

## Lesblok 1

### Inleiding m.b.t Hara en Hara-versterking, relatie met de vijf elementen. Ritme van yoga-lessen, Yin en Yang.

#### Aarde-element

**‘Aarde-element’**: solide, zwaarte, rustpunt, stabiel bewegingsritme. Stevig en steady.

Bewegingskwaliteit Aarde: doorlopend, stabiel bewegen. Werkt bij stress en ook bij ontkoppeling, om meer naar een eigen rustpunt te komen.

#### Start

\* Tenen losmaken en voetzolen kloppen.

\* **relatie-gebieden.**

Het maaggebied/middenrug/bovenbuik is niet altijd makkelijk om los te maken, en kan veel spanning vasthouden. Dan is werken met relatie-gebieden een fijne manier.

- Relatie-gebied boven de knie. Masseer stevig net boven de knieschijf. Let in staande houdingen op of je de knie vastzet: knieschijf optrekken en loslaten.

- Relatie-gebied in onderbeen: nek-onderrug. Als je kijkt naar de kuitspier: de Achillespees is gerelateerd aan de nek, het gebied richting knieholte aan de onderrug. Het midden van de kuit is gerelateerd aan de middenrug/bovenbuik: duimen midden in de kuitspier en met rechterhand/linkerhand afwisselend ‘knedend’.

\* Schuttershouding: billen naar achter, bekken naar voor.

\* Schuttershouding: weerstands-release-oefening Quadriceps.

\* Kathouding: inadem onderarmen op de grond leggen, uitadem weer terug.

\* Draaikat: een onderbeen opendraaien, andere arm en been heffen, voet iets ‘voor’ je, doorademen in onderbuik en onderrug.

Voelen - doen - voelen:

zijwaarts stappen,  
handen glijden langs de benen.

\* Arm-schouderbeweging: een hand achter de rug/tussen de schouderbladen, andere arm voor je.

Uitadem omhullen en draaien, inadem terug. Uitadem; arm blijft voor en open de borst, inadem terug.

\* Nierloopje: voeten iets breder dan heupbreedte, knieën enigszins gebogen.

#### Metaal-element

**‘Metaal-element’**: exo-endorotatie, openen, dalen, consolideren. Adem en energie.

Het Metaal-element is zowel openend en subtiel, als sluitend en consoliderend. De adem is de weg waarmee je met het metaal-element kan werken, omdat middels de adem subtiele energie het lichaam ingebracht wordt, ge-aard wordt.

\* **relatie-gebieden:**

\* Pak de duim vast met duim en vingers van de andere hand. Pak de spiertjes van de duimmuis vast en beweeg heen en weer. Hetzelfde met de andere hand.

\* Klop met losse vuisten de longtoppen los.

\* In de kathouding laat je het borstbeen naar de grond zakken. Doe dit met verschillende handposities,

en ook verschillende vingerposities. (Handen naar binnen gedraaid. Hand ver en dichtbij. Hand open en dicht. Op de vingertoppen).

- ademruimte-oefeningen.
- dynamische ademoefeningen.

Adem en ontspanning: de adem laten ontspannen, zakken, gronden.

Stap 1: spanning loslaten, de modaliteit is bewegen, vloeiend bewegen, zwaaien, voelen-doen-voelen.

Stap 2: ademruimtes openen, de aandacht is vooral op het bewegen, of op bewegen en adem: de beweging volgt de adem! Belang van onderste ademruimte en wortel in de adem.

Bij beginners begin je niet met de bovenste ademruimte!

Stap 3: actieve uitadem.

Zachte ademruimte-oefeningen (methode Ilse Middendorf) zijn meer openend, breng deze in balans door oefeningen te gebruiken waarbij meer kracht nodig is, zoals dynamische ademoefeningen.

### **Ademruimtes, Longtoppen en bovenste ademruimte:**

\* Staand: exo- endorotatie armen. Inadem = exorotatie, uitadem = endorotatie.

