

Yogales basis 2016

Hier enkele eenvoudige oefeningen

Wat je ook doet, ga na wat je lichaam aankan, waar heeft het nood aan, gebruik geen geweld, doe niet je best om het zo goed mogelijk te doen dan is veel weerstand.

Met moeiteloze spontaniteit is alles mogelijk???

Ga progressief te werk, procesgericht, wees bewust van ieder ogenblik, neem waar met al je zintuigen, aandacht hier en nu. Dan kom je vanzelf in een staat van meditatie. Met je fysieke oefening doordringen naar de subtiele lagen om in de stille ruimte van jezelf, de causale laag, het Zelf (zie pdf file Holistische yoga anatomie). Volgens Krishnamurti is meditatie als een aroma die al je handelingen doordringt, een staat van Zijn.

Een tip: tanden en lippen op elkaar, punt van tong tegen voortanden, glimlach op je gezicht

1. Zithouding, gemakkelijk, gekruiste benen, kleermakerszit of je eigenzithouding

1. De zithouding moet gemakkelijk zijn. Wees bewust van je lichaam. Wees aanwezig met je volle aandacht.

Je houding verbeteren: vingers ineen, met de inademing voel hoe je handen naar boven gaan. Schouders, borstwervels, lenden wervels, je hele wervelkolom wordt gerekt, duw ook je kruin naar boven. We blijven enkele keren doorademen. (variante armen evenwijdig gestrekt)

Voel hoe het lichaam met ieder inademing een beetje meer gerekt wordt en met de uitademing zijn gemak vindt. Ontspannen gerekt zijn daar ligt het geheim in. Tracht diepgaand te voelen dan stopt het denken.

2. Wees bewust van de aarde, die je draagt, je steun, je houvast, je toeverlaat, voel éénheid, verbondenheid, geborgenheid.

Echt leren beleven, aandacht hier en nu. Je concentratie vermogen zal ziender ogen verbeteren.

Aanwezig zijn met je hele aandacht, voel het leven zelf in je hoofd, nek, schouders, armen, handpalmen, vingers, vingertoppen, beide armen, schouders, borst, buik, bekken, billen, zitvlak, benen, voeten. Je hele lichaam.

3. Streck je benen, handen op je dijen of plaats ze naast je romp, vingers naar voor, gespreid. Kijken, luisteren, aanwezig zijn. Duw je R voet van u weg, trek L voet naar u toe. Laat dat rekken even doorgaan zodat je voelt dat de spieren ietwat meer gerekt worden. Wissel 3, 6 of 12 maal. Je kunt ook op het ritme van de adem bewegen.

Duw dan beide voeten van je weg, blijft 3, 6 of 12 maal doorademen.

Trek dan beide voeten naar je toe, blijft 3, 6 of 12 maal doorademen.

Bij deze oefening kunt je combineren met Moelabandha, aarsspieren samen trekken, vuisten ballen, tanden op elkaar. Zo worden er heel veel spieren bekrachtigd.

4. Badhakonasana of gebonden hoek (schoenmakershouding), voetzolen samen, knieën spreiden, met je handen achter de tenen of pak je enkels vast, trek je voeten wat dicht naar het bekken toe. Mobiliteit: begin met de vlinder: duw je knieën naar beneden en laat ze wat terug komen, 10 tot 20 X. Stabiliteit: niet meer bewegen. De rug uitlijnen, met inademen top van je hoofd naar boven, nek komt uit de schouders, borstwervels en lendenwervels worden gerekt, je hele wervelkolom en duw ook je knieën naar beneden. Met de uitademing laat je het lichaam even tot rust komen. Op het ritme van de adem 3, 6 of 12 maal herhalen.

