

# Afwisselende neusademhaling

*(Anulom Viloma)*

- Ga gemakkelijk zitten. Plaats de middelvinger van uw rechterhand tegen uw voorhoofd; uw duim rust op uw rechterneusvleugel, uw ringvinger en pink rusten op uw linkerneusvleugel zonder uw neusgaten af te sluiten.
- Adem in en adem uit. Druk uw rechterneusgat dicht met uw duim; adem 5 tellen in door uw linkerneusgat.
- Druk beide neusgaten dicht; houd uw adem 5 tellen in.
- Doe de duim omhoog, adem 5 tellen uit door het rechterneusgat.
- Adem in door het rechterneusgat, houd vast, druk het rechterneusgat dicht en adem uit door het linkerneusgat. Dat is het einde van cyclus 1.
- Herhaal dat nog 4 keer.

---

*Ik ben in balans, kalm en sereen.*

---

## **Effect:**

- Brengt de energie van het zenuwstelsel in balans.
- Heeft een diep rustgevend effect op de geest.

OPMERKING: We ademen in cycli van 2 uren: eerst is het ene, dan het andere neusgat dominant. Een langere ademhaling via één kant heeft invloed op onze energie. Het herstelt de juiste balans.

# Vuurademhaling

(Kapalabhati)

- Ga gemakkelijk zitten. Adem helemaal in en uit.
- Als alle lucht is uitgeademd, trek dan met een heftige, snelle beweging uw buik samen, wat een korte, krachtige uitstoot van lucht door de neus veroorzaakt.
- Herhaal deze samentrekkingen. Richt u op regelmatige, snelle ademhalingen met de nadruk op de uitademing.
- Begin met 20 opeenvolgende ademhalingen; breid dat uit met 3 series van 20. Haal normaal adem tussen elke serie.

---

*Mijn hele zijn is gereinigd  
en gezuiverd.*

---

## **Effect:**

- Zuivert en voorziet het hele lichaam van lucht.
- Laadt het lichaam weer op en verwarmt het.
- Zorgt voor meer zuurstof, verbetert de concentratie.

OPMERKING: Degenen die deze ademhaling dagelijks doen, zeggen dat zij geen kou meer oplopen. Een waarschuwing: als u duizelig wordt, stop dan en raadpleeg een yogaleraar om u te begeleiden.

## (2) Driehoek

(*Trikonásana*)

(fig. 1):

- Ga rechtop staan met uw voeten ongeveer 1 meter uit elkaar.
- Draai uw linkervoet 90° naar buiten; draai uw rechtervoet ongeveer 30° naar binnen.
- Adem in; spreid uw armen vanuit de schouders. De heupen zijn naar voren gericht. Zwenk naar links op een uitademing.

(fig. 2):

- Laat uw linkerarm op uw scheenbeen of voet rusten en strek uw andere arm uit naar het plafond. Kijk omhoog naar uw duim als u dat kunt zonder te forceren.
- Houd vast gedurende enkele ademhalingen.
- Kom zijwaarts omhoog op een inademing; laat los, rust, doe hetzelfde aan de andere kant.

---

*Ik ben in balans en vol vertrouwen, ik sta open voor nieuwe mogelijkheden.*

---

**Effect:**

- Bevordert de soepelheid van de romp.
- Versterkt de voeten, enkels en benen.
- Rekt de wervelkolom.
- Opent het heupgebied.
- Verbeterd het uithoudings- en weerstandsvermogen.

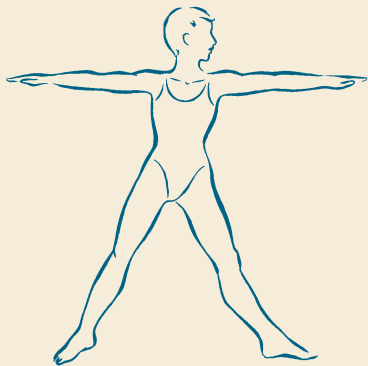


fig. 1

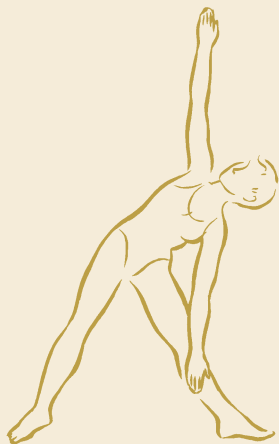


fig. 2

# (14) Kind

(Garbhasana)

- Kniel neer, de dijnen op de kuiten, de benen een klein beetje uit elkaar.
- Buig vanuit de heupen – uitademend naar voren en naar beneden – waarbij u uw bovenlichaam opvouwt tot op uw knieën. Het voorhoofd rust op de grond.
- Leg de armen naast uw benen, handpalmen naar boven, of strek uw armen voor uw hoofd op de grond met de handpalmen naar beneden.
- Adem diep en ontspan.
- Breng uw bovenlichaam inademend weer omhoog en kom terug in zithouding.

