



in-Ki Yoga

Thema: 4^e chakra

Enkele kenmerken van het 4^e chakra:

Element: lucht

Kleur: groen

Typeringen: liefde, genegenheid, geven en ontvangen, geborgenheid, openheid en humor

Fysiek: Het gebied van het hart, de longen en bovenrug

Gevoelsorgaan: de handen

Symboliek: Centrale chakra, verbindt de onderste drie met de bovenste drie chakra's. Samenvallen van zowel mannelijke als vrouwelijke kracht

Gevoel van overgave aan de ander, vertrouwen en opoffering

De adem bij 4^e chakraoefeningen is naar voren gericht en in de houdingen spelen zachtheid, borstadem en samenwerking een belangrijke rol.

1. De les wordt begonnen met een visualisatieoefening

We zitten met onze benen in kleermakerszit of met de benen recht vooruit.

Eventueel leg je onder de bovenbenen een kussen om het gebied rondom de heupen wat te ontspannen. De handen liggen open op de knieën en de duimen en wijsvingers raken elkaar licht.

We maken contact met onze manier van zitten en lopen ons lichaam in gedachte langs. Dan volgen we onze adembeweging en brengen de rechterarm naar voren met de palm omhoog. In onze hand visualiseren we een lichtgevende bol. We gooien de bol in de lucht en vangen deze op. Doe dit een paar keer. Als laatste laten we de bol in de lucht oplossen. Hetzelfde met de linkerarm. Plaats daarna je handen voor de borst en visualiseer opnieuw een grote lichtgevende bol. Gooi deze opnieuw een paar keer in de lucht en laat deze dan oplossen. Breng de handen boven je hoofd samen en laat de armen langzaam opzij omlaag komen.

2. Serie oefeningen (staand)

Kom in een kleine spreidstand staan. Plaats de handen iets voor de onderbuik met de palmen richting de buik. Voel hoe je staat en bouw langzaam je houding op en maak lengte langs de achterkant van je benen vanaf je voeten, langs de rug vanaf je stuitje naar de kruin en richt de kin wat naar de borst. Adem uit en ontspan je schouders en armen. Op de volgende inademing beweeg je de handen voorlangs omhoog en open je de armen gespreid in de lucht. Hierbij maak je lengte naar de vingertoppen. Adem uit en ontspan de schouders. Inademend breng je de handen boven je bijeen en op de uitademing voorlangs weer terug tot voor je onderbuik. Doe dit een paar keer. Verplaats dan de handen naar rechts voor de rechterheup. Herhaal de serie. Verplaats dan de handen van rechts voorlangs naar links. Herhaal de serie.

Schudt de benen los en kom in een grotere spreidstand staan (dwars op je mat).
Breng de handen net iets boven de knieën met de duimen naar binnen

Maak lengte langs de rug naar de kruin en voel de adembeweging in je buik. Adem zo een paar keer rustig ruim in en uit. Aan de kruin richt je jezelf weer op.

Blijf in spreidstand. De voeten in een rechte lijn naar voren. Breng de armen op schouderhoogte. Ontspan je schouders. Met aandacht naar de kruin breng je de rug horizontaal aan de grond. Je beweegt vanuit de heupen de bovenrug op en neer. Als de vleugels van een vogel. Doe dit rustig en met aandacht. Na ca. 2 minuten laat je de armen ontspannen naar voren hangen en ontspan je ook je bovenrug naar voren met je hoofd naar beneden.

Breng de handen met de palmen omhoog gericht bij elkaar, adem uit. Op de volgende inademing kom je in één beweging weer recht op staan. Je draait het hoofd naar beide kanten en schudt de benen los.

Kom opnieuw in een spreidstand staan. De voeten iets naar buiten gericht. Achter de rug strengel je de handen ineen met de palmen omhoog. Je draait het bovenlichaam naar links op een inademing. Uitademend buig je met een rechte rug naar voren. Je hoofd richting de binnenkant van de linker knie. Herhaal een paar keer en blijf dan voorover. Adem uit en til het hoofd iets omhoog in de nek. Adem in en richt je met een rechte rug weer op. Doe dezelfde serie aan 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. Het hoofd en het bovenlichaam zo veel mogelijk stil houden met de blik recht naar voren.

Plaats de voeten op heupbreedte. Breng de rechterarm achter de rug en pak met de hand de linkerbovenarm vast. Verplaats dan langzaam je gewicht op je linkerbeen. Buig het rechterbeen en strek de voet naar achteren terwijl je iets voorover komt. Kijk naar een punt voor je op de grond en houdt de schouders laag. Blijf zo ca. 2 minuten geconcentreerd staan. Ga weer recht op staan, buig je rechterbeen en breng het langzaam en met aandacht terug naar de grond. Laat nu pas de linkerarm los. Schud je benen. Doe dezelfde evenwichtsoefening aan de andere kant.

3. Serie oefeningen (zittend)

Voordat we een serie zittende oefeningen doen maken we eerst de enkels, kniegewrichten en heupen los met cirkelende bewegingen.

Kom zitten op de knieën. Het bekken rust tussen de voeten in en de handen liggen ontspannen op de bovenbenen. Adem in en kom in de kathouding. Van daaruit ga je direct door naar de hondhouding en je strekt jezelf zoveel mogelijk door de hielen naar de grond te brengen. Laat het hoofd wat meer naar de grond komen en strek de armen door de handen wat meer in de mat te drukken. Blijf zo even staan.