5. Van uit kleermakerszit, je R been iets van de grond heffen, pak je knie vast, zit mooi in balans, maak nu cirkels met je R voet 3, 6 of 12 in wijzers zin en ook in ander richting. Wissel van been en doe hetzelfde.
6. Kapaalabhaati, één van de zes zuiveringsoefeningen, Shat Karmas (pdf file zuiveringsoefeningen)
 Betekent: doen schitteren van de schedel of een heldere geest krijgen
 Uitleg: zuivert en verlucht het bloed, masseert buik, hart, longen. Maak de geest aandachtig, verdrijft loomheid, slaperigheid. Het verhoogt je weerstand tegen virale ziekten.
 De oefening: zittend, terwijl je krachtig uitademt, trek je je buik in, en loslaten, de in adem komt van zelf. Enkele keren herhalen, later 10 X, tot 121 X, om uiteindelijk te komen tot 3 ronden van elk 121 impulsen.
 Doe het rustig, je eigen ritme, gedragen, ontspannen, bewust van ieder impuls.
- Heb je last van hyperventilatie, eerst rustig en langzaam leren ademen gedurende lange tijd tot je het onder controle hebt.
7. Torsie, leg je L hand op de R knie, draai je hoofd, schouder, romp naar rechts, kruin naar boven, stuur nu bij met de inademing, voel hoe je nek, borst en lendenwervels meer getorst worden, met de uitademing het lichaam vind zijn gemak, enkele keren herhalen. Doe hetzelfde andere kant. Laat je blik rusten op de muur of kijk naar het punt tussen je wenkbrauwen, shambhavi moedra, het kortsluiten van je zintuigen, het domein van stilte.
8. Nekspieren losmaken: is je nek neutraal (geen letsels)?
 In je geëigende zithouding: Zit rechtop, ieder beweging kan op het ritme van de adem gebeuren. Wees bewust van iedere beweging en laat het rekken telkens iets door gaan.
 Je begint bv: met 3 x ademen, dan 6, 12 of zelfs 2x 12
 1 - beweeg je hoofd evenwijdig me de grond, je kin naar voor duwen en dan naar achter
 2 - laat je hoofd naar voor hangen, wees bewust de nekspieren worden gerekt. Laat dat rekken even doorgaan. Op het ritme van de adem hoofd naar achter. Enkele keren herhalen
 3 - dan hoofd naar rechts laten hangen, voel hoe de linkerkant van je nek gerekt wordt en ook naar links. Laat hier voor je blik rusten op een punt om je hoofd recht te houden. Enkele keren herhalen
 4 - nu torsie, breng je kin naar rechterschouder, laat het rekken even doorgaan, dan andere kant. Enkele keren herhalen
 5 - ten slotte je hoofd enkele keren rollen, rechts, links.

2. Lig op je rug.

let op! om geen schade aan de rug te brengen, steunend op je armen zijwaarts draaien en op je zij neerliggen, dan pas op je rug draaien. De hele beweging blijft je rug neutraal.

1. Je lichaam diepgaand bekijken, loslaten, laten gebeuren, aanwezig zijn.
2. Buikademhaling: wees nu aanwezig van de ademhaling. Inademen tot diep in je buik, met de uit laat je de beweging terug keren. Rustig en diep. Je hele organisme komt tot rust. Het is een natuurlijk kalmeermiddel. Doe het 10 maal per dag
3. De volledige ademhaling. Adem langzaam in tot diep in de buik laat wat terugkeren naar het hart en nog hoger naar de keel, vol je nu helemaal vollopen met energie, als een ballon die op geblazen wordt, en met de uitademing, minstens zolang als de in, voel je alle spanningen wegvloeien in de aarde. Deze ademhaling, 10 minuten per dag, geneest de meeste ziekten. Een langzaam ritme bv. 4 tellen (later sec.) in 6 uit
4. Soepel heupbeweging: 3, 6 of 12 maal herhalen, de bewegingen kunnen op het ritme van de adem gebeuren.
 Rechter knie naar je borst, knie zijwaarts, been strekken . Dan met je linker knie en ten slotte met beiden knieën.

5. Garoedha: trek beide knieën op, voeten op de grond, slag je R been over L dij, tracht je voet achter de enkel te haken, vooral niet forceren, L arm haaks voor je borst, R elleboog in de elleboogholte leggen, vingers van L hand in de palm van de rechter. Blijft enkele keren doorademen, dan wisselen.
6. Brughouding, knieën optrekken voeten op de grond. Ga heel langzaam te werk, millimeter per millimeter. Zo leer je alle spieren voelen.
7. Balanshouding, vingers onder de billen, hoofd, schouders en benen heffen. Hoofd en voeten even hoog. Niet forceren.
8. Torsie van uit ruglig, trek je knieën op, voeten op de grond, laat knieën naar rechts, draai je hoofd naar links, het rekken even laten doorgaan dan wisselen. 3, 6 of 12 X. Je kunt afsluiten met enkele keren te blijven doorademen.
9. Houding van de verdreven wind in 3 fazen.
Trek je R knie naar je borst, haak je armen over de knie, breng je hoofd naar je knie, even door ademen. Dan met L knie en ook met beide knieën, laat de houding wat los en schommel naar voor, achter en naar links en rechts.

