Yoga maart 2018

Prana Mudra
Ga in spreidstand staan met de voeten iets naar buiten gedraaid.
Wrijf je handen warm en breng ze voor het bekken met de vingers gespreid, zonder dat de vingers elkaar of de handen het bekken aanraken.
Maak je lang naar de kruin, ontspan de schouders en de armen.
Adem uit.
Adem diep in de buik *handen zijn voor je bekken*, adem naar de flanken *handen zijn bij de ribben,* adem is naar de keel *je handen zijn bij je gezicht ,* je adem wordt ijler terwijl je je handen nakijkt boven je hoofd. Je armen openen zich en uitademend komen de armen zijwaarts naar beneden en laat ze rusten voor het bekken. Doe dit voor jezelf in je eigen tempo. Rond de oefening af met een uitademing.

Voorbereiding Gomukshasana
Breng de rechterarm naar de rugkant, zoveel mogelijk tussen de schouderbladen. De linkerhand gaat omhoog en pak achter de rug met de vingers van de linkerhand de vingers van de rechterhand vast. Pak met vier vingers vast. Als dit niet lukt pak je een sjaal om de afstand te overbruggen.
Wissel van kant.
Schud los vanuit de polsen.

Halve maan Ardha Chandrasana
Ga staan met je voeten op heupbreedte, wervelkolom lang, ontspannen schouders.
Strengel de vingers in een, duimen op elkaar, handpalmen naar buiten gedraaid.
Adem in, beweeg naar rechts, maak je lang naar de handpalmen.
Adem uit kom naar het midden.
Adem in, beweeg naar links, maak je lang naar de handen.
Adem uit, kom naar het midden.
Til de ribben op en beweeg naar rechts, adem in de linkerflank. Strek je uit naar de pols.
Adem uit kom naar het midden.
Til de ribben op en beweeg naar rechts, adem in de rechterflank. Strek je uit naar de pols.
Adem uit en kom naar het midden.
Doe dit nog 1 keer.
Statisch, beweeg naar rechts en blijf zo staan. Maak een draaiing, linkerschouder naar achteren, kijk schuin omhoog langs je arm. Adem uit draai terug en kom naar het midden.
Beweeg naar links en blijf zo staan, uitgestrekt naar de pols. Draai de romp, kijk omhoog naar je handen. Adem uit, draai terug en kom naar het midden.

Bekken cirkelen
Plaats je handen breed achter op het bekken.
Strek je uit naar de kruin, kijk recht voor je.
Voel waar voor jou het midden is.
Begin met cirkelen, om je middelpunt terwijl je de kruin stil houdt.
Begin eerst rustig met cirkelen.
Adem in, cirkel naar voren en maak een holle rug.
Adem uit, cirkel naar achteren en maak een ronde rug.
Maak de beweging groter en dynamischer…laat de adem los….neem de zijkanten meer mee in de beweging.
Stel je voor dat je bekken als een bal in het midden van een draad is.

Driehoekshouding Trikonasa
Plaats de voeten wijd naar voren wijzend.
Pak met je hand de andere hand, breng inademend je handen boven je hoofd, kijk je handen na. Kom met de uitademing vanuit de heup naar beneden. Volg je handen met je blik.
Ontspan de armen naar de grond. Handen met geopende handpalmen omhoog. De knieholten zijn zacht. Adem in de buik, uitademend laat los naar de grond.
Adem in duw jezelf omhoog, vingers aan de grond. Draai de linkervoorvoet een stukje naar binnen. Draai de rechtervoet over de hiel met een kwartslag naar buiten. Laat de handen los, strek je op, strek je wervelkolom uit. Voel de kracht in het bekken naar je benen en voeten toe. Zet je vingertoppen neer aan de buitenkant van je voet, de belasting is licht.
Adem in, breng je linkerhand omhoog boven je hoofd, kijk de hand na. Adem uit breng de hand naar beneden, ontspan de hand. Adem in breng de hand omhoog, kijk na, strek uit naar de vingertoppen. Adem uit breng de hand naar beneden, ontspan. Adem in breng de hand omhoog boven je hoofd, blijf in de houding. Strek je uit naar de vingertoppen. Adem uit. Adem in, adem de rechterheup naar voren. Adem uit voel de strekking van de linkerflank. Ga zo door.
Adem in strek je uit naar de vingertoppen en met de uitademing laat je de hand weer naar beneden komen. Adem in plaats de voeten naar voren, loop de handen naar het midden. Adem uit ontspan in de voorovergebogen houding.
Doe nu de linkerkant.

