Yogales maart 2019

Bewust staan
Ga staan met je voeten heupbreedte, voorvoeten licht naar binnen, voel hoe de hiel van je voet contact maakt met de grond, voel de buitenkanten van de voet op de grond…voel de bal van de voet stevig op de grond staan. Voel hoe jij stevig staat.
Maak de knieholten zacht, voel wat dit doet met de houding.
Zet het bekken recht op je benen. Trek het gebied onder de navel omhoog, voel het bekken ruim en breed.
Maak je lang naar de kruin.
Ontspan de schouders naar omlaag.
Trek je kin iets naar je toe.
Adem rustig in terwijl je je ogen sluit.
Blijf op je eigen tempo in en uit ademen.

Halve maan
Ga staan met je voeten op heupbreedte, wervelkolom lang, ontspannen schouders.
Adem uit en concentreer je op je rechterhand.
Adem in, de geopende hand gaat zijwaarts omhoog, draai de handpalm naar buiten.
Adem uit, schouders laag.
Maak je lang naar de vingertoppen en buig naar links, linkerkant van het lichaam hangt ontspannen naar beneden.
Adem uit, kom aan de rechterhand omhoog en zwaai de arm zijwaarts los. “TSJOE”
Adem in buik, rechterhand zijwaarts omhoog, handpalm naar buiten, strek uit naar de vingertoppen.
Adem uit schouder laag.
Buig naar links, til de ribben iets op, adem via de rechterflank in.
Adem uit, kom aan de rechterhand omhoog en zwaai arm los.
Adem in de buik, arm gaat zijwaarts, adem naar de flank, arm omhoog voel de adem richting de keel.
Adem uit schouders laag.
Verleng jezelf vanuit de ribben, adem in de rechterflank zet de beweging in gang naar links.
Adem uit kom aan de hand omhoog en zwaai arm los.
Sluit je ogen en voel het verschil tussen rechts en links.
Open de ogen en doe de oefening met de linkerkant.

Bekken cirkelen
Plaats je handen breed achter op het bekken.
Strek je uit naar de kruin, kijk recht voor je.
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 zijkanten meer mee in de beweging.
Beweeg soepel, laat je lichaam voegen als water.
Kom rustig tot stilstand. Ga de andere kant op en herhaal.

Wijde spreidstand voorover
Plaats de voeten wijd.
Pak met je hand de andere hand vast.
Adem in en schep jezelf aan je handen omhoog, kijk je handen na. Kom uitademend vanuit de heupen naar voren, terwijl je naar je handen blijft kijken.
Laat de handen onder je hoofd rusten, handpalmen geopend op elkaar. Ellebogen wijzen naar buiten.
Maak de knieholten zacht.
Laat het bovenlichaam helemaal ontspannen.
Schud een keer nee, om de nek goed te ontspannen.

Driehoekhouding

Adem uit kijk in je handen.
Adem in zet je handen op de grond, draai de linkervoet een slag naar binnen, loop met je vingers naar de rechtervoet, draai de rechtervoet over de hiel een kwartslag naar buiten.
Adem uit.
Adem in, maak je lang naar de kruin, hoofd in horizontale lijn. Breng uitademend je hoofd richting de knie. De knie is licht gebogen, maak contact tussen de buik en het bovenbeen.
Adem in, breng het hoofd horizontaal en strek je uit vanaf je zitbeentje naar je kruin.
Adem uit, met de neus naar de knie.
Adem in, til je hoofd op en maak je lang naar de kruin vanaf de zitbeentjes.
Adem uit laat je hoofd zakken richting de knie.
Plaats met de inademing de aandacht naar het rechterzitbeentje. Adem uit, laat meer los richting de knie. Adem in alsof je naar je rechterzitbeentje kan ademen, adem uit laat los naar de knie.
Adem het zitbeentje naar achteren. Adem uit til het hoofd omhoog.
Adem in loop de handen terug naar het midden en draai de voeten terug naar voren.

Meeuw
Aandacht bij de liezen
Inademend breng je de handen zijwaarts, hoger dan de schouders. Kijk schuin omhoog.
Uitademend laat jezelf los naar de grond, 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

Tang
Dynamisch:
Ga staan met de voeten iets smaller dan heupbreedte.
Pak met je hand de andere hand vast, inademend schep jezelf aan de handen omhoog, kijk de handen na.
Adem uit, buig vanuit de heupen naar voren, knieën gebogen en pak de enkels vast.
Wacht op de inademing in de buik. Pak je handen en kom met een scheppende beweging omhoog achter het hoofd, kijk je handen na.
Herhaal dit 2 keer.

Statisch:
Voel wat er gebeurt met de adem. Adem in met aandacht naar de onderrug en de zitbeentjes.
Adem de zitbeentjes omhoog.
Adem uit, laat vanuit de kruin los richting de aarde. Adem rustig door op je eigen tempo.
Laat je enkels los, kijk in je geopende handpalmen onder je. Adem uit.
Pak met je hand de andere hand vast, adem in kom met een scheppende beweging omhoog.
Adem uit, armen zijwaarts, laat jezelf tevoorschijn komen.

De Berg
Ga staan voeten heupbreedte.
Breng de handen in namaste.
Inademend til de hielen van de grond, neem de handen mee omhoog. Wijsvingers in het verlengde van de kruin.
Blijf zo staan.

Terwijl je op je tenen blijft staan, zak je door de knieën.
Kom zo veel mogelijk met je zitbeentjes op je hielen zitten.
Uitademend kom vanuit zitten op de zitbeentjes in de hurkhouding. Ga zo zitten dat je kunt hurken met de voeten plat op de grond.
Weer terug naar zitten op de zitbeentjes en terug naar hurkhouding. Doe dit een aantal keer.