---

*Het Universum beschermt en voedt mij. Ik ben veilig en geliefd.*

---

## **Effect:**

- Maakt het lichaam jonger.
- Heeft een totaal verkwikkende werking op rug en wervelkolom.
- Masseert de inwendige organen.
- Bevordert een gevoel van veiligheid en koestering.



# (20) Brug

(Setu Bandhásana)

(fig. 1):

- Ga op uw rug liggen, uw knieën gebogen, de voeten dicht bij de billen en op heupbreedte van elkaar. Als het mogelijk is, raak dan uw hielen aan met uw handen.
- Knijp de billen samen; kantel uw bekken in de richting van het plafond, waarbij uw rug tegen de grond wordt gedrukt.

(fig. 2):

- Laat langzaam uw onder-, midden- en bovenrug naar boven komen; til inademend de heupen op in de richting van het plafond. Het gewicht ligt op uw schouders en voeten. Houd vast en adem door.
- Laat uitademend los door de wervelkolom wervel voor wervel te laten zakken. Ontspan.

---

*Ik ben kwetsbaar, ik ben sterk. Ik kan kwetsbaar zijn omdat ik sterk ben.*

---

**Effect:**

- Vergroot de beweeglijkheid van rug en schouders.
- Rekt en verlicht spanning in de nek.
- Versterkt de beenspieren.

OPMERKING: In plaats van uw hielen aan te raken, kunt u ook uw handen onder uw omhoog gebrachte billen samenvouwen.



fig. 1



fig. 2



# (25) Zittende voorwaartse buiging

(Paschimottánásana)

(fig. 1):

- Zit rechtop, de benen recht, het bekken naar voren gekanteld, de voeten loodrecht ten opzichte van de benen.
- Adem in, doe uw armen recht naar boven; adem uit, strek uw armen naar voren en naar omlaag. Houd uw rug recht.

(fig. 2):

- Leg de handen onder uw benen waar het voor u goed voelt: onder de knieën, kuiten of enkels.
- Ontspan, laat uw borst tijdens het uitademen in de richting van uw dijzen zakken zonder uw rug te krommen. Kijk naar voren.
- Adem zacht. Forceer niets!

---

*Ik laat los... in het Eeuwige Nu.*

---

**Effect:**

- Geeft een intensieve rekking van de hele rug.
- Masseert de buikorganen.
- Vergroot de flexibiliteit van de ruggengraat.
- Brengt een gevoel van kalmte en loslaten.



fig. 1



fig. 2

# Yogameditatie

- Ga gemakkelijk zitten en sluit uw ogen.
- Adem een paar keer diep uit en in.
- Adem op natuurlijke wijze terwijl u zich richt op het volgende idee:

*Yoga is een diepe bron waaruit we kunnen putten, het geeft ons wat we nodig hebben om onszelf heel te maken en in balans te brengen.*

- Stel uzelf de vraag wat heelheid en balans in uw leven kan brengen.
- Wacht tot een beeld of een idee opkomt.
- Houd dat beeld of die gedachte een poosje bij u.
- Adem rustig maar diep door.

## *Effect:*

- Brengt de geest tot rust.
- Verlaagt de bloeddruk en hartslag.
- Kalmeert het hele zijn.
- Bevordert rust en sereniteit.
- Brengt u terug in het nu.

# Hartmeditatie

- Ga gemakkelijk zitten, de ogen gesloten.
- Breng de duimen en wijsvingers samen en vorm een driehoek voor het midden van uw hart.
- Adem uit. Adem gedurende 8 tellen in door uw neus. Adem helemaal uit door uw mond.
- Herhaal dat enkele keren.
- Leg uw handen naast uw lichaam en stel uzelf deze vraag:

*Als mijn hart in de grond zou worden gezet,  
wat zou er dan uit groeien?*

- Houd deze vraag een poosje bij u. Adem diep in terwijl u zich een antwoord of beeld voorstelt.
- Richt u op het beeld.
- Adem rustig maar diep door.

## *Effect:*

- Brengt de geest tot rust.
- Verlaagt de bloeddruk en de hartslag.
- Kalmeert het hele zijn.
- Bevordert rust en sereniteit.
- Brengt u terug in het nu.