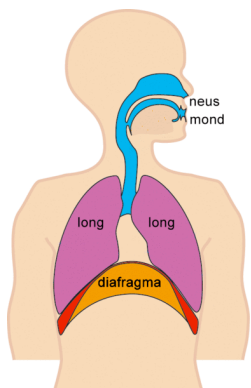


in-Ki Yoga de volledige yoga-adem

Deze adem is de basis van alle ademtechnieken binnen de yogatraditie. De longen worden geheel met lucht gevuld om daarna weer geheel leeg te worden.



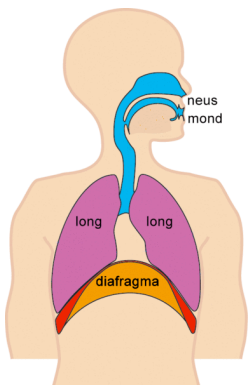
Haal rustig en gelijkmatig door de neus adem door eerst het middenrif naar beneden te laten zakken, waardoor de buikwand uitzet en de lucht vanzelf in het onderste gedeelte van de longen stroomt. Ga in één ritmische golfbeweging door en zet de borstkas uit, zodat de lucht ook in het middelste gedeelte van de longen kan stromen. Zet de beweging voort door sleutelbeen en schouders op te heffen, zodat ook de longtoppen volstromen. Houd de adem even in, adem daarna rustig en gelijkmatig uit door in één ritmische golfbeweging eerst de buik in te trekken, het middenrif naar boven te heffen en de borstkas in te trekken. Tenslotte de schouders laten zakken. Pauzeer even met lege longen en herhaal dan de oefening hooguit 5 minuten.

Werking: De volledige yoga ademhaling is een weldaad voor het hele lichaam. De longen worden gereinigd, alle cellen worden van zuurstof voorzien, het zenuwstelsel komt tot rust. De natuurlijke werking van alle organen wordt bevorderd, wat een gevoel van welbevinden, vrede en kalmte geeft. Alle ademhalingsoefeningen bouwen voort op deze ademtechniek. De meeste houdingen zijn erop gericht het ademen vanzelf te laten gebeuren. Let er dus vooral op de ademhaling niet kunstmatig te forceren.

(bron: Hatha Yoga van J. Dijkstra)
Maarsse, 10 februari 2008

in-Ki Yoga de volledige yoga-adem

Deze adem is de basis van alle ademtechnieken binnen de yogatraditie. De longen worden geheel met lucht gevuld om daarna weer geheel leeg te worden.



Haal rustig en gelijkmatig door de neus adem door eerst het middenrif naar beneden te laten zakken, waardoor de buikwand uitzet en de lucht vanzelf in het onderste gedeelte van de longen stroomt. Ga in één ritmische golfbeweging door en zet de borstkas uit, zodat de lucht ook in het middelste gedeelte van de longen kan stromen. Zet de beweging voort door sleutelbeen en schouders op te heffen, zodat ook de longtoppen volstromen. Houd de adem even in, adem daarna rustig en gelijkmatig uit door in één ritmische golfbeweging eerst de buik in te trekken, het middenrif naar boven te heffen en de borstkas in te trekken. Tenslotte de schouders laten zakken. Pauzeer even met lege longen en herhaal dan de oefening hooguit 5 minuten.

Werking: De volledige yoga ademhaling is een weldaad voor het hele lichaam. De longen worden gereinigd, alle cellen worden van zuurstof voorzien, het zenuwstelsel komt tot rust. De natuurlijke werking van alle organen wordt bevorderd, wat een gevoel van welbevinden, vrede en kalmte geeft. Alle ademhalingsoefeningen bouwen voort op deze ademtechniek. De meeste houdingen zijn erop gericht het ademen vanzelf te laten gebeuren. Let er dus vooral op de ademhaling niet kunstmatig te forceren.

(bron: Hatha Yoga van J. Dijkstra)
Maarsse, 10 februari 2008