

# in-Ki Yoga

## Thema: 3<sup>e</sup> chakra

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

Element: vuur

Kleur: geel

Typeringen: persoonlijke macht, kracht, wilskracht, doelgerichtheid en levenskracht

Fysiek: Het gebied tussen de navel en de ribbenboog. De zonnevlecht of ook wel de plexus solaris

Symboliek: mannelijke kracht

Gevoel van staan voor wat je wilt en hier naar handelen.

De adem bij 3<sup>e</sup> chakraoefeningen is naar voren en omhoog gericht en in de houdingen spelen kracht en stabiliteit een belangrijke rol.

1. De les wordt begonnen met een concentratieoefening.  
We zitten en voelen ons hele lichaam na. Dan volgen we onze adembeweging en brengen de aandacht met onze handen naar de plek waar de plexus solaris zich bevindt. We ademen rustig, ruim en diep door. De handen komen los van de zonnevlecht en worden met de palmen omhoog op de knieën gelegd. Volg dan de ademstroom vanaf de plek van de zonnevlecht naar beneden richting de voeten en vervolgens via de achterzijde van het lichaam omhoog en voorlangs weer naar beneden. Doe dit een paar keer.
2. Serie oefeningen (zittend)  
Je plaatst de voeten plat voor je op de grond. De knieën zijn gebogen. De handen achter de rug op de grond geplaatst met de vingers naar voren gericht. Om en om buig je het been en strek je het voor je uit. Dan strek je beide benen (boothouding) en de armen worden aan weerszijde van de buitenkant van de knieën weggestrekt richting de vingertoppen. Blijf even in deze houding zitten.

Kom dan terug in de beginhouding en schuif de voeten over de grond van je af. De armen zijn achter de rug geplaatst met de vingers naar voren gericht. Op een inademing breng je met behulp van de kracht in je armen het lichaam omhoog, terwijl de voorvoeten op de grond blijven. Je strekt de gehele voorzijde van je lichaam en opent zo het derde chakrapunt van de zonnevlecht.

Kom dan terug in de beginhouding. Duw je zelf met behulp van je handen naar voren en kom in hurkzit. Vanuit de hurkzit leg je de handen voor je en met een scheppende beweging van je handen kom je staan. In de lucht breng je de handen weer bijeen kom je weer in hurkzit. Dit oefening doe je een paar keer. Dan blijf je staan.

### 3. Serie oefeningen (staand)

Kom in een kleine spreidstand staan. Strengel de vingers ineen en richt je armen omhoog langs het hoofd. Maak lengte langs de achterzijde van het lichaam vanuit de hielen tot aan je kruin. Ontspan en breng de schouders laag. Adem ruim in en laat de armen naar voren vallen en zwaai ze tussen de benen door naar achteren. Adem hierbij krachtig en met geluid uit. Doe de oefening verschillende keren.

Schud de benen los en kom in een flinke spreidstand staan (dwars op je mat). Draai de rechtervoet iets naar binnen en de linkervoet vanaf de hak 90 graden naar buiten. Breng de armen op schouderhoogte met de palmen naar de grond gericht. Kijk naar de linkerhand. Adem in en buig door het linkerbeen. Houdt lengte langs de wervelkolom en de schouders laag. Buig zo driemaal door het linkerbeen en blijf dan statisch in deze houding. Draai jezelf terug naar rechts, zet de voeten bij en breng de palmen omhoog. Laat dan langzaam de armen zakken. Doe dezelfde oefening nu naar de andere kant.

Cirkelen van het bekken met de handen hoog achter op het bekken. Wissel halverwege van richting. Bouw ook snelheid op en zoek de ruimte binnen je eigen mogelijkheden.

Haraoefening. Vanuit staan komen in een achterwaartse rol en vandaar uit naar voren waarbij we het linkerbeen buigen zodat we op de linkerknie komen en het rechterbeen buigen zodat we op de rechtervoet komen. Richt je op en adem krachtig met HA uit. Rol weer terug en wissel dan van benen. Doe de oefening verschillende keren en kom dan in een beweging staan.