Breng je aandacht naar het linkerbeen en leg de knie tussen de handen in het midden. Je rechterbeen strek je weg naar achteren. Maak lengte langs de achterkant vanaf je stuitje naar je kruin. Plaats eventueel je handen over elkaar op je bovenbeen dat gebogen is. Maak opnieuw lengte en kijk schuin omhoog. Blijf in deze houding. Kom dan met de handen terug naar de linker knie. Wissel van been en doe dezelfde serie aan de andere kant.

Kom dan terug in hondhouding en van daar uit naar de kat. Ga dan weer met de knieën gebogen zitten en leg de handen weer ontspannen op je bovenbenen. Voel de oefening na.

Plaats de knieën verder uit elkaar en zit nu op de grond tussen de voeten in. Breng je bovenlichaam langzaam naar achteren en gebruik hierbij de steun van de handen en ellebogen. Houdt lengte in de onderrug en leg dan het bovenlichaam op de grond of blijf gesteund door de handen of ellebogen naar achteren zitten. Kijk voor je en adem rustig door. Laat dan het hoofd achterover komen en open je keelgebied. Blijf even in deze houding. Adem in en til het hoofd weer naar voren. Breng dan jezelf terug recht op.

Kom voorover in de kindhouding en ontspan.

Eventueel kun je samen met iemand om en om in de kindhouding de adem voelen aan de achterzijde van de rug. Eerst door de handen hoog op de rug, dan in het midden en als laatste op de onderrug te plaatsen. Voel de adembeweging van degene die in de kindhouding ontspant. Oefen lichte druk met de handen uit op de rug op de uitademing en geef de adem met je handen de ruimte op de inademing.

Leg de benen in spreidzit. Eventueel een kussentje onder het zitvlak plaatsen voor extra steun. Strengel de handen ineen met de wijsvingers omhoog. Breng de handen boven de kruin en ontspan de schouders. Adem uit. Breng het bovenlichaam naar links op een inademing. En uitademend buig je naar voren waarbij je de handen in het verlengde van je kruin houdt. Buig een paar keer zo naar voren en blijf dan voorover. Op een inademing richt je jezelf weer op en breng je het bovenlichaam naar rechts. Herhaal de serie aan deze kant.

4. Serie oefeningen (buikligging)

Kom voor een korte ontspanning op je buik liggen. Je strengelt de handen ineen en legt ze tegen de achterkant van je nek. De ellebogen wijzen naar buiten en je voorhoofd rust op je mat.

Laat de aandacht los. Leg de armen langs je lichaam en je kin rust om de mat. Breng op een inademing de handen naar achteren met de palmen naar je lichaam gericht en strek ze weg, alsof iemand achter je aan je handen trekt. Doe dit een paar keer. Verplaats nu de handen en breng ze op schouderbreedte opzij en op iedere inademing strek je jezelf weg naar beide handen. Dan breng je de handen in een rechte lijn voor je. Op de uitademing strek je jezelf naar voren. Gedurende de hele serie houd je de benen op de grond. Leg dan het hoofd op een wang en ontspan.

5. Serie oefeningen (rugligging)

Leg jezelf op de rug. Plaats de voeten plat achter het zitvlak op de grond. Til het bekken iets omhoog en leg het wat verder richting de voeten weg waardoor je de spieren in de onderrug wat verlengd. Ontspan kort.

Strek je rechterbeen in 90 graden. Duw de hak richting het plafond. Laat het been dan zakken tot ca. 45 graden en duw opnieuw de hak van je af en strek het been. Laat dan tot slot het been tot ca. 10 centimeter boven de grond zakken en opnieuw duw je de hak van je af en flex je de tenen naar je gezicht. Plaats de voet weer terug achter het zitvlak en doe dezelfde oefeningen met het linkerbeen.

Ga nu een fietsende beweging maken, verhoog het tempo en fiets ook af en toe achteruit.

Plaats dan opnieuw de voeten achter het zitvlak. Ontspan kort en breng dan met druk van de voeten het bekken iets van de grond en kom daarna weer met het bekken terug op de grond. Dan opnieuw het bekken en een stukje van de onderrug optillen en terug leggen. Til dan het bekken en de rug zover mogelijk van de grond. Maak gebruik van de voeten in de mat om je op te richten. Kijk naar je buik en blijf in deze eindhouding. Ontspan de bilspieren. Adem zo enkele minuten door en til het bekken nog wat hoger op waarna je langzaam wervel voor wervel je rug en dan het bekken terug legt op de grond.

Laat de benen van je afglijden. Til het hoofd omhoog en kijk naar je voeten. De handen met de palmen naar beneden gericht en de armen langs het lichaam. Zwaai dan in een beweging de benen over het hoofd en strek de hakken van je af. Eventueel steun je met de handen in de onderrug. Kom steeds wat verder op je schouders en breng het bovenlichaam zoveel mogelijk in een rechte positie. Laat de voeten steeds iets meer naar de grond komen over je hoofd heen. Je kin is richting de borst en je aandacht gaat naar de beweging van de adem in de buik.

Buig de knieën en ontspan ze zodat ze langs weerskanten van je hoofd komen.

Met aandacht rol je jezelf terug en voel je de oefening na.

Breng de knieën dan samen voor de borst. Strengel de handen achter je in de nek en open je ellebogen opzij. Breng de benen samen naar een kant en kijk naar de andere kant. Ontspan de schouders zo veel mogelijk en laat de ellebogen op de grond rusten. Adem rustig en ontspannen door. Wissel dan van kant en opnieuw ervaar de draaiing in de rug en de weg die de adem zoekt.

Kom rollende tot zit.

6. Lange ontspanning

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

Aan het eind van de ontspanning kom je op je zij liggen. Ontspan nog even en kom dan met behulp van de handen omhoog tot zit. Kom met het gezicht het midden en plaats de handen gevouwen voor de borst. Rond de ontspanning af.