

Staan

Plaats de voeten onder de heupen. Je voeten licht naar binnen gedraaid.

Je voeten staan stevig op de grond. Voel je in verbinding staan met de aarde.

De knieën zijn zacht.

Ga met je aandacht naar het bekken.

Trek het gebied onder de navel omhoog. Plaats het bekken recht op de benen.

Ontspan de achterkant van het bekken.

Maak je lang vanuit het staartbeen, over de hele wervelkolom, naar de kruin.

Breng je nek en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom, door je kin iets in te trekken. Schouders en kaken ontspannen.

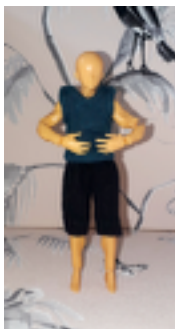
Ademoefening Prana Mudra

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 raken.

Maak je lang naar de kruin, ontspan de schouders en de armen.

Adem uit.



Breng je handen voor je buik, terwijl je de buik naar voren ademt.

Ga met de handen door richting de ribben aan de voorkant, terwijl je de flanken naar de buitenkant ademt



Plaats je handen voor de borst, terwijl je de borst omhoog ademt.



Adem naar de sleutelbeenderen, voel de adem in de keel en je neusgaten, *je handen zijn bij je gezicht*, je adem wordt ijler terwijl je naar je handen blijft kijken.



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.



Hand pakken aan rugkant

Plaats je rechterhand met de palm tussen de schouderbladen. Met je linkerhand schep je bij de rug omhoog en je pakt je vingers van je rechterhand vast.

Adem rustig door. Lukt het om je arm naast je oor te houden.

Halve maanhouding



Sta met de voeten op heupbreedte. Vingers ineen, met de handpalmen naar buiten. Inademend de handen in het verlengde van de kruin brengen, adem uit, laat de schouders zakken.

Inademend gaan de handen naar rechts, voel de ruimte en strekking in de linkerflank, maak je lang naar de handen toe. Adem uit kom terug.

Inademend gaan de handen naar links, maak je lang. Uitademen terugkomen.

Inademen in de linkerflank en ga naar rechts, plaats de handen net iets achter je hoofd.

Doe zo voort.

In de statische houding kun je een torsie maken.



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.

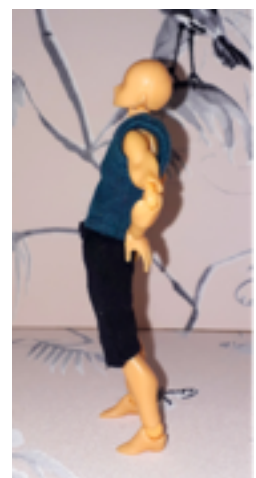
Adem in, cirkel naar voren en maak je buik lang.

Adem uit, cirkel naar achteren en maak je rug lang.

Maak de beweging groter en dynamischer...laat de adem los....neem de zijanten meer mee in de beweging.

Beweeg soepel, laat je lichaam voegen als water. Kom rustig tot stilstand.

Ga de andere kant op en herhaal.



Driehoekshouding

Sta met de voeten wijd gespreid. Plaats de handen op de heupen.

Draai de rechtersoet een kwartslag naar buiten, je linkervoet iets naar binnen. Draai de heup meer naar de achterste voet.

Breng de armen op schouderhoogte.

Adem in, uitademend kom je via de zijkant naar beneden, je rechterhand plaats je of op je vingertoppen, de grond, je schenen of een blok.

Kom inademend omhoog en uitademend weer naar beneden. Blijf naar je bovenste hand kijken.

Kom omhoog en uitademend naar beneden, blijf dan zo staan.

Adem de heup naar voren bij de inademing, uitademend voel de strekking van de flank.

Ga zo door.

Inademend kom je rustig omhoog. Laat de handen los op de uitademing en breng de voeten naar voren.

Doe nu de andere kant.



Je kunt ook een blok onder je handen gebruiken!



Zwaaiende torsie 'windoefening'

Sta met je benen iets wijder dan de heupen.

Buig de knieën licht. Duw van binnenuit met kracht naar de buitenkant bovenbenen.

Plaats de handen op de schouders.

