

in-Ki Yoga

Thema: 2^e chakra

2^e chakra wat kenmerken:

Element: water

Kleur: Oranje

Typeringen: Verbondenheid, beweging, sensualiteit en seksualiteit

Fysiek: Het gebied van de onderbuik, onder de navel, rondom het heiligbeen, de liezen en de heupgewrichten als basis voor creativiteit

Symboliek: Vrouwelijke kracht

Gevoel van verbondenheid met jezelf en de ander

De adem bij 2^e chakra oefeningen is naar voren gericht en in de houdingen spelen flexibiliteit en bewegelijkheid een belangrijke rol

1. De les wordt begonnen met een adem oefening.
Kom staan in een kleine spreidstand. De knieën licht gebogen. De handen worden met de palmen tegen elkaar voor de borst geplaatst. Op een inademing duw je de polsen naar beneden. Uitademend komen de handen weer voor de borst. Dit herhaal je een paar keer. Daarna doe je oefening ook aan de zijkanten voor ieder heupgewricht.
2. Serie oefeningen (staand)
Grote spreidstand met de handen achter de rug. Vingers ineen gestrengeld waarbij de palmen opgericht zijn. Op een uitademing wordt het bovenlichaam naar het rechterbeen gebogen. De handen worden in de uiterste houding naar achteren en omhoog weggestrekt. Er wordt driemaal dynamisch naar voren gebogen en dan blijf je in de uiterste houding voorover statisch staan. Doe de serie ook aan de andere kant.

De Shiva dans. Handen gevouwen voor de borst, op één voet staan en de andere voet optillen. Dan strek je de armen naar voren. Van het been dat opgetild is wijst de hand aan die kant ontspannen naar de voet. De andere hand houd je met de palm naar voren geopend. Til afwisselend de voeten omhoog en loop naar voren.

Bekken cirkelen in de vorm van een liggende 8. De handen zijn hierbij in de taille geplaatst.

Huppelsprong op de voorvoeten. Met één voet achterom stappen, op de voorvoet en dan met de andere voet achterom stappen en de voorvoet daar weer achter plaatsen. De beweging vanuit het bekken maken.

3. Overgang naar zitten door actieve hurkzit. In het statische deel om en om de knieën naar de grond brengen.

4. Serie oefeningen (zittend en op de buik)
Spreidzit. Vingers ineen gestrengeld met de wijsvingers omhoog. Beweeg het bovenlichaam zijwaarts, dynamisch en statisch. Als laatste rondcirkelen en voorover buigen.

Krokodil houding op de buik. Armen en benen omhoog en wegstrekken. Ontspannen en dan vanuit de buikligging op de rug rollen. Terugkomen op de buik en dan de andere kant op de rug rollen. Dan op de rug blijven liggen.

5. Serie oefeningen (rugligging)
Ploeg, benen over het hoofd zwaaien en dan de hielen wegstrekken.
Halve schouderstand met de handen in de onderrug.
Vanuit de schouderstand een voor een de voeten naar de grond brengen en in de brughouding blijven staan
Rugrol. Tussen de knieën door pak de kruislings de enkels vast en rol je naar voren en achteren. Leg een kleedje onder de bovenrug indien het gevoelig is.

6. Afronding
Zittende houding aannemen. Ontspannen laat je de armen achter de rug hangen. Je bouwt je houding op. Wervel voor wervel maak je lengte richting je kruin. Alsof er een draadje uit je hoofd komt dat je omhoog trekt. Je kin is naar de borst gericht. Houdt schouders laag en armen ontspannen. Op een uitademing buig je vanuit je heupen naar voren. Houdt lengte in de rug. Kijk naar voren. Doe dit driemaal dynamisch. Ontspan dan de nek en laat het hoofd naar voren komen. Geef je over aan de ontspannen. Eventueel plaats je handen of vuisten onder het voorhoofd.

7. Lange ontspanning
Visualiseer de zee. Je ligt op een warm strand en besluit in zee te gaan zwemmen. Niet zo ver van het strand zwem je rond - eerst boven water - en daarna neem je een duik en kijk je om je heen naar de schatten van de zee. De mooie kleuren van koraal, planten en de prachtige vissen. Geniet van dit alles. Begeef je dan weer richting het oppervlak en laat je rustig op de golven mee terug nemen naar het strand. Teruggekomen op het strand rust je uit en voel je het warme zand.