



in-Ki Yoga

Thema: 6^e chakra

Enkele kenmerken van het 6^e chakra:

Aanduiding: Voorhoofdchakra. Derde oogchakra. Het gebied tussen de wenkbrauwen.

Element: Licht

Kleur: Indigo

Typeringen: inzicht, helder denken, van hieruit verbinden wij ons tijdens meditatie met het hogere in de kosmos

Fysiek: Bovenste nekwervels, atlas en draaier

Gevoelsorgaan: Epifysis cerebri (pijnappelklier)

Centraal bij het 6^e chakra staat het aanschouwen van wat zich aandient, wat is.

De adem bij 6^e chakraoefeningen is fijn, subtiel en naar boven gericht. De houdingen zijn streng en gedisciplineerd en in de houdingen spelen eenheid, het samenkomen van verschillen in bewustzijnsgebieden een belangrijke rol. De kenmerken van het 6^e chakra staan haaks op die van het 1^e chakra en werken toe naar meditatie.

1. De les wordt staand begonnen met de voeten dicht bijeen en de ogen gesloten. De armen hangen losjes opzij en de handen zijn ontspannen met de vingers licht gebogen. In deze houding zoekt het lichaam naar evenwicht. Laat dit toe en beweeg alle richtingen op totdat er rust komt in de houding. Voel goed hoe je staat en breng de aandacht naar de voeten en tenen. Van daaruit gaat je aandacht langs de binnenkant van de voeten en de binnenkant van de benen omhoog. Vanaf de stuit bouw je verder de staande houding op tot aan je kruin. Dan voel je het hele lichaam na en breng je de aandacht naar de adem. Laat deze ruim en stil zijn.
Kom terwijl de ogen gesloten blijven op handen en knieën. Plaats het zitvlak achter op de hielen. Plaats de handen daarna los op de bovenbenen met de palmen omlaag. Voel hoe je zit. Maak de onderrug rond door het bekken te kantelen. Daarna maak je lengte langs de hele wervelkolom omhoog tot je rechtop zit. Kin wat naar de borst en schouders laag. Adem rustig en met aandacht. In gedachten loop je de dag langs vanaf het moment dat je bent opgestaan tot het moment dat je naar de yogales kwam.
2. Ademoefening (zittend)
Open de ogen. Schudt de polsen en handen losjes. Plaats je rechterhand in de linkeroksel. Kruis de linkerarm er over heen en plaats de linkerhand in de rechteroksel. Laat de armen ontspannen. Oefen lichte druk met de rechterhand uit in de oksel. Betrek de adem erbij door op het moment van druk in te ademen en de hand op de uitademing los te laten. Doe dit een paar keer en doe dan hetzelfde met de linkerhand. Laat de beide handen los en de adem vrij. Voel de oefening na.
3. Serie oefeningen (staand)
Breng het zitvlak omhoog van het bekken en kom wat naar voren. Krul de tenen om en kom langzaam staan. Als je staat schudt je eerst de benen los

Ga opnieuw met aandacht staan. De voeten iets uit elkaar plaatsen. Strengel de vingers ineen en plaats deze voor de onderbuik. Adem in en breng de armen omhoog. Uitademend schouders laag. Laat benen en bekken op dezelfde plaats en breng het bovenlichaam naar links (3 maal dynamisch) en ga door naar rechts (ook 3 maal dynamisch). Kom in het midden terug en laat de armen zakken.

Maak een kleine spreidstand op de rand van de mat. Laat de tenen naar buiten wijzen. Strengel de handen ineen en plaats deze achter je op de onderrug. Open de borst en houdt schouders laag. Adem in en maak lengte naar de kruin. Draai naar links (3 maal dynamisch) en naar rechts (3 maal dynamisch). Kom terug in het midden. Draai naar links en buig voorover en kom terug in het midden. Doe dit 3 maal. Ga dan in de voorover buiging via het midden naar het rechterbeen en kom rechtop staan en keer terug in het midden. Adem in en maak lengte naar de kruin. Draai naar rechts (3 maal dynamisch) en in de buiging kom je naar het midden. Van daaruit kom je aan de kruin omhoog.

Dynamische en statische tang. Plaats de voeten tegen elkaar. Maak lengte langs de benen, de rug en nek naar de kruin. Vouw de handen over elkaar voor de onderbuik. Adem in en breng de handen naar voren en omhoog. Zie je de handen volg ze dan omhoog en buig licht achterover. Op de uitademing kom je met een rechte rug naar voren. Kijk en volg de handen. Sla de handen om de onderbenen of enkels en breng het bovenlichaam richting de onderbenen. Laat de handen los, vouw ze weer over elkaar en komt weer rechtop staan. Doe dit een paar keer en blijf dan voorover gebogen staan. Laat na enkele minuten de handen en armen los. Til het hoofd in de nek en adem uit. Kijk naar links omhoog en rechts. Plaats de handen weer gevouwen over elkaar en kijk naar de handen. Op een inademing kom je rechtop staan.

