Les november 2018

Ga goed zitten.
Aandacht is bij de adem.

Ganesh Mantra:
Gajananam bhuta ganadi sevitam
Kapitya jambu phala chara bhakshanam
Uma sutam shoka vinash karakam
namami vighneshwara pada pankajam

Vertaling:
ik groet hem met het hoofd van een olifant
die gevolgd wordt door een troep spoken
die van de zoete vruchten van de jambuboom geniet, een boom bewoont door apen
die de zoon is van uma, die het verdriet doet verdwijnen
ik groet de lotusvoeten van hem, die obstakels wegneemt

Plaats de handpalmen op elkaar en wrijf ze grondig warm.

Plaats de warme handpalmen op je ogen. Voel de warmte en de energie die vanuit de handpalmen naar de ogen wordt getransformeerd.

Knipper een aantal x actief met je oogleden.

Plaats de linkerduim op schouderhoogte voor je.
De rechterduim is zijwaarts op schouderhoogte. Kijk afwisselend naar je linker en rechterduim, zonder je hoofd te bewegen.

Handen zijn aan weerskanten op schouderhoogte. Duimen omhoog. Kijk van links naar rechts zonder je hoofd te bewegen.

Plaats 1 duim dichtbij je gezicht en een duim met uitgestrekte arm. Kijk afwisselend naar beide duimen. Focus.

Plaats de voeten wijder dan heupbreedte.
Zak iets door de knieën en til je hielen op.
Plaats je handen achter in de nek.
Dynamisch: Adem in en uitademend kom je met het bekken naar beneden.
Statisch: blijf staan, adem in via de buik in het bekken

Maak vuisten van je handen.
Met een luide HAA schop je 3 x naar voren, naar de zijkant en naar de achterkant.
Kijk bij iedere schop je voet na.

Herhaal dit met je andere voet.
Maak de beweging bewust en alert.

Halve maan:
Ga staan met je voeten op heupbreedte, tenen wijzen recht naar voren. Maak je lang naar de kruin.
Breng de aandacht in de rechterhand, adem uit.
Adem in je buik en neem je rechterarm zijwaarts mee omhoog, draai je handpalm naar buiten.
Maak lengte naar je vingertoppen.
Adem de schouder uit naar beneden, totdat je helemaal leeg bent.
Aandacht in rechterflank, inademend buig naar links. Linkerkant van het lichaam is los.
Adem uit, kom terug naar het midden en zwaai je arm zijwaarts los, TSJOE. Herhaal 2 x.
Sluit de ogen en voel het verschil tussen de rechterkant en de linkerkant.

Doe nu de andere kant hetzelfde.
Voel het verschil tussen links en rechts.

Bekken cirkelen
Sta met je benen op heupbreedte.
Maak je lang, kijk recht voor je.
Plaats je handen breed achter op het bekken.
Begin met cirkelen terwijl je de kruin stil houdt.
Begin eerst rustig met cirkelen.
Adem in, cirkel naar voren en maak je buik lang
Adem uit, cirkel naar achteren en maak je rug lang.
Maak de beweging groter en dynamischer...laat de adem los....neem de heupgewrichten meer mee in de beweging.

Kom naar het midden totdat je stilstaat.

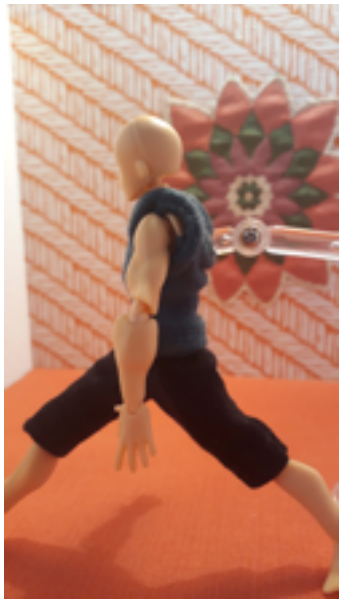
Cirkel de andere kant op .

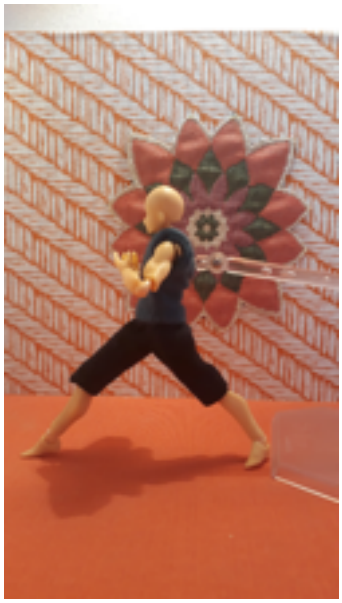
De Berg
Ga stevig staan.
Breng de aandacht naar 1 voet, plaats stevig en spreid de tenen. Verplaats je gewicht naar die voet.
Breng de andere voet eerst met de hiel van de grond en zet dan de voetzool aan de binnenkant van de knie.