Evenwichtsoefening
Ga staan, hielen dichtbij elkaar, voorvoeten uitgedraaid naar buiten.
Handen ineengestrengeld met de wijsvingers omhoog.
Kom op de inademing met je hielen omhoog, neem je handen mee omhoog. Hielen eerst, dan de handen. Eindig bovenin gelijktijdig.
Kom op de uitademing met je hielen naar de grond en je handen voor je borst. Handen eerst, dan de voeten, eindig staand plat gelijktijdig
Laat de impuls van de adem de beweging van de voeten en handen begeleiden, in een harmonieus spel.

Vlinderen
Kom goed voor je zitbeentjes zitten.
Trek de benen in met de voetzolen tegen elkaar, pak de enkels of voeten vast en veer de dijbenen zachtjes naar de grond, adem rustig door….de rug lang en recht….
Dan de benen stilhouden, trek de hielen zo dicht mogelijk bij je, voel of je nog goed zit, breng de borst meer naar voren, wervelkolom lang, kin licht ingetrokken. Veer zachtjes zachtjes op en neer.
Met de inademing duw je de dijbenen naar de grond en uitademend laat je los. Herhaal dit nog twee keer. Dan duw je inademend je dijbenen naar de grond en je houdt ze zo. Adem goed in en uit en adem door naar je liezen. Voel de ruimte die in je liezen ontstaat.

Gomukshasana Koeienkophouding
Ga zitten en trek 1 been in, zodat de voet tegen de andere bil komt. Het andere been vouw je eroverheen met de voet tegen de ene bil. De op elkaar liggende benen lijken op een koeienkop.

1. (versie zitten met tegen gestelde polsen op de bovenste knie)
2. (versie zitten met tegengestelde armen in innige omhelzing)

3. (versie bij linkerbeen boven, linkerarm naar de rugkant met de hand zo hoog mogelijk tussen de schouderbladen. Rechterhand strek je omhoog, buig de elleboog en laat de hand naar onderen tussen de schouderbladen zakken. Pak vast met 4 vingers.
4. (versie kom met de uitademing naar voren en kom met de inademing weer omhoog)

Ontspannen van de benen
Zit met je benen wijd gespreid. Rol met je handen de bovenbenen van buiten naar binnen. Laat de benen vanzelf naar buiten rollen. Doe dit totdat je voelt dat de benen meer ontspannen aanvoelen.
Wrijf vanuit je bovenbenen helemaal door naar je voeten en laat je tenen tussen je vingers doorglijden. Doe dit 2 x.

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.

Kaars
Op de inademing zwaai je de benen omhoog boven je hoofd. Plaats de handen tegen de ribben met de ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar. Wanneer de nek en de bovenste nekwervels soepeler zijn kan je het borstbeen tegen de kin plaatsen. Houdt de voeten tegen elkaar, ontspannen.
Met rustige buikadem blijf je zo staan.
(versie been om en om naar de grond laten zakken)
(versie hiel naar zitvlak laten zakken om en om)
Laat de benen weer over je hoofd zakken.
Adem in rol de rug af en uitademend laat je de voeten naar de grond zakken, kijk na.
Adem in leg je hoofd neer, adem uit ontspan.

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.

Yogamudrasana
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 na wat de oefeningen vandaag voor jou gedaan hebben.

Ontspanning
Ga comfortabel liggen op je mat, trek eventueel extra kleding aan en dek jezelf toe.
Leg de onderrug goed neer.
Voorvoeten liggen ontspannen naar buiten.
Bekken ligt ruim en breed op de grond.
Handen zijn geopend naast je.
Til je hoofd iets van de grond en leg verder weg van je neer.
Ontspan.
Ga met de aandacht naar de plek tussen je wenkbrauwen.
Ga met je aandacht naar binnen in het midden van je hoofd.
Plaats een licht in het midden.
Voel het licht stralen.
Voel en zie dat het licht steeds meer straalt. verder straalt.
In je hele hoofd en ook naar je borst en hart en verder door over je hele lichaam.
Voel je stralend.