Les februari 2018

Bewust staan
Ga staan met de voeten recht onder de heupen. Draai de voorkant van de voet iets naar binnen, om de achterkant van het bekken te ontspannen.
Breng je aandacht naar de voeten. Adem in en voel jezelf bij de uitademing loslaten naar de voeten toe. Adem in en uitademend laat los en voel dat je meer in de aarde zakt. Adem in en adem uit, maak je zwaar naar de voeten toe.
Ga met je aandacht naar de knieën. De knieholten zijn zacht. Strek de knieën door en maak dan de knieholten weer zacht.
Ga met je aandacht naar het bekken aan de achterkant, maak breed en ruim.
Ga met je aandacht naar het bekken aan de voorkant en trek dit naar je toe, navel komt omhoog.
Staartbeen wijst tussen de voeten. Voel de achterkant van het bekken en maak weer ruim.
Maak je lang vanaf de staartbeen over de hele wervelkolom naar de kruin.
Laat de schouders naar beneden ontspannen.
Trek de kin iets in.
Ga met je aandacht naar de adem.

Ademoefening
Plaats de handen met de pinken tegen elkaar in het midden van het bekken.
Adem in de buik, laat ontspannen naar buiten. Laat het hoofd achterover zakken.
Maak een rondje van je lippen, trek de buik uitademend actief naar je toe, hoofd volgt naar voren en bijna leeg duw je met je handen het bekken naar beneden. Ontspan de handen en laat inademend de buik ontspannen naar buiten, hoofd gaat achterover. Rondje van je lippen. Trek de navel naar je toe, hoofd volgt voorover in hetzelfde tempo. Bijna beneden duw je het bekken naar beneden. Ga zo door in eigen tempo.

Halve maan
Adem in, uitademend strengel de vingers ineen. Breng inademend de handen voorlangs boven je hoofd. Uitademend schouders laag.
Adem in maak je lang en buig naar rechts, zet af met de rechtervoet. Uitademend kom je aan de handen terug naar het midden.
Inademend maak je lang en buig naar links, zet af met je linkervoet, kom uitademend terug aan de handen.
Inademend strek jezelf uit naar achteren, kijk de handen na. Adem uit, kom naar het midden.
Adem in, maak jezelf lang vanuit de ribben naar de handen. Adem uit, laat de handen los en zijwaarts naar beneden.
Adem in, ga zo door 2 x en observeer de adem.

Bekken oefening
Zet de voeten gemakkelijk neer. Plaats de handen op de heupen.
Maak achtjes met de heupen.
Doe daarna de andere kant.

Bekken oefening
Ga staan met de voeten wijd.
Plaats de handen op de heupen.
Draai de rechtervoet over de hiel een kwartslag naar buiten.
Draai de linkervoet over de voorvoet een kwartslag naar buiten.
Draai het bekken een kwartslag naar voren, je kijkt naar voren. Draai het bekken weer terug, je kijkt naar de zijkant. Doe dit draaien een aantal keer totdat je voelt wat het verschil maakt.
Eindig de draai naar achter, je bent meer naar de zijkant gericht.
Breng dan je handen op schouderhoogte. Kijk naar je voorste hand.
Adem in breng het bekken naar beneden. Adem uit, kom een stukje omhoog.
Adem in breng het bekken naar beneden, Adem uit, kom iets omhoog.
Adem in breng naar beneden, adem uit blijf in de houding.
Adem in diep onderin de buik, adem uit. Ga zo door in je eigen tempo.

Adem in kom iets lager, adem uit kom terug omhoog.
Adem in, plaats de handen op de heupen, adem uit draai de voeten terug naar voren.

Zwaaiend torsie
Ga gemakkelijk staan, voorvoeten iets naar buiten.
Slinger het bekken naar rechts, laat de armen volgen.
Slinger het bekken naar links, laat de armen volgen.
Blijf vanuit het bekken naar rechts en links slingeren.
Kijk achter naar de buitenste hiel.
Kom dan rustig naar het midden.
Voel na.

Evenwichtsoefening.
Zet je linkervoet stevig op de grond, spreid je tenen.
Plaats je rechtervoet aan de binnenkant van je linkerknie.
Maak jezelf lang. Breng de handen gespreid boven je hoofd.
Blijf rustig in en uitademen. Kijk naar een punt voor je.
Adem in breng de handen in namaste, adem uit duimen tussen de wenkbrauwen.
Adem in duimen voor het hart, adem uit laat handen en voet los.
Doe de andere kant.

Hurkhouding
Ga zitten in hurkhouding, wanneer je het nodig hebt dan plaats je een rolletje onder je hielen.
Plaats je oksels over je knieën.
Handen uitnodigend gespreid. Wieg jezelf naar voren en naar achteren.
Handen in een gestrengeld. Aandacht naar de adem in de buik, inademen. Voel de adem naar achteren in het bekken gaan. Adem uit laat jezelf zakken met de staartbeen naar de grond.
Blijf met je aandacht bij de adem.

Laat jezelf zakken tot zit.

