

# in-Ki Yoga

## Thema: 1<sup>e</sup> chakra

1<sup>e</sup> chakra wat kenmerken:

Element aarde

Gronden, aarden, neerwaartse kracht

Het bekken als schaal, de basis voor stabiliteit en kracht

Soliditeit, structuur

Gevoel van veiligheid en vertrouwen

Thuiskomen bij jezelf

De adem bij 1<sup>e</sup> chakra oefeningen is naar de aarde gericht en in de houdingen spelen stabiliteit en kracht een belangrijke rol

1. De les wordt begonnen met een ademoefening. Bij voorkeur wordt gezeten op de knieën. Anders vrije keuze met de benen recht vooruit of in kleermakerszit. Vooraf worden enkels, knieën en heupen vrijgemaakt met wat lichte bewegingen.
2. Serie oefeningen (op handen en knieën om te beginnen)  
Kathouding.  
Hondhouding.  
Vanuit de hondhouding met de handen richting de voeten wandelen en eindigen in de tang.
3. Serie oefeningen (staand)  
Spreidstand, op de tenen komen met de handen ineen gestrengeld in de nek. Op een inademing wordt het bekken naar beneden ontspannen.  
Stevig staan, vuisten maken en afwisselend schoppen met de hielen naar voren, opzij en naar achteren.  
Bekken cirkelen met de blik recht vooruit.  
Voeten iets breder dan schouderbreedte. Handen hierbij op de schouders leggen en een zwaaiende torsie maken. De torsie vervolgens laten overgaan in de armzwaai.
4. Overgang naar zitten door actieve hurkzit
5. Serie oefeningen (zittend)  
Vlinderen.  
Amazonesit, handen ineen strengelen naar voren en omhoog brengen. Daarna zijwaartse beweging. Eerst naar de ene kant daarna andere kant.  
Zittende tang.  
Ontspannen en loskloppen van de onderrug en de benen met de kommetjes van de handen.

6. Serie oefeningen (buikligging)  
Vliegende vis, handen ineen op de rug en dan voeten en handen tegelijk optillen  
Kikvorshouding, voeten met de zolen naar elkaar toebrengen. Voeten dan  
wegstrekken en het schaambeentje tegen de grond houden.  
Als ontspanning de onderbenen heen en weer zwaaien.
7. Serie oefeningen (rugligging)  
Ploeg, benen over het hoofd zwaaien en dan gestrekt de hielen wegdrücken  
Schouderstand, afwisselend met de hielen de zitbeentjes aantikken (let of je  
evenwicht!). De handen steunen de onderrug.  
Rugrol met de handen om de enkels, beweging aanzetten vanuit het bekken.
8. Afronding  
Zittende houding aannemen en de adem oefening Bhastrika uitvoeren. Dit is een  
krachtige adem oefening waarbij op de uitademing de buik wordt ingetrokken.  
Eventueel door de mond uitademen. Ontspannen de inademing op laten komen.
9. Lange ontspanning  
Voel het element aarde in jezelf, je vorm, je soliditeit, je structuur.