Yogales juli 2018 Hara het dragende midden van de mens

Staan:
Maak het lichaam lang naar de kruin. Ontspan de slapen, kaken, schouders, middenrif, heupen, knieën, enkels en voeten.
Voel de driehoek hielen, grote teen, kleine teen. Adem in en wortel die punten in de aarde, uitademend spanning loslaten via de punten.

Rechterhand op de buik. Vingers gespreid van duim bij navel tot pink bij schaambeen. Uitademend de lijn schaambeen-navel korter laten worden, inademend de lijn in 1 keer lang ademen. Stimuleer de lijn met je hand.

Kleine spreidstand, de tenen iets naar binnen draaien en de knieën buigen. Handen op de schouders plaatsen: zwaaiende torsie.

Idem, kracht aanbrengen naar de buitenkant van de benen en voeten, hierdoor stabiliseert het bekken zich en beweegt niet mee tijdens de zwaaibeweging.

Strek de knieen, ontspan de armen en handen. De beweging vanuit de heupen laten komen, de armen en handen om het lichaam laten slingeren.

Zijwaartse heldenhouding
Het bekken omlaag brengen bij de inademing. 3de keer blijven staan en de kracht van de buik de houding laten dragen.

Ruime spreidstand, knieën gebogen. Bovenlichaam schuin voorover brengen. Inademend een cirkelende voorwaarts scheppende beweging met de handen maken. Uitademend, de knieën blijven gebogen, het bovenlichaam achterover laten buigen. Tegelijkertijd een cirkelende achterwaarts vallende beweging met de handen maken. Gebruik goed de kracht van de buik.

Hurkzit op de tenen, handpalmen voor de borst, de buik lang ademen.

Rollen over de knie tot zit. Over 1 been/knie rollen. Het been daarbij intrekken en vanaf kniehoogte het bovenlichaam oprichten. Afwisselend over het ene en andere been rollen. Steeds met het oprichten de buik goed naar voren brengen.

Voeten schouderbreedte plat op de grond plaatsen. Iets naar achteren hellen en de handen schouderbreedte plat neerzetten. Inademend vanuit de buik omhoog komen, uitademend het bekken bewust plaatsen.
Statisch, de buik opademen. Deze kracht de houding laten dragen.

Side-lift, pak de enkel vast, breng de voet zijwaarts omhoog en iets naar achter. Wegstrekken en de buik lang maken.

Side-lift met de handen boven het hoofd op elkaar. Voeten gesloten zijwaarts optillen. Handen iets optillen en de wervelkolom naar de vingertoppen lang maken. Het hoofd komt net vrij van de bovenarmen.

Liggen, de knieën optrekken en de armen om de onderbenen vastpakken. Naar de onderrug ademen.

Rollen

Schiphouding

Yogamudrasana

Ontspannen.
Het lichaam ontspannen gedragen door de adem. Adem in het bekken. Laat het rond het heiligbeen warm worden. Warmte voelen rond de heupgewrichten. Liezen en heupen openen van binnenuit en warm laten worden. De adem in de benen en voeten voelen en deze warm laten worden. De wervelkolom ontspannen en laten voegen naar de ondergrond. Schouders ontspannen en warm laten worden. Ook bovenarmen, vooral de achterkant, polsen en handen warm laten worden.
De adem aan de voorkant van het lichaam voelen.
Het gezicht ontspannen en de uitdrukking geven van de volle maan.

Harapunt zoeken en stimuleren.

Zitten:
De driehoek voelen van zitbeentjes naar staartwervels. Naar het hara punt ademen. Inademend het harapunt naar voren brengen, uitademend naar voren houden en langzaam intrekken.