



Seva Yoga KOM THUIS BIJ JEZELF

Gem5R4

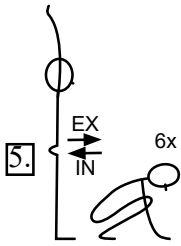
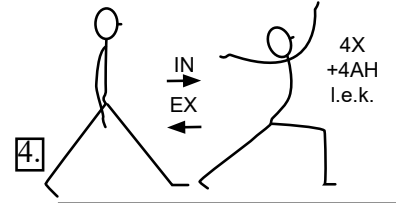
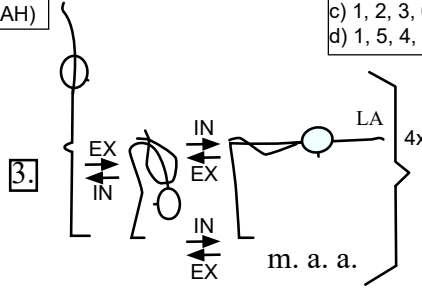
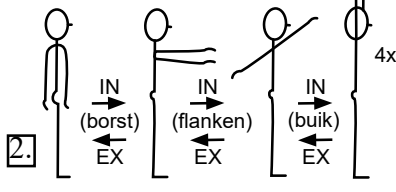


Algemene richtlijnen voor de ganse les:

- Lichaamsbewustzijn
- Adembewustzijn
- Ujjayi
- Volledige AH (oef. aanpassen in fie. v. AH)

Korte Oefenschema's:

- a) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- b) 9, 10, 11, 12, 13, 14
- c) 1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 12
- d) 1, 5, 4, 9, 11, 13, 14



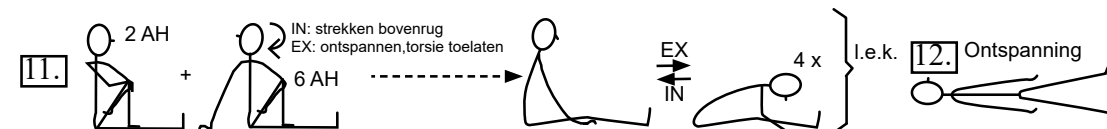
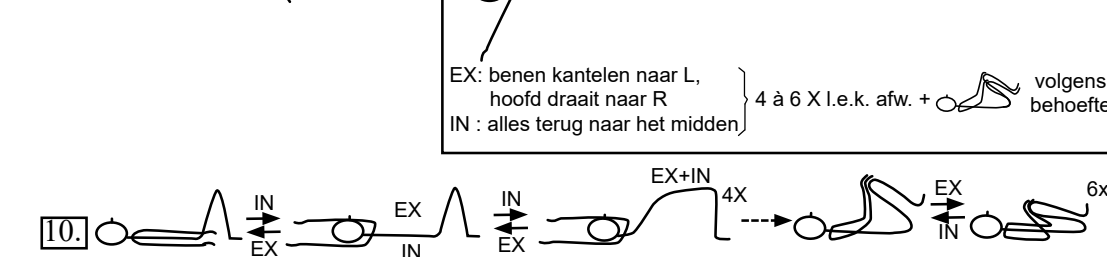
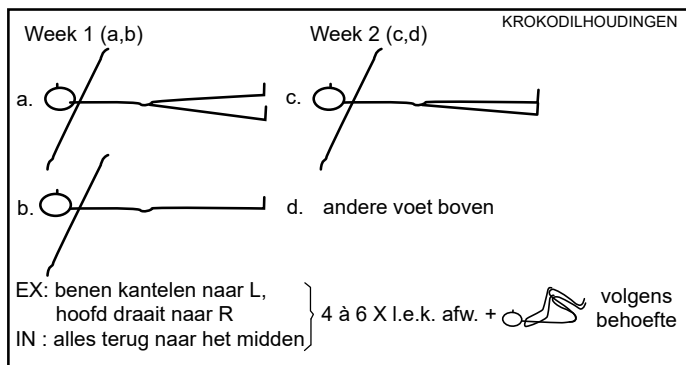
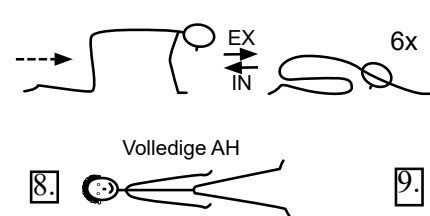
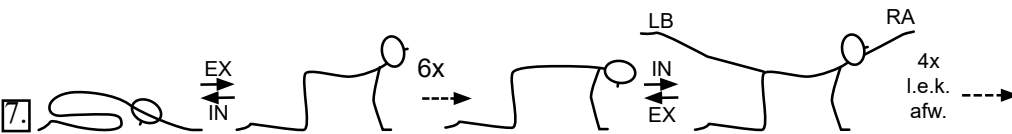
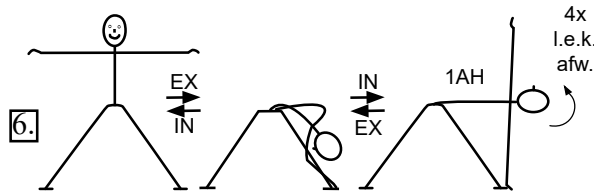
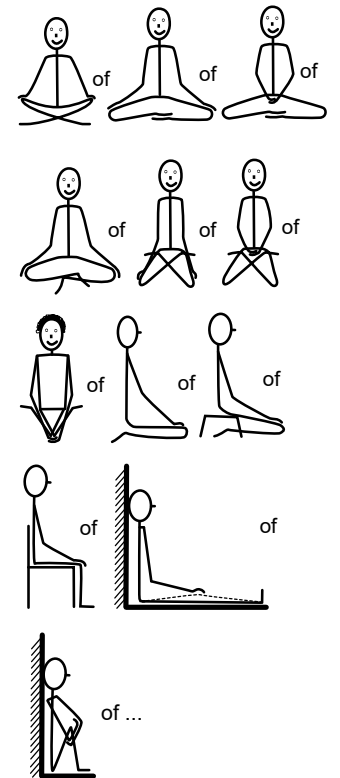
Tellen:



