

Vajrasana

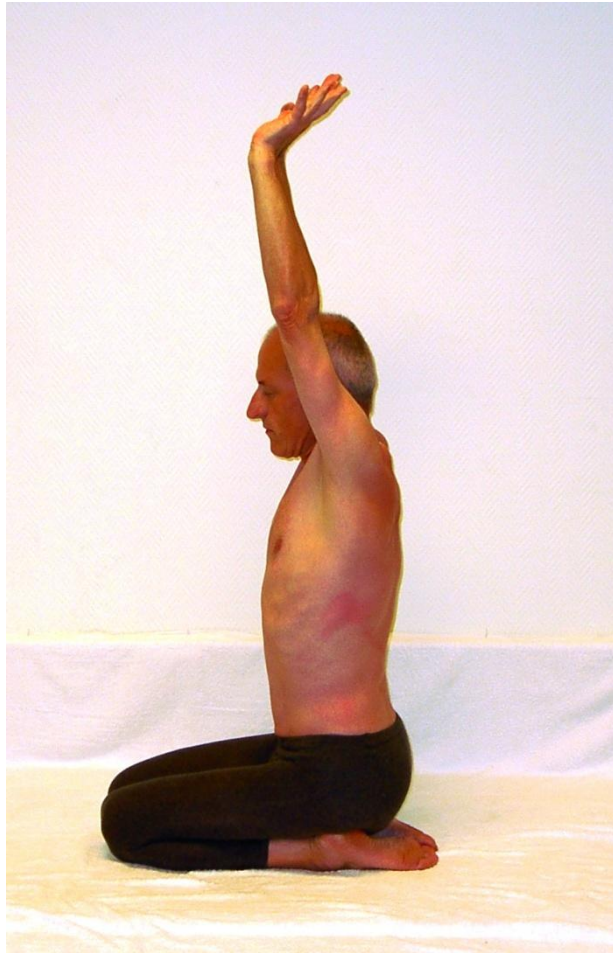
Diamanthouding



- Zit in diamanthouding
- Van hieruit naar
- **Tamopaha**: verdrijver van tamas, inertie, onachtzaamheid, luiheid, begoocheling .
- Hands op de knieën en trek krachtig, hoofd naar achter, bekken naar voor, borst naar boven.
- Met de adem langzaam meer in de houding komen..
- Laat de houding heel langzaam los. Zoals in een vertraagde film

Vajrasana

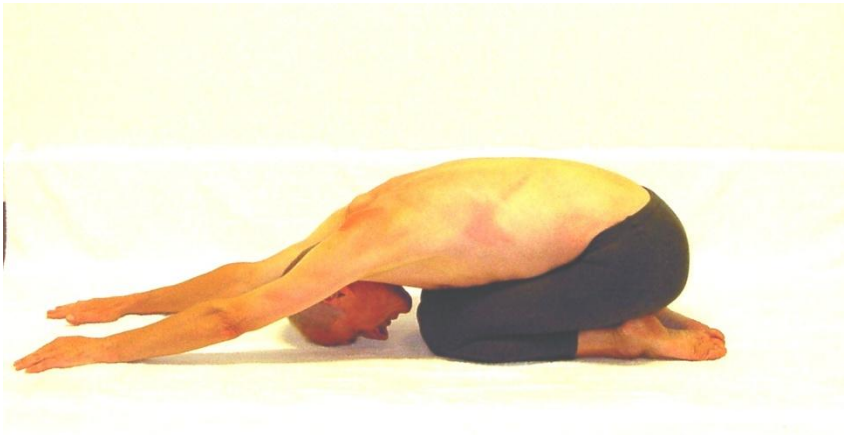
Diamanthouding



- Vanuit diamanthouding, de armen naar boven, handpalmen naar boven gekeerd, voel hoe Shakti door je handpalmen je hele lichaam doorstroomt
- Laat het rekken even doorgaan op het ritme van de adem
- Armen langs je lichaam neer, over de dijen, over de mat, naar de volgende houding

Shashankasana

Konijnhouding, haas



- Zodra je armen neerkomen, even rekken om de energie te wekken.
- Loslaten, ellebogen op de grond, ontspannen gedragen. Wees gelukkig
- Wordt ook balasana, houding van het kind, of een gemakkelijke vorm van yogamudra genoemd

Marjariasana of Bidalāsana

Kathouding



- Op je knieën en handen. Knieën onder je bekken, handen onder de schouders
- **Tijgerkriya**: met de inademing kin naar voor, hoofd in je nek, holle rug. Het rekken even laten doorgaan.
- Met de uitademing hoofd naar beneden richting knieën, bolle rug. Enkele keren herhalen.