Hurkhouding
Breng je handen naar voren bij je knieën en kom gehurkt zitten.
Leg de oksels over de knieën, de handen in 1 gestrengeld wijsvingers naar voren. Voel de inademing in de buik en kom omhoog, vingers in verlengde van de kruin.

Uitademend je met een HAA laten zakken in hurkhouding. Inademend in de buik stuw jezelf omhoog, strek je omhoog met de wijsvingers in het verlengde van de kruin.
Adem uit laat je in hurkhouding zakken. Ga zo door en laat je als laatste in hurkhouding zakken.
Plaats
Wieg van voor naar achteren. Kom naar het midden.
Adem in via de buik diep in het bekken. Adem uit en laat de onderrug meer ontspannen.

Vlinderen
Kom goed voor je zitbeentjes zitten. Maak je lang naar de kruin.
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.
Stop de beweging. Inademend de dijbenen actief naar de grond duwen, uitademend loslaten.
Doe dit nog 2 x.

Hoofd kniehouding

Plaats je linkerzool aan de binnenkant van je rechterbovenbeen. Plaats je zitbeentjes.
Je handen zijn aan weerszijden van je rechterbeen.
Adem in, je armen komen zijwaarts omhoog, de 3 laatste vingers raken elkaar.
Adem uit, kom naar voren. laat jezelf op het laatst vallen, pak je voet vast, je buik is in contact met je bovenbeen. Laat de adem in je buik stromen en met een scheppende beweging kom je aan de 3 vingers omhoog, kijk je handen na.
Adem uit en kom naar voren, laat jezelf vallen, pak je voet vast met je buik op je bovenbeen.
Voel de inademing komen in de buik naar het bovenbeen en kom met een scheppende beweging aan je 3 vingers omhoog, kijk na. Adem uit, kom naar voren, pak je voeten vast, goed contact maken tussen buik en benen en ontspan je armen en schouders.
Adem in via je buik, naar het achterkant bekken en je onderrug en ontspan bij de uitademing.
Adem in naar de onderrug en het bekken en merk dat je bij de uitademing meer kan ontspannen met je hoofd naast je knie. Adem goed in via de buik naar het bekken, onderrug, bij de uitademing laat je alles los. Laat je voeten los. Adem in, kom met een scheppende beweging aan je 3 vingers omhoog tot zit.
Laat de handen zijwaarts naar beneden zakken

Brug
Kom liggen op je rug, zet je voeten plat op de grond dichtbij het bekken, armen op schouderhoogte, handpalmen geopend.
Inademend til het bekken op en uitademend rol je de rug van boven naar onderen over alle wervels af, met het bekken als laatst.
Adem in en til het bekken omhoog, uitademen de rug goed neerleggen.
Inademend optillen, bekken omhoog houden en langzaam uitademen.
Zo blijven staan, adem diep door in de buik, maar ook in de flanken. Voel de kracht vanuit je voorvoeten en in de dijbenen. Ontspan de bilspieren naar beneden.
Adem in, til het bekken iets hoger, uitademend de rug rond neerleggen, het bekken als laatste.
Adem in en breng uitademend de holte van de rug tegen de grond, adem in en uitademend de voeten weg laten glijden.

Ploeg
Ga liggen op je rug.
Bij holle rug, is het goed om eerst je knieën van te voren naar de borst te brengen (onderrug ontspant en de buikspieren krijgen meer kracht.
Adem in, plaats de grote tenen tegen elkaar.
Adem uit kijk naar je voeten.
Adem in zwaai je benen over je hoofd.
Adem uit ontspan.
Adem in breng je benen over je hoofd terug naar de grond, kijk je voeten na. Adem uit.
Adem in tenen bij elkaar, adem uit, kijk naar je voeten.
Adem in zwaai de benen over je hoofd.
Adem uit, ontspan in de houding.
Adem in breng je benen terug naar de grond, kijk je voeten na.
Adem uit.

Adem in tenen bij elkaar , adem uit kijk naar je voeten.
Breng inademend de voeten over je hoofd, richting de grond.
Trek je schouders iets onder je uit, zodat je meer op de bovenste kanten van je schouders komt te staan.
Als je voeten de grond raken, krul je de tenen op.
Ontspan de kaken. Adem rustig door.
Kijk waar je ruimte kan maken met de adem. Adem kan ruimte maken in de onderrug.
Het kan zijn dat je voeten gaan zakken of als je voeten de grond raken, je de benen meer kan strekken.
Adem in, breng de benen omhoog, ondersteun jezelf met je handen op de ribben.
Blijf zo staan terwijl je blijft ademen.

Uitademend laat je de knieën richting de oren zakken.
Inademend rol je de rug af en uitademend laat je benen zakken, kijk na.
Inademend je hoofd laten zakken uitademend ontspan.

Liggende torsie
Breng de knieën richting de borst. Inademend beide knieën naar rechts laten zakken, uitademend naar het midden omhoog brengen.
Inademend knieën naar links en uitademend weer terug naar het midden.
Herhaal dit.
Inademend knieën naar rechts laten zakken en leg ze op een hoogte neer die comfortabel aanvoelt. Beide schouders maken contact met de grond. Til je hoofd op en draai hem zo dat je in je geopende linkerhand kan kijken. Adem rustig door.
Uitademend breng je de knieen omhoog naar het midden, je hoofd neem je ook mee naar het midden.
Inademend laat de knieën naar links zakken

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.

namaste