Hoofdkniehouding
Trek de linkervoet in. Plaats je zitbeentjes.
Je handen zijn aan weerszijden van je rechterbeen.
Adem in, je handen gaan via je rechtervoet naar boven je hoofd, de 3 laatste vingers raken elkaar.
Buig hierbij je knieholte zo nodig.
Adem uit, kom naar voren en pak je voet vast, je buik maakt contact met je bovenbeen. Adem helemaal uit en trek als laatst het bekkenbodem in, laat je voet los.
Laat de inademing in je buik komen en met een scheppende beweging kom je aan de 3 vingers omhoog, je volgt met je blik je handen.
Adem uit en kom naar voren, pak je voet vast, buik in contact met je bovenbeen.
Adem helemaal uit, trek als laatst je bekkenbodem in.
Laat de inademing in je buik stromen en kom aan 3 vingers omhoog, volg je vingers.
Adem uit, kom naar voren, pak je voeten vast, contact tussen buik en benen en ontspan de schouders en armen. Buig je knieholte zo nodig
Adem in via je buik, naar de achterkant van het bekken, je onderrug en ontspan bij de uitademing.
Adem in via de buik naar de achterkant van het bekken en merk dat je bij de uitademing meer kan ontspannen met je hoofd richting je knie.
Adem goed in naar het bekken en bij de uitademing laat je alles los, laat je handen los.
Adem in, kom met een scheppende beweging aan je 3 vingers omhoog tot zit.
Laat je handen zijwaarts dalen.
Doe nu de rechterkant.

Zittende tang
Strek de benen, buig voorover en pak met de handen de enkels of de zijkant van je voeten vast.
Leg de buik op de bovenbenen, als dat niet met rechte knieën gaat, buig de benen dan licht…maak goed contact tussen de buik en de bovenbenen.

Til met de inademing het hoofd iets op, uitademen, de rug lang maken en het hoofd omlaag brengen. Herhaal dit nog 2 keer, voel meer ruimte in de houding komen.
Blijf zo zitten, adem door en voel hoe de buik uitzet naar de buik….ga nu met de aandacht naar de onderrug en voel de adem daar…
Laat de voeten los, adem uit, concentreer op je kruin. Adem diep in en til het hoofd aan de kruin op, kom rechtop tot ontspannen zit.

Ga liggen op je buik.

Cobra
Ga liggen op je buik, met je voorhoofd op de grond.
Plaats je handen onder je schouders.
Inademend veeg je voorhoofd, neus en kin over de grond terwijl je omhoog komt zonder de kracht van je armen te gebruiken.
Uitademend kom je terug met eerst je kin, neus en voorhoofd op de grond.
Inademend kom omhoog, houdt je ellebogen bij je.
Uitademend kom je terug naar de grond.
Adem in kom omhoog, kijk tussen je wenkbrauwen door omhoog.
Adem uit, leg je hoofd weer terug op de grond.

Buikspieroefening.
Plaats de benen wijd, je ligt op je buik.
Maak vuisten van je handen en plaats je voorhoofd op je gestapelde vuisten.
Adem diep in de buik voel jezelf omhoog komen. Adem uit.
Adem in jezelf omhoog tillend met de adem. Adem uit.
Doe dit 10 keer.

Ga liggen op de rug.

Pavana Muktasana
Trek de rechter knie op de inademing naar de borst.
Adem uit, voel de ruimte die vrijkomt, trek de knie meer naar de borst.
Adem in breng je voorhoofd naar je knie.
Adem uit leg je hoofd neer.
Adem in wissel van been en pak je linkerknie vast
Adem uit, trek linkerknie nog dichter naar je toe.
Adem in breng je voorhoofd naar je knie.
Adem uit leg neer.
Ga zo door in je eigen tempo.

Liggende torsie
Plaats je linkervoet op de grond. Strengel het rechterbeen om het linkerbeen.
Til de linkerhiel van de grond en plaats jezelf meer op de zijkant van de linkerheup.
Adem in en laat je benen naar links zakken. Uitademend kom je naar het midden en draai door naar rechts, maak je lang.
Adem in, laat de benen naar links gaan. Adem uit kom terug en draai jezelf door, strek je uit.
Adem in, laat de benen naar links zakken en blijf zo terwijl je dooademt.
Adem in de buik, uitademend laat de zwaartekracht voor je werken.
Adem diep onderin de buik, uitademend laat los naar de grond.
Ga zo door. Adem in en uitademend kom je terug naar het midden.
Laat de voet van je afglijden.
Dan herhaal je dit met je rechtervoet.

Navoelen
Voel de oefeningen na.

Yogamudrasana
Ga zitten met de benen 1 voor 1 ingetrokken.
Leg de handen ontspannen achter je neer. Adem in en maak de rug lang naar de kruin. Uitademend buig je voorover naar de grond. Inademend kom je aan de kruin omhoog. Uitademen met een ruime beweging naar beneden. Inademen omhoog, concentreer op de kruin, uitademen vanuit de heupgewrichten naar voren, blijf dan ontspannen liggen. Wanneer het hoofd de grond niet raakt, dan leg je de armen voor je op de grond. Til het hoofd iets op, breng de aandacht naar de kruin, adem uit. Kom inademend aan de kruin omhoog en blijf zo zitten handen op de knieën….adem in de buik… en voel wat de oefeningen voor je gedaan hebben.

Ga liggen voor een korte ontspanning.

Ademoefening
Ga zitten met de zitbeentjes in contact met de grond onder je.
Linkerhand op de knie met de wijsvinger en duim op elkaar, de overige vingers wijzen naar de grond.
Plaats de rechtermiddelvinger tussen de wenkbrauwen.
Adem in door rechts, links sluit je af met ringvinger.
Laat ringvinger los, sluit rechts af met duim. Adem uit.
Adem in door links, laat de duim los. Sluit links af met ringvinger
Ga zo door in je eigen tempo.