\* **Zijwaarts stappen op de inadem, uitadem terug. Stap naar links en rechts. Neem op de inadem de armen mee omhoog, opgedraaid. Op de uitadem terug, voor het bekken kruis je de polsen.**

\* Armen voorlangs heffen en terug via zij = bovenste ademruimte. Inadem = heffen, uitadem = dalen.

\* **Longtoppen maak een kleine stap naar voor, achterste hiel van de grond (inadem), stap terug (uitadem). Als je naar voor stapt exoroteer je de armen, brengt de ellebogen naar achter, polsen naast de ribben. Als je terug stapt: armen endoroteren en overkruisen voor het bekken.**

### **Middelste ademruimte: de eerste twee oefeningen wel of niet op ademritme.**

\* Zijwaarts stappen, kom op rechts, rechterheup opzij en rechterarm heffen (= inadem), dan terug stappen. Herhaal en voel na, wissel dan.

\* Armen via zijwaarts heffen en zijwaarts terug. Inadem = heffen, uitadem = dalen.

\* Linkerhand op rechterlongtop, rechterhand op de rechter ribben, adem volgen. Open naar rechts op de inadem. Terugveren op de uitadem. Herhaal en voel na. Dan de andere zijde.

Deze oefening kan je uitbouwen: begin linkerhand rechterlongtop, rechterhand rechterribben, inadem. Op de uitadem schuif en kruis je de handen: linkerhand naar linkerribben, rechterhand naar linkerlongtop. Dan inadem. Uitadem weer schuiven en kruisen.

### **Onderste ademruimte, wel of niet op ademritme.**

\* Staand laat je de handen glijden tot de knieën, heupen en knieën buigen in. Dan moeiteloos weer rechtop. Dit kan je met of zonder koppeling met de adem doen. Inadem = inbuigen, uitadem = weer rechtop.

\* Staande gewicht op links, rechterhiel heffen. Het rechterbeen open en dichtdraaien, vanuit heup en bovenbeen. Inadem = open, uit = dicht.

\* **Handen in de rug, een voet glijdt naar achter, heup opent, gewicht op het voorste been (inadem), je brengt het achterste been terug (uitadem). Wissel de benen. Als je de armbeweging meeneemt: armen opzij, als je een been naar achter glijdt draai je de armen open (exorotatie), als je terug stapt endorotatie.**

\* Staand op de uitadem rustig vuisten maken. Dan met fff, actieve uitadem.

## **Lesblok 2: Water-element**

**‘Water-element’: vloeibaarheid, diep loslaten en dalen, onbewuste. Ankeren en centreren.**

Bewegingskwaliteit Water: vloeibaar en dalend. Het water-element is sterk verbonden met de Nieren. Dit element is gekoppeld met loslaten, diep ontspannen en dalen, maar ook met kracht bundelen rond het bekken. We werken met kleine, zachte oefeningen, maar ook met wervelkolom-oefeningen.

### \* relatie-gebieden:

- \* Liggend op de ellebogen een been heffen, en het gebied onder knie loskloppen met de vrije voet.
- \* Achterhoofd rustig losmasseren met de vingers.

### Ankeren rond het bekken, adem in de rug.

Stabiliteit rond het bekken en het vrij kunnen bewegen van het middenrif (adem) zorgt voor verhoogde buikdruk, wat een 'marker' is voor de hoeveelheid Hara-kracht.

In het oefensetje hieronder activeren we alle stabiliserende spieren, en ontspannen de spieren die 'ruis' geven.

\* Zijlig: bovenste arm schuift over de grond omhoog, naar achter en weer omlaag over de benen naar voor. Enkele keren herhalen en dan de schouder zacht in de flank trekken. (middenrif kan zakken). Volg de adem in onderbuik en onderrug en blijf zo even liggen (1-2 minuten). Voel na en wissel.

\* Tennisbal hoog in de bil/naast het heiligbeen: breng een knie rustig meer naar het lichaam en terug. Zak verder naar de bal toe. Plaats de voet weer terug, laat de benen uitglijden en voel na.

\* Foetusrol: passieve rol vanuit het been, handen om de knieën. Globale activering van de buikwand. \* Gekruiste buikoefening: rechterhand-linkerknie.

