



in-Ki Yoga

Thema: 5^e chakra

Enkele kenmerken van het 5^e chakra:

Element: Ether

Kleur: Helder blauw

Typeringen: Stilte, inzicht, creativiteit, klank, expressie

Fysiek: Het gebied van de nek, keel en stembanden

Gevoelsorgaan: Het gehoor

Symboliek: Tegenovergestelde van het 2^e chakra. De stille lege ruimte en de bron van klank en leven.

Gevoel van communicatie met anderen en naar binnen gerichte aandacht voor jezelf.

De adem bij 5^e chakraoefeningen is subtiel, naar voren en omhoog gericht en in de houdingen spelen zachtheid, verschilsbewustwording, onthechting en verstilling een belangrijke rol.

1. De les wordt begonnen met een zittende korte meditatie.

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 in chin mudra met de palmen naar beneden. Bij chin mudra leg je het puntje van de wijsvinger tegen de wortel van de duim. We maken contact met onze manier van zitten. We volgen onze adembeweging en brengen de aandacht naar het keelchakra. We zingen 3 maal AUM (OHM).

2. Serie oefeningen (staand)

Kom staan met de voeten dicht tegen elkaar aan. Je bouwt je houding op. Verstil en luister naar je adem. Ga langzaam cirkelen over de voetzolen als een rietstengel in de wind. Wissel halverwege van richting. Kom in het midden tot stilstand. Schud de benen zachtjes los.

Plaats de voeten in een kleine V-vorm. Strengel de vingers in elkaar en op een inademing strek je de armen boven je hoofd, in het verlengde van je kruin. Dit is de berghouding. Je laat de handen boven het hoofd met de wijsvingers omhoog wijzen. Kom op een inademing op je voorvoeten staan. Je aandacht gericht op een punt voor je of een brandende kaars. Blijf even in de evenwichtshouding staan.

Ontspan en laat de handen en armen langs het lichaam. Zet je voeten op heupbreedte. Leg de handen achter hoog op het bekken en cirkel het bekken rond. Je blik is recht vooruit gedurende de oefening. Wissel halverwege van richting.

Kom dwars op de mat staan in een spreidstand. De voeten zijn recht naar voren gericht en maken goed contact met de grond. Plaats de handen achter de rug in gebedshouding. Voel hoe je borst wordt geopend, het gebied van de keel en verlaag de schouders. Adem in en draai naar links en kijk over de linkerschouder van je vandaan. Op een uitademing kom je terug naar het midden. Ga opnieuw naar links en herhaal de houding 2 keer en blijf in de uiterste draaiing staan. Maak lengte naar je kruin. Kom terug in het midden en ontspan de armen langs het lichaam. Voel na. Doe dezelfde serie in een torsie naar rechts.

Maak de spreidstand nu nog groter en plaats de handen voor je op de mat. Buig met een rechte rug naar voren zo ver je kunt en ontspan de nek en schouders. Aandacht gaat naar de achterkant van de benen waar je lengte houdt vanaf je hakken tot aan de zitbeentjes. Blijf even in deze houding staan en voel de rekking aan de achterzijde van de benen. Buig door de knieën zodat je in hurkzit komt. Draai de handen om zodat de vingers naar achteren wijzen. Laat het bekken langzaam zakken en kom zitten.

3. Serie oefeningen (zittend)

Sluit de benen en haal de huid wat onder het zitvlak vandaan. Voel hoe je zit. Cirkel de enkels naar buiten en binnen waarbij je de onderbenen niet meebeweegt. Leg eventueel de handen op je onderbenen net onder de knie. Plaats een voet voor het midden van het bekken (knie wijst naar buiten) en de andere voet zet je plat voor je op de grond met gebogen knie dicht naar je toe getrokken. Strek het gebogen been omhoog en breng de knie in de richting van het gezicht. Niet andersom je neus naar de knie bewegen! Doe dit een paar keer en wissel van kant.

Plaats opnieuw de benen dicht tegen elkaar aan. Handen om de enkels of grote tenen. Armen recht en benen recht. Adem in en maak lengte aan de achterzijde. Op de uitademing buig je naar voren waarbij je blik ook naar voren is gericht. Doe de oefening 3 x dynamisch. Blijf in de voorover buiging zitten en buig het hoofd naar beneden. Ontspan je nek en schouders. Houdt lengte in armen en benen. Kom aan de kruin weer rechtop zitten. Voel de oefening na.

