga volgen, want volgens de traditie leer je door les te geven, dus iedereen die een opleiding volgt wordt uitgedaagd om les te geven.

Bij kundaliniyoga is er veel aandacht voor de adem en voor het zingen van mantra's. Allerlei leuke en soms ook gekke meditaties zorgen voor licht, verdieping en ontspanning. Er zijn honderden verschillende sets (series oefeningen) in de kundaliniyoga met elk een ander effect. Je kunt heel specifiek werken aan verschillende lichaamsdelen, doelen en gemoedstoestanden. De oefen-

ningen zijn afwisselend en vaak dynamisch en ritmisch, maar soms blijf je juist langer in een houding om het gewenste effect te krijgen.

'Bewustwording' is het sleutelwoord in de kundaliniyoga. Bewustwording van jouw lichaam, jouw geest, jouw hart, jouw energie. Dat je voelt waar je energie stroomt. Dat je de weg van je hoofd naar je hart gaat.



Yogi Bhajan

Yogi Bhajan was een sikh. Je herkent sikhs aan hun lange baard en tulband. Sikhs geloven in discipline, hard werken, meditatie, gelijkheid, liefdadigheid en nederigheid. Sikhs geloven in één god die voorbij alle verschijningen bestaat en die universeel toegankelijk is voor iedereen, ongeacht of je hindoe, moslim of van een ander geloof bent. Yogi Bhajan is al jaren aan het hemelen maar heeft – blijkt achteraf – grensoverschrijdend gedrag vertoond. 'Love the teachings, not the teacher' was een uitspraak van hem. En daar ben ik het helemaal mee eens.

Het gaat er niet om hoe je de oefeningen doet, maar hoe je ze ervaart.

Nog een keer:

Het gaat er niet om hoe je de oefeningen doet, maar hoe je ze ervaart.

Dat klinkt toch heel fijn? Geen ge-neuzel op de vierkante centimeter. Maar in een houding komen en dan je lichaam, je gedachten, je gevoel ervaren. Daar zit je wijsheid. Daar mag je naar gaan luisteren.

Liefde voor adem

Bij de kundaliniyoga heb ik veel over ademen geleerd. Hoe meer ik me bewust werd van mijn adem, hoe meer ik me bewust werd van mezelf. Dat vond ik in het begin niet gemakkelijk, maar uiteindelijk bracht die adem mij **bewustzijn** en ook fitheid. Mijn adem bracht me **in het moment**.

Ik heb een opleiding tot ademcoach gedaan en daar leerde ik nog veel meer over ademen. Goed ademen. Hoeveel invloed dat heeft. Want je kunt met je adem jezelf helen.

NOW

Hoe adem jij eigenlijk?

Voel eens waar je adem NU, OP DIT MOMENT! zit. Probeer eens je aandacht bij je adem te houden. Uit je adempatroon kun je heel veel informatie halen. Adem je veel of weinig in? Durf je voluit te leven of niet? Adem je veel of weinig uit? Durf je los te laten of vind je dat lastig? Adem je in tot diep in je buik? In hoeverre ben je gegrond en echt aanwezig? Adem je snel of langzaam? Leef je snel of kun je alles rustig aankijken? Het is fijn om je adem wat voller en dieper te maken. Dat geeft direct rust en ontspanning. En dat kun je oefenen en leren!

Als je goed ademt kunnen je lichaam en je hersenen veel makkelijker zuurstof opnemen. Het verjongt, maakt je energiever, actiever, bewuster en je komt dichterbij je hart. En dat allemaal door je adem!



Liefde voor het hart

Vroeger zat ik de hele dag in m'n hoofd. Ik was vooral bezig met hoe het gegaan was en hoe het zou moeten gaan en daar had ik méér dan een dagtaak aan.

In de loop der jaren ben ik mijn hart gaan voelen.