Kom in een kleine spreidstand en leg je handen met de vingertoppen zacht op je schouders. Beweeg dan om en om de ellebogen naar voren zodat je een zwaaiende torsiebeweging krijgt vanuit de schouders. Kijk eerst in een rechte lijn naar voren en beweeg daarna het bovenlichaam zo veel mogelijk mee.

### 4. Serie oefeningen (zittend)

Zit in kleermakerszit of met de benen recht vooruit. De armen leg je beiden op je hoofd. Op een inademing til je de armen op en op een uitademing leg je beide armen weer terug op je hoofd. Doe dit een paar keer. Dan maak je - nog steeds met de armen op je hoofd - een zijwaartse beweging, eerst naar rechts drie keer en daarna naar links drie keer. Beweeg dan het bovenlichaam vanuit de heupen in een cirkel naar rechts, het midden naar links en kom weer rechtop zitten. De armen blijven nog steeds op het hoofd. Buig dan naar voren en terug. Bij de volgende voorover buiging laat je de armen ontspannen.

Richt je dan op en plaats de handen achter het heiligbeen. Duimen dicht bij de rug en de vingers op de vingertoppen naar achteren. Voel hoe je zit en adem rustig een paar keer door. Adem dan in en beweeg langzaam de borst naar voren, op het keelgebied en richt het hoofd omhoog. Kijk naar het plafond. Kom terug door eerst het hoofd naar voren te ontspannen en je ademt helemaal uit en trekt daarbij de navel naar binnen.

Doe de oefening een paar keer en blijf dan in de lichte achterover buiging zitten. Kom daarna weer langzaam terug en voel de oefening na. Sluit af met een nekrol.

5. Serie oefeningen (buikligging)

Kom op je rechterzij liggen. Met je rechterhand steun je het hoofd. De arm rust hierbij op de grond met de elleboog. Buig het linkerbeen en pak met je linkerhand de hiel van de linkervoet. Buig het been licht naar achteren, open het linker heupgewricht en breng het iets naar voren. Zoek de ruimte op in deze houding. Kom dan terug en wissel van kant.

Vervolgens ga je op je buik liggen. Armen langs zij en de benen een stukje uit elkaar. Buig dan de onderbenen zodat de voeten omhoog en in de richting van het achterhoofd komen. Pak dan tegelijkertijd met de handen de voeten vast. Adem uit en ontspan en op de volgende inademing richt je de borst naar voren en omhoog. Houdt de voeten stevig vast en richt je blik schuin omhoog. Adem uit en kom iets terug. Doe de houding een paar keer en ontspan daarna met de armen langs het lichaam en de benen gestrekt met de grote tenen naar elkaar gericht.

6. Serie oefeningen (rugligging)

Leg jezelf op de rug. Benen op heupbreedte met de voeten plat op de grond. De handen dicht naast de bovenkant van de borst onder je schouders. Duw jezelf omhoog en vorm een tafel met vier poten. Op de inademing breng je het bekken omhoog en op de uitademing kom je terug op je zitvlak. Maak deze beweging een paar keer en leg jezelf dan weer ontspannen neer.

Leg dan de benen dicht tegen elkaar aan. Breng tegelijkertijd het bovenlichaam met de armen van de grond en de voeten met de benen gestrekt in een positie van 45 graden. Kom langzaam terug en maak doe de oefening een paar keer. Kom vervolgens weer ontspannen terug, eerst de onderrug op de grond dan de bovenrug. Blijf naar je voeten kijken terwijl je deze ook naar de grond brengt en leg als laatste het achterhoofd neer.

7. Lange ontspanning

Gedurende ontspanning wordt het muziek gedraaid die speciaal voor het derde chakra is gecomponeerd.