3. Berghouding, ga staan met de voeten op heupbreedte. In de houding leren we alles loslaten, laten gebeuren.

1. De houding verbeteren door aandachtig voelen, rekken, bewust zijn van de aarde die je draagt. Kriyas zijn rekoefeningen op het ritme van de adem, in en uit door de neus, geruisloos. We onderscheiden vier fazen:
 1. Longen leeg, voel de leegte, gedragen zijn.
 2. Inademen in de houding komen = opladen met energie
 3. Met volle longen de houding wat verbeteren = bevoeien
 4. Uitademen, verbreken = het diepe lossen laten
2. Rekken, armen boven het hoofd
3. Buigen naar rechts en ook links
4. Rekken met torsie rechts en links, ogen open houden en kijken naar boven, beleeft de heelheid.
5. Achter en naar voor buigen met een rechte rug vanuit het bekken.
6. Stoelhouding: hier blijven doorademen. Uitlijnen en door de knieën buigen.
7. Hurkzit met behulp van kriya, buig naar voor, steek je vingers binnenkant onder je voetzolen, duim boven op de rug van je voeten. Hiermee heb je een goede steun om in evenwicht te blijven. Buig nu door je knieën zover het met gemak gaat, breng met in adem het zitvlak naar boven. Zo enkele keren. Is het haalbaar blijft in hurkzit.

Deze kriyas kunnen gemakkelijk, ieder dag, uitgevoerd worden zodra je uit je bed springt. Je rug wordt sterk, krachtig, soepel, lenig, jong, jeugdig, fris. In goede conditie brengen.

4. Lig op je buik, voor de achterwaartse houdingen, bloedzuiverend

1. Krokodilhouding, een variatie: linkerhandpalm op de grond, rechter er op, hoofd leg je links of rechts op je handen.
2. Halve cobra, handen onder de schouders, steunen op de ellebogen.
3. Halve sprinkhaan, vuisten onder bekken, rechterbeen heffen, linker, later met beide.
4. Halve boog, steek rechterarm naar voor, handpalm op de grond, vingers gespreid, draai je op je rechterzij, grijp je linker enkel, duw je voet van u weg en iets naar boven, hoofd in de nek, denk aan een boog dat je opspant, zelfde met andere kant.

5. Geknield zitten

- Halve wiel, handen in de lenden, bekken naar voor, hoofd en romp naar achter, even vast houden en terug.
- Diamantheouding, zit op de hielen, knieën samen
- De houding van het alleen zijn, op je zitvlak gaan zitten, knieën opgetrokken, armen er rond. Zoals de foetus in de moederschoot, éénheid beleven, geborgenheid, zaligheid.

6. Voorwaarts buigen

van uit de vorige houding je benen strekken, armen boven het hoofd, rekken, en van uit het bekken met een rechte rug naar voor buigen, zover het met gemak kan, laat dan je armen neer en steun. Beëindigen rechtop zitten, armen boven het hoofd, even rekken en gaan liggen op de rug.

7. Driehoekshouding

Torsie van uit een grote spreidstand. Wees bewust in de les. We gebruiken verschillende technieken.

8. Ontspanning

ruglig met je hoofd noord of noordoost, benen heupbreedte, armen iets van de romp verwijderd, handpalmen naar boven gekeerd.

Span je lichaam stevig op, steun op je hielen en schouders, hef zitvlak, armen en benen van de grond. Laat los en overloop je lichaam.

Adem diep in, even vast houden met en zucht diep loslaten. Laat de adem een eigen bestaan leiden, wees een getuige.

De rotatie, het roteren van je bewustzijn door de verschillende delen van het lichaam.

Rechterkant begin met rechterduim...Linkerkant, Onderkant, Je hele lichaam.

Volg nu de adem, de IN, de UIT en de stilte, met grote aandacht.

De stilte komt als je er voor klaar bent.

Wek je lichaam, rekken en geeuwen

9. Zithouding

in je geëigende zithouding om de les te beëindigen, bhramari, bijademhaling, zoemen door de stembanden te laten trillen, laat gebeuren je hele organisme in evenwicht brengen.

We wensen je veel succes

Tracht vanaf het begin ook thuis te oefenen, even, enkele eenvoudige oefeningen wat je prettig vindt.

Een basisles met veel oefeningen, alle delen van je lichaam activeren, je bloed en de energie laten stromen.

Gezondheid en welzijn. Aanwezig zijn is belangrijk, ieder week, zeker in het begin?

Er komen telkens nieuwe oefeningen of technieken bij.

Zoals: been heffen, groet aan de zon of halve, voorwaartse, omgekeerde houdingen, evenwichthoudingen, enz.

Deze les is slechts een voorbeeld, een begin, geen vast kader, als een richtingsaanwijzer met een grote vrijheid om het zelf in te vullen.

Een les kan op vele manieren worden ingevuld en ieder leraar of lerares heeft zijn eigen inpak.

Raphaël Zwaenepoel.

Yoga Vedanta Denderleeuw vzw & Yoga Liedekerke

ondernemingsnummer 0835611052

9470 Denderleeuw: RPR

Gent, Afdeling Dendermonde

Yoga Vedanta Denderleeuw vzw

yoga les basis