

## Yoga-opleiding Amitabha, Reinigingsoefeningen

### Reinigingsoefeningen:

De reinigende (uitscheidende) organen zijn m.n. longen, darmen en nieren. Reinigingsoefeningen focussen vooral op deze organen.

Het stramien:

Diepe inadem naar de buik. En dan stevige, actieve uitadem gecombineerd met de beweging.

Door de combinatie actieve uitadem met een snelle beweging met strekking worden specifieke lichaamsdelen en organen sterker doorbloed wat versnelde afvoer van afvalstoffen geeft. Op deze manier kan je verschillende organen stimuleren, ook bv. lever of maag. Dit zie je ook terug in de oefeningen.

Uitvoering: De inadem is zoveel mogelijk ontspannen en diep. Op de uitadem adem je gevoelsmatig uit richting benen (dat helpt het middenrif te ontspannen) en trekt actief de onderbuik in. Tegelijk maak je de bij de oefening horende beweging of strekking.

Je bent je bewust van je stabilisatie (hoe houd je het bekken stabiel?) en van de plaats waar je de beweging of strekking voelt (stimulatie-punt).

Op de inadem kom je terug in de middenstand.

Heb je een goed bewegingsritme i.c.m. de ademhaling, dan kan je het bewegingstempo rustig gaan versnellen. Belangrijk is dat de adem redelijk ontspannen blijft.

Het aantal herhalingen is hoog, zeker 15 tot 20 keer.

### Nieren (Longen)



Je ligt op de rug met de knieën naar de buik opgetrokken. De voeten zijn enigszins geflexed. De armen liggen zijwaarts met de handpalmen op de grond.

Op de uitadem breng je de knieën opzij met de knieën zoveel mogelijk in de richting oksels (zo dicht mogelijk bij het lichaam). De bovenbenen komen bijna op de grond als dat lukt.

De uitadem is actief en op de inadem breng je de benen weer terug naar het midden.

De volgende uitadem ga je de andere kant op.

Stabilisatie: door de onderrug vrij recht te houden (niet te bol) en bekkenbodem en buikspieren in te trekken wordt het bekken en onderrug stabiel gemaakt.

Stimulatie: bij het opzij draaien van de gebogen benen wordt de Nierstreek gerekt en gedraaid, en worden de longtoppen (gebied van de grote borstspier) gestimuleerd.

## Nieren

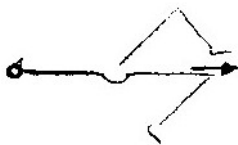


Dezelfde beweging als hierboven, alleen worden na het opzij draaien van de benen op de uitadem de knieën gestrekt en de voeten richting hand gestrekt. De hielen zijn weg gestrekt en de voeten geflex. Bij het inademen worden de knieën gebogen en weer naar de buik teruggedraaid.

Stabilisatie: gelijk aan vorige oefening

Stimulatie: naast de rek en draaiing van de Nierstreek wordt via de achterkant van de gestrekte benen de Niermeridiaan gerekt. Er komt minder rek op de borstspier, en er is minder stimulatie van de longtoppen als in de vorige oefening.

## Dikke darm



Je ligt op de rug met de knieën gebogen en de voeten in een wijde spreidstand.

Op de krachtige uitadem breng je één knie naar binnen en strekt die naar voor! en richting grond zonder het bekken te veel mee te laten draaien. De andere knie beweegt naar buiten. (dit kun je doen als het bekken redelijk stil gehouden kan worden). De inzet van de beweging is dus vanuit de heupgewrichten/bovenbenen en niet vanuit het hele bekken!

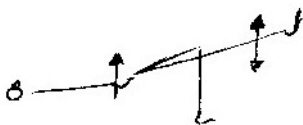
Op de inadem breng je de knieën weer terug naar de middenstand.

Op de volgende krachtige uitadem bewegen de knie(ën) naar de andere kant.

Stabilisatie: terwijl de knie naar binnen draait wordt het bekken zo stil mogelijk gehouden. Dit gebeurt o.a. door aanspanning van de lage en schuine buikspieren.

Stimulatie: doordat het bekken juist stil gehouden wordt, en de knie/bovenbeen naar binnen gedraaid ontstaat de strekking in de lies en voorzijde bovenbeen. Dit gebied is gerelateerd aan de Dikke Darm.

## Dikke Darm



Je ligt op de rug met de knieën gebogen. Je drukt de voeten/hielen tegen de grond en heft het bekken omhoog vanuit de bilspieren, zonder het bekken te kantelen!

De voeten staan tegen elkaar. Dan strek je één been naar voor.

Op een krachtige uitadem beweeg je het gestrekte been naar beneden, met geflexte voet, zonder het bekken te laten zakken. In adem: het been weer terug omhoog. Uitadem: het been weer naar beneden bewegen. De focus is de hiel in de richting van de grond te brengen zonder het been te buigen.

Stabilisatie: vanuit aanspanning van bilspieren en buikspieren (zonder kanteling van het bekken!!) wordt het bekken stil gehouden in de ruimte.