Doe ook de andere kant.

Voel je het verschil tussen de rechter en de linker kant?

De Held of Warriorpose
Ga goed staan met de voeten onder de heupen. Trek denkbeeldig een rechte lijn naar voren en naar achteren vanaf beide voeten. Maak met je rechtervoet een grote stap naar voren op de lijn en met je linkervoet maak je een stap naar achteren - met je hiel sta je op de lijn en met je voet hier schuin naar buiten.
Je staat stevig, trek het gebied onder de navel omhoog, zodat je de rug langer maakt.





Plaats de handen voor de borst in namaste.
Inademend breng de handen omhoog in het verlengde van de kruin. Adem uit.
Dynamisch: Inademend het bekken naar beneden brengen. Uitademend iets terug omhoog.
Statisch: inademen via de buik naar de flanken, voel de flanken op de adem wijken naar buiten.
Adem uit, ontspan.
Terug: adem in kom met het bekken nog meer naar beneden. Adem uit stap met je achterste voet bij je voorste voet. Schud je enkel los vanuit je voet.

De heldenhouding kan je helpen meer zeker te worden. Het kan ook iets teveel doen voor het ego. Om de houding te verzachten plaats je de handen in namaste, met het accent op de handpalmen zacht en vriendelijk op elkaar.

De hoofd-kniehouding

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 zonodig.
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.
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 zonodig
Adem in via je buik, naar de achterkant van het bekken, je onderrug en ontspan bij de uitademing.

Ga zitten in de kathouding.
Plaats je knieën onder de heupen en de handen onder de schouders. De tenen kun je omkrullen in de grond.
Strek 1 been naar achter op heuphoogte en de tegenovergestelde arm naar voren op schouderhoogte.
Wissel van kant.

Plaats je rechtervoet omhoog, de voet is geflexed.
Voel welke spieren je moet inzetten om zo te blijven liggen?
Wissel van been.

Pavana muktasana windoefening
Breng je linkerbeen naar je borst, handen om de knie heen.
Adem uit trek de knie richting de borst.
Adem in til je hoofd naar de knie.
Adem uit leg je hoofd neer op de grond.
Adem in wissel van been.

Ga zo door

Yogamudrasana

Ga goed zitten op je zitbeentjes.
1 voet voor het schaambeen en andere voet daarvoor.
Leg je handen achter je, handpalmen geopend.
Adem in, maak je lang naar de kruin.
Adem uit, kom uitgestrekt vanuit je kruin naar voren.
Adem in, schep jezelf aan de kruin omhoog. Herhaal dit 2 x en blijf dan zo zitten. Als je hoofd de grond niet raakt, dan breng je je armen naar voren en leun je op de driehoek van je onderarmen.
Adem rustig en kalm. Inademen via de buik in het bekken. Voel de rek in het heupgewricht en de spieren aan de achterkant van het bekken.
Als je de armen voor je hebt, dan breng je deze weer achter je rug.
Uitademen lang maken naar de kruin en kom met de inademing aan de kruin omhoog.

Wissel van been en doe de andere kant op dezelfde manier.

Voel het verschil tussen beide kanten.

Oefen eerst de buikadem uitgebreid.
Leg de duimen aan weerskanten van je navel en spreid de vingers richting de lies.
Adem naar de handen toe.

Oefen de flankadem.
Plaats je handen op de ribben. Adem naar de handen toe. Voel de handen naar buiten gaan op de inademing en weer naar binnen op de uitademing.

Oefen de borstadem.
Leg je handen op de borst. Adem naar je handen toe. Ontspan, adem kalm in en langzaam uit.

Leg je handen op de knieën.
Adem in de buik, laat de adem uitwijken naar de flank en laat de adem doorstromen naar de borst, richting de keel.
Trek de buik actief in op de uitademing, laat de flank terugkomen en laat de borst dalen.

Nadi Sodayana
Plaats de linkerhand in jnanamudra
Rechterhand met middelvinger tussen wenkbrauwen.
De duim het rechterneusgat sluitend. Adem in.
Sluit met de ringvinger het linkerneusgat.
Adem uit.
Adem in door rechterneusgat. Sluit af.
Adem uit door linkerneusgat.
Ga zo door in je eigen tempo.