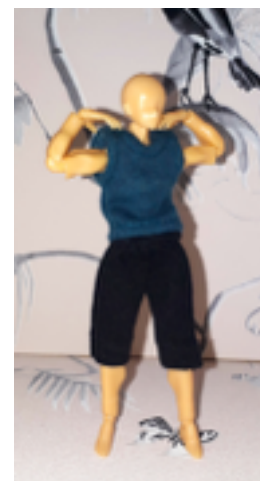
Adem in.

Uitademend blaas je door een rondje van je lippen en beweeg je naar links en rechts.

Totdat je helemaal leeg geademd bent.

Adem in en uitademend zwaai je op een snel tempo van links naar rechts.

Doe dit een aantal keer.





Berg

Ga staan met de hielen tegen elkaar.
 Hands in het verlengde van de kruin, handpalmen naar boven gedraaid.
 Op de inademing til je de hielen van de grond en blijf zo staan.
 Strek goed door vanuit de enkels.

Hoofd kniehouding

Plaats je linkerzool aan de binnenkant van je rechter bovenbeen. 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



Spreidzitserie

Zit met de benen wijd gespreid. Tenen omhoog gericht. Plaats de handen ineens boven de kruin, wijsvingers in namaste. Adem in.

Uitademend buig naar

rechts, wijsvingers richting rechtertenen. Inademend schep jezelf omhoog.





Adem uit, buig naar links, strek je uit naar de vingertoppen richting de linkervoet. Inademend schep jezelf aan de vingers omhoog. Herhaal dit enkele malen.

Adem in.
Uitademend buig je naar rechts en rol door het

midden, inademend via links omhoog. Uitademen buig naar links, vingers richting linkervoet, rol door het midden en kom inademend via rechts omhoog. Herhaal dit enkele malen.



Adem in. Uitademend maak je lang naar de kruin en kom naar voren.

Adem in kom aan de kruin omhoog. Uitademend lang maken, kom naar voren.

Inademend omhoog komen en uitademend vanuit de hele lengte laten zakken naar de grond. Als je hoofd de grond niet raakt, dan plaats je de handen of onderarmen op de grond. Adem rustig door. Inademen in de buik, naar de liezen toe. Uitademend loslaten naar de grond toe. Herhaal dit enkele malen.

Adem uit, kom iets van de grond. Inademend kom aan de kruin omhoog.

Zonder je handen te gebruiken breng je de benen bij elkaar.

Koeiekophouding

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 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.



Ontspannen van de benen

Zit met je benen op de breedte van de mat. 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.

Zitten Adem oefening



Van *binnenuit* ontspannen om ademruimte te maken. Begin altijd met het fundament van uitademen. Er ontstaat dan tonus. Dan: ontspan de buik en laat de inademing als vanzelf komen. Als je hier toegang toe hebt kan de inademing uitgebreid worden met het lengte maken naar het borstbeen. De adem gaat dan vanzelf naar de flanken en de borst.

De ontspannen volledige adem verloopt op de uitademing van boven naar beneden; terwijl de volledige adem uit de prāṇāyama andersom verloopt. Je ademt dan eerst uit met de buik!

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.



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 dicht naar je toe.

Adem in breng je voorhoofd naar je knie.

Adem uit leg neer.

Ga zo door in je eigen tempo.



Liggende torsie

Leg de armen zijwaarts op schouderhoogte.

Laat de benen naar rechts zakken. Adem rustig door.

Adem in en uitademend kom je met de knieën naar het midden. Adem in laat de knieën naar links zakken.

Adem rustig door.

Adem in en uitademend de knieën omhoog brengen.

Laat de voeten wegglijden.



Yogamudrasana

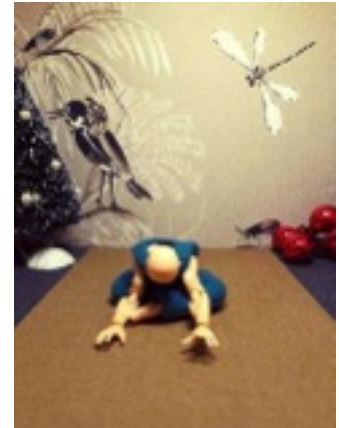
Ga goed zitten op je zitbeentjes. 1 voet voor het schaambeentje en andere voet daarvoor.

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. Uitademmen lang maken naar de kruin en kom met de inademing aan de kruin omhoog.



Ontspanning