Ik ontdekte in yoga, meditaties maar ook in dansen en wandelen en seks dat als ik uit mijn hoofd was ik veel meer aanwezig was en vanuit mijn hart reageerde en voelde. Sommige mensen noemen dat ook wel van doen naar zijn. Sommigen voelen dit in hun hart, anderen in hun buik. Dat maakt allemaal niet uit, als je maar aanvoelt wat ik bedoel. Het is zo fijn om in dat hart (of dat zijn) te komen, want dan voel je wat

leven is. Dan weet je waar je blij van wordt en waar het over gaat in jouw leven.

Dan móet je niet maar dan wil je.

En hoe bekender je met dit gevoel bent, hoe gemakkelijker en sneller je in je hart bent. Ik heb een reminder op mijn telefoon die elk uur tingelt: adem naar je hart. En o ja, daar ben ik weer! Een diepe teug lucht... bewust...

Je bent je eigen goeroe!

Goeroe betekent letterlijk: van donker naar licht. Gelukkig heeft niemand daarbij een goeroe nodig. Want de enige die zichzelf van het donker naar het licht kan brengen ben jij en niemand anders.

Tij weet ten diepste wat goed is voor jou.

Tij alleen kent jouw hart.

Tij alleen weet wat jouw hart nodig heeft.

Wat jou naar het licht brengt.

En dat kan alleen op jouw eigen unieke manier.

Alle wijsheid, alle liefde, het zit allemaal in jou!



Voordat je start

Voordat je start met de Happy Hart Set is het handig dit hoofdstuk te lezen. Hier staat van alles wat fijn is om te weten en te doen om de Happy Hart Set goed te kunnen uitvoeren.



Je eigen plek

Als het een beetje kan is het fijn om – als je thuis bent – een eigen plekje te hebben voor je yoga. Als je steeds op dezelfde plek je yoga doet ontstaat daar een bepaalde energie. Je hebt er zo veel ervaringen met jezelf opgedaan dat je – Pavlov – op een gegeven moment al ontspanener en rustiger wordt als je je plek alleen al ziet.

Als je mazzel hebt, heb je een hele kamer voor jezelf. Een hoekje ergens is ook al fijn. Dan is de uitdaging je eigen ding te doen zonder je te laten afleiden.

En dan een eigen altaartje maken is leuk! Gewoon een mooi plekje voor jezelf op een schaal, tafeltje, in een hoekje: een kaarsje, wierook, mooie stenen die bij je intenties passen, geurende bloemen, foto's, een klankschaal, een Boeddha-beeld, veren... alles wat jij mooi, fijn en belangrijk vindt. Je omringen met schoonheid.



Klein ritueel

Om in de juiste sfeer en energie te komen kan het fijn zijn een kort ritueel uit te voeren. Dat kan even drie keer diep en bewust in- en uitademen zijn, een boink op een klankschaal, een beetje wierook of salie branden of wat floridawater om je heen sprenkelen. Floridawater ruikt heerlijk en wordt in sjamanistische en spirituele kringen gebruikt om het lichaam of een ruimte energetisch te reinigen en energieën te harmoniseren. Een beetje floridawater op je handen en over je lichaam strijken voordat je je Happy Hart Set gaat doen, zet je in de juiste energie. Het ruikt direct heerlijk als je floridawater door de kamer sprayt, of in de wc. En als je er nog een beetje leuke intentie bij sprayt, ben je helemaal goed bezig. Je kunt het trouwens ook zelf

maken. Daarom hier het recept voor alle heksen onder ons die tijd overhebben:

Een soort van floridawater

- Een fles goedkope wodka
- Limoensap/citroensap
- Kruidnagels, kaneelstokjes, peperkorrels, jeneverbessen, kardemompeulen, vanille
- Verse of gedroogde bloemen zoals lavendel, kamille, rozenblaadjes of andere bloemen
- Verse of gedroogde geurende groene kruiden zoals basilicum, rozemarijn, munt
- Stukje hout (palo santo of eiken-, dennen-, berkenhout)
- Dennengroen, klimop of brandnetel
- Sinaasappel/citroen/ grapefruit

