Yogales juni 2018 Bewustzijn of bewust zijn

Staan, adem in van je buik naar je borstbeen. Uitademend de rugkant loslaten.
Buikadem verlengen naar het borstbeen.
Ga goed staan.
Adem in naar de buik, verleng naar het borstbeen.
Uitademen achterkant van het lichaam loslaten.

Halve maan, aandacht bij de hand, uit het zicht zien verdwijnen. Tjsoe
Uitademend aandacht naar de rechterhand brengen. Inademen hand zijwaarts omhoog, draai handpalm naar buiten. Uitademen schouder laag. Inademen naar de rechterflank en buig naar links, linkerkant lichaam is ontspannen. Uitademen terugkomen naar het midden en arm zijwaarts loszwaaien. 2x en navoelen.
Doe dan de andere kant.

Bekken cirkelen

Voorover gebogen houding met benen gespreid
Plaats de voet wijd gespreid. Haak de handen in elkaar, inademend handen omhoog brengen, uitademend naar voren komen. Blijf zo staan. Ontspan je hoofd vanuit de nek. Aandacht bij de adem in de buik.

Cirkelen tot horizontaal en dan verder door, hoofd ontspannen in de nek.
Plaats je handen op de heupen. Kom inademend schuin omhoog naar rechts.
Uitademend laat je terug vallen in het midden.
Doe dit naar links.
Ga steeds hoger totdat je bovenin het midden bent. Ontspan het hoofd in de nek, houdt de mond gesloten. Cirkel uitademend naar de andere kant, laat je vallen via de zijkant naar het midden.

Meeuw, aandacht bij de liezen
Inademend breng je de handen zijwaarts, hoger dan de schouders.
Uitademend laat jezelf los naar het midden, neem de handen mee.
Doe dit 2 x en blijf dan opgericht armen zijwaarts, adem in en uitademend kun je de armen loslaten. Tsjoe.
Wanneer het voldoende is, laat jezelf met de uitademing weer naar het midden los

Held aandacht hand
Ga staan in de held, voel je stevig staan.
Maak de houding zachter door je handpalmen op elkaar te plaatsen.

Hurkhouding tot zittend op voorvoet, aandacht naar onderkant van de voet en tenen
Ga zitten in hurkhouding, als je een rolletje onder je hielen nodig hebt dan doe je dat.
Inademend kom je zitten op je tenen. Armen neem je mee zijwaarts
Uitademend kom terug in hurkhouding. Armen neem je mee naar voren.

Vlinderhouding
Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar, goed contact tussen zitbeentjes en de grond.
Inademen lang maken en uitademen naar voren komen.
2 x herhalen en dan zo blijven zitten, handen liggen geopend naast de voeten.
Aandacht naar de inademing in de buik naar de achterkant van het bekken.

Uitademend loslaten naar de voeten toe.
Je kunt de ogen openhouden om te zien wat er gebeurt.

Tang
Ga goed zitten op de zitbeentjes, voeten naar voren gestrekt.
Zorg voor contact tussen de bovenbenen en de buik, breng de knieën daarvoor omhoog.
Inademen lang maken naar de kruin en uitademen naar voren komen met de neus richting de knie. Herhaal dit 2 x en blijf dan zo zitten.
Uitademen aandacht naar de kruin en inademend aan de kruin omhoog komen.
Zet de handen naast de heupen en strek je uit op de inademing.

Actieve ploeg
Zitten met de voeten vooruit gestrekt.
Inademen je bovenlichaam neerleggen op de grond. Uitademen de voeten over je hoofd zwaaien. Inademen de rug afrollen naar de grond. Uitademen komen zitten en strek je uit naar de voeten toe.
Neem de handen mee als ondersteuning van de beweging.

Liggende torsie, aandacht bij de hand
Ga liggen met armen op schouderhoogte, plaats je linkervoet op de rechterknie.
Inademen de linkerknie naar rechts laten zakken.
Uitademen terugkomen naar het midden.
Doe dit nog 2 x en blijf zo liggen, leg je hoofd zo neer dat je in je linkerhand kan kijken.

Navoelen

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.

Van brug tot lig
Ga liggen op je rug met de voeten dichtbij de zitbeentjes.
Inademend til het bekken van de grond.
Uitademend laat een klein stukje zakken.
Inademen op die hoogte blijven.
Ga zo door terwijl je de hele rug afrolt en voelt hoe de hele rug de grond aanraakt.
Als laatste laat je los vanuit het bekken. De hele rug maakt contact met de grond.

Inademen, de rug tegen de grond uitademen
Inademen laat de benen een stukje wegglijden.
Ga zo door totdat je helemaal ligt.

Ontspanning, voel je helemaal ontspannen liggen. voel waar je lichaam contact maakt met de grond. Ontspan de rugkant en voel je verzachten.