Lengte van de adem tellen:

OM1, OM2, OM3,... OMn
of
301, 302, 303, ... 30n
of ...

Enkele zithoudingen:



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

Seva Yoga KOM THUIS BIJ JEZELF

DE VOLLEDIGE ADEMHALING

De verschillende ademhalingen en de combinatie van de drie ademhalingen leer je best aan liggend op je rug.

Buikademhaling of Middenrifademhaling

Leg een hand op je buik ter hoogte van de navel. Breng je aandacht naar je buik en middenrif. Adem alleen met de buik in en uit, door de neus vanzelfsprekend. Tijdens de inademing span je het middenrif aan en als gevolg daarvan duwt de buik de hand omhoog. Tijdens de uitademing ontspant het middenrif en zakt de hand. Naar het einde van de uitademing als het middenrif helemaal ontspannen is, kan je je buikspieren op een zodanige manier aanspannen dat je buikwand nog verder in de richting van je ruggegraat gaat en je het onderste deel van je longen nog een stuk verder leeg maakt. Dit noemen we natrekken met de buikspieren. Adem desgewenst met een licht geruis in de keel. Adem zonder horten en stoten.

Ter controle kan je eventueel je vingers van de andere hand losjes op het borstbeen plaatsen, om je ervan te vergewissen dat er geen beweging is in de borstkas

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

Neem een broeksriem of iets anders wat ervoor kan dienen, leg die rond de ribbenkas en snoer hem goed aan, zodat de ribben met meer kunnen bewegen. Als je dan wat dieper gaat ademen, moeten de buik en het middenrif bewegen, willen of niet.

Borstademhaling

Plaats je vingertoppen losjes op je borstbeen. Inademend gaat het borstbeen in eerste instantie naar voor (/boven) komen en op het einde van de inademing naar je hoofd toe. Tijdens de uitademing beweegt het borstbeen in eerste instantie van het hoofd weg en nadien naar je ruggegraat toe. Voel hoe in- en uitademend de longtoppen zich vullen en ledigen.

Een soepele, lenige ribbenkas is van groot belang. Met het stijgen der jaren hebben mensen vaak last met het feit dat de tussenribspieren verkramppt raken. Dit is pijnlijk. De dokter schrijft daarvoor wel pillen voor, maar het is beter datje het niet zover laat komen (door veelvuldig expliciet borstademhaling te oefenen)

Flankademhaling

Deze gebeurt door het naar buiten komen van de zwevende ribben (onderste ribben die niet rechtstreeks met het borstbeen verbonden zijn) Buig de knieën en zet de voetzolen plat op de grond, zodat de buikspieren ontspannen. Je kan je vingertoppen losjes op deze onderste ribben plaatsen om de beweging van deze ribben te ervaren.

Eventueel kan je de muis van de handen op de onderste, zwevende ribben met de vingers in de richting van de navel leggen. Steek dan de vingertoppen onder deze ribben.

Adem nu uitsluitend met deze ribben. Duw uitademend de ribben zachtjes naar binnen, trek ze inademand naar buiten.

Volledige ademhaling.

De volledige ademhaling aanleren doe je liggend op je rug. Later als je hierin enig meesterschap hebt verworven, kun je de deze in alle houdingen beoefenen (liggend, zittend, rechtopstaand, omkering) en gebruiken tijdens alle asanas.

De inademing van de volledige ademhaling bestaat uit vloeiende opeenvolging van borstademhaling + flankademhaling + buikademhaling, in deze volgorde.

De uitademing gebeurt in omgekeerde volgorde: Eerst wordt buik volledig leeggemaakt met natrekken in de buik, dan worden de flanken volledig gesloten en dan wordt de borstkas volledig gesloten.

Volledige ademhaling met ademretenties

Bij gebruik van de volledige yogische ademhaling is het aangewezen om ademretenties te gebruiken met longen vol en longen leeg. De lengte van deze ademretenties kan gaan tot de helft van de ademlengte (in of uit)

Belangrijk

Adem zo langzaam mogelijk, liefst met een heel licht geruis in de keel. Dit geeft je een heel goede controle over het ademritme. Met wat oefening kun je gemakkelijk twintig tot dertig tellen inademen en het dubbele uitademen zonder buiten adem te raken. Dit geeft een diepe rust. Oefen regelmatig dergelijke ademhalingen.