



# in-Ki Yoga

## Thema: 7<sup>e</sup> chakra

### Enkele kenmerken van het 7<sup>e</sup> chakra:

Aanduiding: Kruinchakra, de spirituele beleving van het Zelf

Kleur: Violet

Typeringen: weten, zonder oordeel, onbevangen, los van dualiteit, tevreden met wat is

Fysiek: Kruin en net iets daarboven

Spiritualiteit: Verbinding van het individu met de kosmos

Centraal bij het 7<sup>e</sup> chakra staat het onbevangen zijn en ervaren van het moment van zijn.

De adem bij 7<sup>e</sup> chakraoefeningen is de volledige yogaadem waarmee een verbinding wordt gelegd tussen het alle chakra's vanaf het eerste tot aan het zevende. De houdingen zijn een samensmelting van de eerdere 6 chakra's. Samen vormen ze een geheel met het zevende en werken ze toe naar een gevoel en beleving van harmonieus zijn met jezelf en je omgeving. Dit gevoel wordt in de yogafilosofie Samtoshā genoemd.

1. De les wordt begonnen met het uitvoeren van de volledige yogaoefening.  
Bij voorkeur wordt gezeten met de benen in kleermakerszit.  
Vooraf worden enkels, knieën en heupen vrijgemaakt met wat lichte oefeningen.
2. Serie oefeningen (op handen en knieën om te beginnen)  
Kathouding in combinatie met de slangenrol  
Hondhouding  
Vanuit de hondhouding met de handen richting de voeten wandelen en eindigen in de staande tang.
3. 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 linkerbeen 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 rechterkant.

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.

Overgang naar het zitten middels de berghouding.

#### 4. Serie oefeningen (zittend)

Zit in kleermakerszit of met de benen recht vooruit. Beide armen leg je 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.

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 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.

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.

#### 6. Serie oefeningen (rugligging)

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.

#### 7. Lange ontspanning

Gedurende ontspanning wordt de aandacht naar de adem en het op en neer bewegen van de navel gebracht. Op de achtergrond speelt zacht fluitmuziek.

Maarsssen, 1 maart 2009