Buig het rechterbeen en leg de voet in het midden voor het bekken (knie wijst naar buiten). Het linkerbeen buig je waarbij je de voet naar achteren laat wijzen (amazonezit). Maak op de inademing een ruim gebaar met de rechterarm, breng de arm zo ver mogelijk naar achteren en pak je broek vast. Kijk naar voren. Maak lengte naar de kruin, adem in en breng het bovenlichaam naar rechts. Doe deze oefening 3 x dynamisch en blijf zitten in de eindpositie. Kom terug, ontspan en voel na. Doe dezelfde serie aan de andere kant waarbij je eerst de benen wisselt van positie.

Tussenoefening de nekrol. Let op het naar voren brengen van de borst.

4. Serie oefeningen (buikligging)

Lig ontspannen op de buik. Leg de handen met de palmen naar beneden onder het voorhoofd. Sluit de ogen. Ontspan en ervaar de zachtheid aan de achterkant van het lichaam. De benen liggen iets uit elkaar. Voel de adem in beide neusgaten. Op een volgende inademing breng je de aandacht naar het linkerneusgat. Adem uit door het linkerneusgat. Breng de aandacht naar het rechterneusgat.

Houdt de wisseling aan en betrek de onderbenen bij de adem. Je ademt in door links en brengt de linkervoet met de zool omhoog richting het plafond. Uitademend door links leg je de voet terug. Adem met aandacht in door het rechterneusgat en breng de rechtervoet omhoog. Het bovenbeen blijft op de grond. Uitademend leg je het rechterbeen terug op de mat. Ga zo door met de wisselende adem. Adem bewust door beide neusgaten en til beide onderbenen tegelijk omhoog. Uitademend leg je de benen terug op de mat. Herhaal de serie een paar keer.

5. Serie oefeningen (rugligging)

Draai op de rug. Maak contact met de mat en voel hoe je ligt. In gedachten loop je het hele lichaam langs. Leg de armen langs het lichaam met de palmen op de grond. De benen zijn aaneengesloten. Vestig de aandacht op de onderarmen, handen en ellebogen. Duw de ellebogen stevig in de mat. Adem in en maak de bovenrug hol. In de beweging maak je ook de nek hol waardoor het hoofd met het achterhoofd op de mat komt. Blijf gesteund door de onderarmen, handen en ellebogen in deze houding. Het keelchakra wordt geopend. Adem ruim door waarbij je de adembeweging vanuit de buik laat ontstaan. Leg eerst de onderrug, daarna de bovenrug en tot slot de nek en het hoofd terug op de mat.

Ploeghouding met ontspannen ploeg. Beweeg het hoofd naar links en naar rechts. Til het hoofd op en laat de kin naar de borst wijzen. Leg de nek lang terug op de mat. Benen aaneen en de handen dicht langs het lichaam. De palmen zijn naar de mat gericht. Adem in en uit. Op de volgende inademing breng je de benen gestrekt omhoog, over het hoofd en eventueel naar de grond. Houdt lengte in de benen. Breng jezelf meer op de schouders en geef ruimte aan de adem in de buik. Blijf in deze houding voor ca. 2 – 3 minuten. Plaats de handen in de onderrug en ontspan de benen aan weerszijden van het hoofd in de richting van de mat. Blijf even in deze houding. Bundel weer de kracht in de benen; maak lengte in de benen. Breng de kin naar de borst en rol jezelf terug en kom zitten.

De les wordt afgesloten met een yogamudra houding. Hierbij zijn de benen bij voorkeur in kleermakershouding. De rug lang en recht en de armen ontspannen achter de rug. Inademend maak je lengte naar de kruin. Op de uitademing buig je vanuit de heupen met een rechte rug naar voren. Kijk naar voren. Doe dit nog 2 maal en ontspan de nek en schouders en blijf in de voorover buiging zitten.

6. Lange ontspanning

Gedurende ontspanning wordt fluit gespeeld.

Aan het eind van de ontspanning kom je op je zij liggen. Ontspan nog even en kom 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 en blijf in stilte tot de eind van de les.