Stimulatie: de beweging van het gestrekte been geeft stimulatie rond de lies en voorzijde van het bovenbeen. Deze gebieden zijn gerelateerd aan de Dikke Darm.

## Darmen



Liggend op de rug met de knieën gebogen. De voeten staan niet te ver van de billen, maar ook niet heel dichtbij. Op de uitadem breng je gewicht op de voeten en van daaruit til je het bekken op (zonder te kantelen!!) en brengt de knieën nog iets verder richting voeten (gewicht blijft zoveel mogelijk naar de voeten toe). Het bekken wordt niet volledig opgetild, maar blijft als het ware halverwege hangen, met de rug ontspannen.

Inademen naar de onderbuik, uitadem actieve uitadem (knijp als het ware de buik leeg)

Herhalen met een redelijk tempo.

Ook zonder bijkomende beweging wordt op deze manier de doorbloeding in de buikholtte verbeterd, wat reiniging/activering geeft van de darmen.

## Longen



Je staat op handen en knieën en brengt dan het hoofd naar de grond en steunt op het kruintje. Je slaat de handen achter de rug in elkaar en brengt de handen en armen omhoog terwijl de schouders laag blijven en de schouderbladen naar elkaar bewegen.

Op de actieve uitadem breng je de armen in een zwaai opzij en dan op de inadem weer terug naar de middenstand. Op de volgende uitadem breng je de armen naar de andere zijde en weer op de inadem terug.

Je roteert via de armen de bovenrug en opent de bovenzijde van de borstkas.

Stabilisatie: het bekken blijft stil in de ruimte en draait niet mee. Ook het hoofd en de nek blijven stabiel op de grond.

Stimulatie: bij de rotatie van de armen worden de longtoppen (gebied van de grote borstspier) gestimuleerd.

## Maag/Lever



Je ligt op de rug met de benen opgetrokken. De benen zijn tegen elkaar, de heupen 90° gebogen en de bovenbenen verticaal. De knieën 90° gebogen en de onderbenen horizontaal. De voeten zijn geflexd.

De armen liggen op schouderhoogte, met de handpalmen op de grond.

Op de krachtige uitadem draai je de benen naar een zijde, en brengt deze op de inadem weer terug.

Op de volgende krachtige uitadem naar de andere kant en op de inadem weer terug.

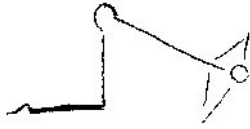
Stabilisatie: in de hele beweging blijven de heupen en knieën in dezelfde stand, d.i. 90° gebogen.

De benen blijven enigszins tegen elkaar gedrukt om de stabiliteit van het bekken te vergroten. De hele romp blijft recht, d.w.z. je verkort niet de flank aan de zijde waar je naar toe draait.

### Vervolg Maag/Lever

Stimulatie: bij draaien van de romp met deze positie van de benen wordt sterk gedraaid in het gebied van de overgang van onderrug naar borstwervelkolom. Aan de voorzijde is dit het sterkst voelbaar rond de onderste ribben. D.i. het gebied van maag (links) en lever (rechts).

### Alvleesklier, maag, lever, darmen



Je staat in de kat, op handen en knieën. Middenrug niet in laten zakken, en bij het bekken juist wel de zitbotjes/staartbeentje omhoog laten draaien. (holling in de lage onderrug)

Voel of je de adem in de liezen kan voelen, en naar de billen.

Draai de handen naar binnen en plaats de vingers over elkaar heen. Breng de romp vanuit de heupgewrichten naar voor en leg de ellebogen breed op de grond. Schouders open en breed.

Trek het bekken iets naar achter zodat het gewicht zoveel mogelijk op de benen rust.

Het borstbeen zakt naar de grond. Is dit zwaar voor de schouders, span dan bewust de lage buikspieren iets aan door ze in te trekken.

De knieën blijven tegen elkaar als een soort pakketje. Dan draai je op de uitadem het bekken opzij naar rechts, waarbij de linkerknie van de grond af komt. De wervelkolom blijft uitgelijnd. Op de inadem weer terug, en dan naar links.

Gebruik als nodig ondersteuning voor onder de knie(schijven).

Gaat de beweging goed, dan kan je het tempo opvoeren.

Dit is een zware oefening, zeker voor de bovenrug en schouders. (houd dus het gewicht goed richting benen, maar zet de knieën ook weer niet te dicht bij de handen/ellebogen).

Stabilisatie: de middenrug zakt niet in (schuine buikspieren), de benen blijven iets tegen elkaar aangedrukt (geeft meer stabilisatie van het bekken). Als je te veel druk op de schouders voelt trek je de lage dwarse buikspieren iets meer in, en het gewicht wat in de richting van het bekken.

Stimulatie: bij het draaien wordt het gebied net onder de schouderbladen en tussen de schouderbladen gestimuleerd. Dit gebied is gerelateerd aan alvleesklier en maag (links) en lever (rechts). Tevens wordt de onderrug en de lage buik versterkt en gestimuleerd door de draaiing, wat de darmen beïnvloedt.