Yogales juli 2019

Nekoefeningen:
Ga goed zitten in de yogahouding, zitbeentjes in contact met de grond.

- Inademen hoofd naar achteren brengen, houdt de mond gesloten, uitademen kin naar de borst laten zakken. Herhaal.

- Inademen naar rechts kijken, uitademen hoofd naar het midden, inademen naar links kijken, uitademen hoofd naar het midden. Herhaal.

-Breng met de inademing je rechterarm zijwaarts omhoog. Omhul je hoofd met je arm, eindig met je handpalm op de wang. Breng het hoofd vanuit de elleboog naar rechts. Laat vanuit de linkerschouder/nek bewust naar beneden los, adem rustig door, terwijl je met de uitademing meer loslaat. Herhaal ook de linkerkant.

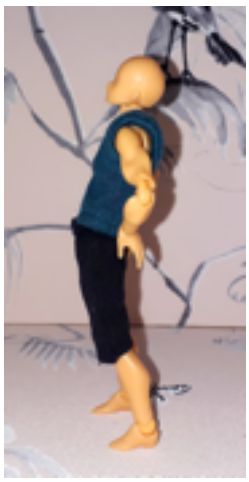
- Kijk richting je neus, buig je hoofd zo naar voren dat je schuin voorbij je rechterknie kijkt, voel de rek vanuit de nek naar de linkerschouder.

Kapalbathi ademoefening

Staan:
Voeten onder heupen, voorvoeten iets naar binnen gedraaid. Breng de aandacht naar waar de voeten de grond raken. Laat met de uitademing naar de voeten toe los. Ga vanuit de voeten naar de enkels, kuiten, knieholten (maak ze zacht) naar het bekken. Trek de buikspieren aan, buik komt iets omhoog, kantelt het bekken, aandacht achterkant bekken, ontspan het bekken. Aandacht in het bekken, vanuit het staartbeen over de wervelkolom omhoog gaan, maak de nek lang, trek de kin iets in. Ontspan de schouders. Breng de aandacht naar de adem.

Halve maan - variaties

Bekken cirkelen
Ga staan met de voeten op heupbreedte. Maak je lang naar de kruin. Plaats de handen achter breed op het bekken. Ga cirkelen op de inademing naar voren, buik wordt lang. Uitademend naar achteren, rug wordt lang gemaakt. Blijf tijdens het cirkelen voor je kijken, hiermee lengte aan de houding gevend. Ga wat sneller bewegen, neem de heupkanten mee in de beweging. Kom rustig naar het midden tot je helemaal stilstaat. Cirkel dan de andere kant op.



Voorgebogen houding - variaties

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.

Held

Evenwichtsoefening
Hurkzit - variatie
Hoofd naar kniehouding - janusirsana
Zittende torsie - variaties
Kat

Hond
Vanuit de kat breng de aandacht naar de vingers, handen. Voel de vingers kracht genereren op de grond. Inademend til de knieën van de grond en duw je zitbeentjes de lucht in. Blijf de aandacht houden bij de vingers, duw vanuit de vingers jezelf naar achteren richting het bekken.
Blijf de zitbeentjes richting de grond duwen, blijf de hielen richting de grond duwen.

Plank
Breng het bekken naar beneden, zorg dat de handen in 1 lijn zijn met de schouders. Het bekken is gelijk met . Zorg ervoor dat je niet gaat hangen in je rug.
Blijf zo staan en adem rustig door, terwijl je voelt dat de buikspieren zich aanspannen.

Cobra

Plaats de handen onder de schouders. Het voorhoofd is op de grond.
Inademend schuif je voorhoofd, neus en kin over de grond omhoog en duw jezelf omhoog.
Er zijn 2 variaties:
- duw jezelf vanuit de armen helemaal omhoog, de rug is hol. Ontspan de bilspieren.
- Breng jezelf omhoog zonder je handen te gebruiken, voel de kracht in je rugspieren.

Uitademend kin, neus en voorhoofd weer neerleggen.
Herhaal dit en 3de keer blijf je staan. Kijk richting de plek tussen de wenkbrauwen.

Kindhouding

Brughouding

Ploeg

Liggende torsie

Navoelen
Yogamudrasana
Ontspanning