Evenwichtshouding: Strengel de handen ineen en plaats ze voor de onderbuik. Buig licht door de benen. Breng de aandacht naar de voeten en onderbenen. Verplaats je gewicht op het rechterbeen. Breng de armen voorlangs omhoog en plaats tegelijkertijd de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterknie. Kijk strak voor je uit. Blijf zo ongeveer 2-3 minuten staan. Doe dezelfde oefening met de rechtervoet.

Maak een spreidstand en plaats de handen plat voor je op de grond. Met een sprong breng je de voeten bijeen en naar achteren. Je rekt je uit in de hondhouding. Hielen naar de grond en het hoofd tussen de armen naar beneden brengen. Buig dan om en om het been en loop op de plaats. Het gezicht richting het gebogen been brengen. Eindig in de statische houding van de hondpositie. Buig de knieën en kom zitten op de hielen. Haal dan de benen onder je vandaan en schudt ze los.

4. Serie oefeningen (zittend)

Kom in spreidstand zitten. Leg eventueel een kussen onder het zitvlak. De benen recht en de voeten rechtop. Strengel de handen ineen en breng de armen omhoog. Schouders laten ontspannen. Breng het bovenlichaam naar links en terug naar het midden. Doe dit een paar keer en draai vervolgens naar rechts en doe de zelfde serie aan de rechterkant. Kom dan in het midden terug. De armen nog boven het hoofd. Op de inademing buig je naar links en voorover, kijk naar de handen. Kom terug omhoog en naar het midden. Doe dit een paar keer naar links op de adembeweging. Blijf dan even voorover gebogen zitten.

Draai in de voorover buiging via het midden naar rechts. Doe dezelfde serie aan de rechterkant.

Vlinderen. Breng de voeten met de zolen tegen elkaar. Bouw je zithouding met aandacht op. De handen om de enkels of voorvoeten, de armen naar de borst toe en de borst naar voren. Kin wat naar beneden richten. Voel hoe je zit. Adem rustig door en laat spanning die je voelt los. Begin zachtjes een vlinderende beweging te maken met de benen. Laat ze stilvallen en adem in, maak je lang en breng de knieën tegelijkertijd naar de grond. Uitademend laat je los. Doe dit een paar keer. Laat de knieën opnieuw naar de grond en hou ze daar even vast. Laat los en plaats de handen onder de knieën en breng de benen naar het midden. Klop de benen los met de kommetjes van je handen.

5. Serie oefeningen (buikligging)

Kom op de buik liggen. Benen iets uit elkaar. Plaats de handen ineen gestrengeld zacht op de achterkant van de nek. De ellebogen bieden steun aan de houding. Het voorhoofd ligt op de mat. Ontspan kort en voel de adembeweging tegen de grond, waarmee de organen licht worden gemasseerd.

Booghouding. Laat de voorgaande houding los en strek benen en armen omhoog over de grond. Maak je lang. Buig de onderbenen en laat de voeten omhoog wijzen. Plaats de knieën wat uit elkaar. Breng de borst, de nek en het hoofd omhoog en reik met de handen naar achteren. Pak de enkels of voeten vast of wijs met de handen in de richting van de voeten. Adem diep en ruim in. Op de uitademing breng je de borst en hoofd weer terug naar de grond. Ontspan even. Doe de oefening een paar keer en blijf dan in de eindhouding voor enkele minuten.

Ontspan kort met de armen langs het lichaam en de benen met de hielen naar buiten. Het gezicht rust op een wang.

Krokodil. Breng de benen wat meer naar elkaar toe. Laat de tenen naar achteren wijzen. De armen leg je gestrekt boven je hoofd op de grond. De kin rust op de mat. Breng de aandacht naar het gehele lichaam en focus dan op de kracht van de inademing die de buik tegen de mat duwt. Op deze kracht richt je de borst, het hoofd, de armen en benen omhoog. Uitademend kom je terug op de grond. Ontspan kort. Doe deze oefening een paar keer. Varieer door alleen de rechterarm en het linkerbeen samen op te tillen en andersom. Blijf telkens even in de eindhouding.

Ontspan weer kort met de armen gebogen en schuin boven het hoofd en de benen met de hielen naar buiten. Het gezicht rust nu op de andere wang.

6. Lange ontspanning

Gedurende ontspanning wordt de aandacht naar de adem en het op en neer bewegen van de navel gebracht. Op de achtergrond draait zachtjes muziek (zen meditatie).

Maarsse, 8 februari 2009