

Seva Yoga KOM THUIS BIJ JEZELF

Gem3R4



Algemene richtlijnen voor de ganse les:
 Lichaamsbewustzijn
 Adembewustzijn
 Bewust van je geest
 Synchronisatie AH en beweging
Bewust van je steunpunten

Korte Oefenschema's:
 a) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
 b) 8, 9, 10, 11, 12, 13
 c) 1, 2, 3, 6, 8, 11, 13
 d) 1, 4, 5, 9, 10, 12



1. Bewust van lichaam adem geest steunpunten

2. 6x

3. 4x l.e.k. afw. (IN, EX) 4x l.e.k.

4. 6x

5. 4X l.e.k. afw. 1AH

6. 4x

7. Ontspanning + Flank AH

8. 4X l.e.k. afw. 1AH

9. 4X + 4AH

10. 4x l.e.k. afw. 1AH 6x (als comp.)

11. 3x m.a.b. 6x

12. Armbewegingen

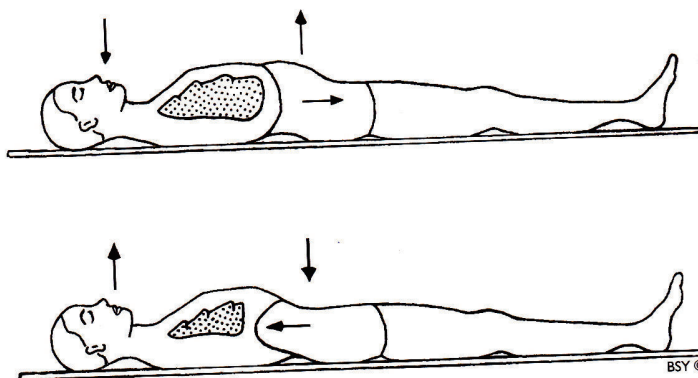
13. Ontspanning + observatie spontane adem + stilte

Watch the flow of thoughts come and go without judgement.

Dagelijks oefenen maakt/houdt je lichaam gezond, sterk en soepel en de geest (het denken) helder, geconcentreerd en rustig. Hierdoor verhoogt de kwaliteit van je leven op alle vlakken. **Doen dus!!**
 De beste yogapraktijk is deze die geïntegreerd is in je dagelijks leven!

sevayoga@scarlet.be
 www.yogaseva.weebly.com
 014 31 08 65

buikademhaling,
middenrifademhaling,
diafragmatische ademhaling



Buikademhaling gebeurt met het middenrif

Adem aanvankelijk met ontspannen buik gedurende de ganse ademhaling.

Leg een hand op je buik ter hoogte van de navel.

Adem alleen met de buik zo langzaam mogelijk in en uit, door de neus vanzelfsprekend.

Tijdens de inademing duwt de buik de hand omhoog.

Tijdens de uitademing zakt de hand.

Adem desgewenst met licht geruis in de keel.

Adem zonder horten en stoten, heel heel langzaam.

Als je je goed bewust bent van het mechanisme van rustige, natuurlijke buikademhaling, kan je deze gaan aanpassen en verdiepen.

Inademend ga je dan het middenrif stevig aanspannen zodat de buikwand veel verder omhoog komt.

Tijdens de uitademing ontspan je het middenrif.

Door op het einde van de uitademing de buikspieren op een zodanige manier aan te sturen dat ze de buik dicht naar de mat brengen adem je ver uit (= natrekken met de buikspieren)

Heb je moeite om met de buik te ademen, dan kan je beroep doen op een eenvoudig hulpmiddel.

Neem een broeksriem of iets anders wat ervoor kan dienen, leg die rond je ribbenkas en snoer hem goed aan, zodat de ribben niet meer kunnen bewegen.

Als je dan wat dieper gaat ademen, moeten de buik en het middenrif bewegen, willen of niet.

Voordelen bij het verdiept ademen in de buik:

Rustgevend, houdt alle organen en klieren in de buik gezond, verlicht de werking van het hart

Opdracht: beoefen regelmatig deze ademhaling gedurende de dag, tot het een gewoonte wordt.