Viagrasana

Tijgerkriya



- Zelfde kriya als hiervoor.
- Met de inademing strek je een been naar achter.
- Je mag ook je knie buigen en voet naar boven.
- Holle rug
- Flexibiliteit en kracht ontwikkelen

Viagrasana

Tijgerkriya



- Met de uitademing knie en hoofd naar elkaar toe bewegen. “Bolle rug”
- Enkele keren herhalen
- Bij al deze Kriyas doe je ook de andere kant

Viagrasana

Tijgerkriya

- Stabiliteit en balans
- blijf enkele keren (3, 6 of 12 x) doorademen bij de volgende Kriyas



Viagrasana

Tijgerkriya

- 1. Rechterbeen en linkerarm
- 2. Rechterbeen en rechterarm
- 3. Zijwaarts: rechterarm zijwaarts en meer naar boven, torsie



Kapothasana

Duifhouding

- Is een vrij moeilijke houding
- Zie hierna: de leguaan is voor iedereen een haalbare variante



Leguaan



- Vanuit de kathouding
- Rechterknie schuif je naar je hand toe, ander been naar achter. Steun dan op je vuisten, kin naar voor, hoofd naar achter. Met de adem bijsturen. De voorkant wordt gerekt, rug uitgehold.
- Voorkomt of geneest: hernia, lumbago, ischias
- Doe ook andere kant
- Wees alert

Gekruiste knieën



- Vanuit kathouding
- Steun op linker knie, breng je rechterbeen ervoor
- Steun op je ellebogen en laat het zitvlak iets naar achter
- Knieën, bekken worden gerekt
- Forceer niet

Sumeru

Bergtophouding



- Vanuit de kathouding
- Kom in de bergtop
- Heel je lichaam wordt gerekt, beenspieren, rug, schouders, armen
- Hef een been, bijsturen met de adem.
- Wordt ook “ naar beneden kijkende hond met geheven poot” genoemd

Virabhadrasana

Krijger of held



- Vanuit de bergtop
- Rechterbeen naar je handen, strek je been, steun op je vingertoppen om je lichaam evenwijdig met de grond te brengen, linkerbeen naar achter, been en romp evenwijdig met de grond, armen strekken naar voor of in namaskar
- Er bestaan vele varianten

Torsie

vanuit kikvors



- Zit in diamant
- Spreid de knieën op voorarmbreedte
- Vingers ineen op achterhoofd
- Buig met rechte rug naar je rechterknie

Torsie vanuit kikkors

- Voorhoofd en ellebogen op de grond
- Hef linkerelleboog naar boven terwijl de rechter op de grond blijft



Torsie vanuit kikvors



- Kom met uitademing neer, voorhoofd en ellebogen op de grond
- Hou linkerelleboog nu op de grond andere naar boven
- Enkele keren herhaling
- Kom rechtzitten en buig voor de andere knie

Marjariasana

Katkriya

- Vanuit Shashankasana, konijnhouding,
- Armen gestrekt, handpalmen op de grond, niet meer verplaatsen



Marjariasana

Katkriya

- Breng je zitvlak naar boven, terwijl je kin, borst dichtbij de grond blijven, ga verder naar voor.



Marjariasana

Katkriya

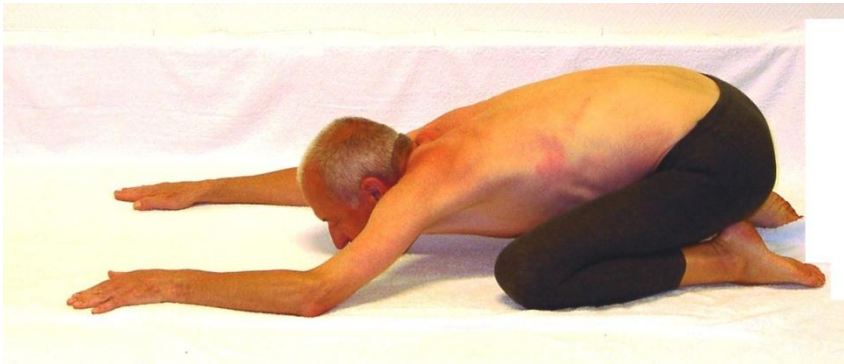
- Tot je helemaal neerligt
- Dan terug naar achter



Marjariasana

Katkriya

- Enkele keren herhalen
- Let op! Dit is een vrij moeilijke kriya, forceer vooral niet.
- Wacht tot je lichaam er klaar voor is
- Flexibiliteit en kracht met deze kriya ?



Vajrasana

Diamanthouding



- Vanuit de vorige houding kom in diamant
- Kom op je knieën zitten
- Handen in namaskar
- Breng je armen boven het hoofd

Muktida

gever van bevrijding



- Bekken naar voor, borst naar boven, hoofd en armen naar achter.
- Stuur bij met de adem
- Langzaam terugkeren naar diamanthouding
- Deze houding bevrijdt je van alle conflicten.

Chandrasana

Maanhouding



- Kom terug in diamanthouding om deze reeks te beëindigen.
- Geniet van vrede, harmonie, plezier en liefde
- Wees gelukkig