\* Diepe rugspier: gestrekte benen, re.vuist/hand onder de onderrug. Rechervoet flexen: rustige druk met de hiel in de grond, de druk loopt door naar bil en onderrug. 3x, navoelen, wisselen.

\* Knieën naar de buik, vuisten tussen de knieën: rustige druk naar de vuisten: voorkant bekkenbodem. Voel je ook het middenrif dalen?

\* Zittend op een rolletje: Nier-strekking: duim in de knieholte, andere duim achter de bal van de voet. Vooral de dalende kwaliteit is goed voelbaar.

Van daaruit gaan we naar diepe ontspanning, nemen we de tijd om los te laten.

\* Yin-oefening nieren. Met een bolster of meditatie-kussen: kussen onder bekken-onderrug en benen ontspannen heffen. Aandacht zakt in onderrug en bekken.

\* Vuisten tussen de knieën: breng de knieën naar de buik, plaats twee vuisten tussen de knieën. Op de uitadem rustig druk geven, inadem los.

### Wervelkolom-oefeningen.

**Lumbaal 5**, 5<sup>de</sup> lendenwervel, onder de 4<sup>de</sup> lendenwervel.

Vooroefening: voeten trekken.

Liggend op de rug de knieën buigen, en de voeten tegen elkaar plaatsen. Let op de uitlijning van de enkels. Je kan werken met het 'dakje'.

De handen zijn in elkaar geslagen onder het achterhoofd.

Voorbereiding: op de uitadem strek je de ellebogen opzij, de kin iets in, je geeft druk met de voeten tegen de grond en met de bilspijeren hef je het bekken omhoog. Daarbij blijven de knieën zoveel mogelijk geopend.

Inadem, adem even vast.

Oefening: op de uitadem schuif je met de bovenrug naar links, inadem midden, uitadem naar rechts.

Wissel een aantal keer af en kom dan terug naar de uitgangshouding.

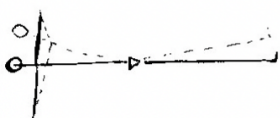
Het bekken beweegt niet in de ruimte! Het gevoel is alsof je vanuit L5 een vloeiende zijwaartse beweging maakt, met niet te veel zijwaarts buiging vanuit de ribben. De beweging is dus niet te groot!

Effect: de oefening werkt op de 5<sup>de</sup> lendenwervel, en op blaas en urinewegen en de geslachtsorganen.

**Vooroefening Th 12:** binnenzijde hielen verlengen. Liggend op de rug, armen schouderhoogte, duimen wijzen naar het plafond (handen dwars), druk geven met pols/hand naar de grond, en voel hoe de druk doorloopt naar de wervelkolom tussen de schouderbladen.

**Thoracaal 12**, 12<sup>de</sup> borstwervel, t.h.v. overgang borstkas/onderrug. Je ligt op de rug, met de benen gestrekt en de voeten gesloten. De armen zijn gespreid, armen op schouderhoogte.

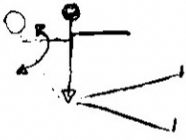
Voorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg,



onderrug iets hol, lage buik iets in, armen opzij wegstrekken en de kin iets in. Inadem, even de adem vasthouden (de positie wordt aangehouden).

Oefening: op de uitadem til je het hoofd iets op, kin naar de borst, geeft druk op de handen, de armen blijven gestrekt, en je zet kracht vanuit de buikspieren (allemaal gelijktijdig). Je komt opzitten tot 45°, terwijl de rug recht blijft. De handen schuiven naar elkaar.

**Thoracaal 10**, 10<sup>de</sup> borstwervel, iets onder thoracaal 9



Zit op de grond met de benen naar voor gestrekt. De voeten zijn ongeveer anderhalf keer heupbreedte gespreid. De armen zijn naar voor gestrekt op schouderhoogte. De handen zijn in elkaar geslagen en de handpalmen naar buiten gedraaid.

Voorbereiding: op de uitadem strek je de binnenzijde van de hielen weg. De onderrug wordt zo recht mogelijk, terwijl je met een rechte rug (lichte holling in de onderrug) achteroverleunt. Je mag geen achteroverkanteling in het bekken krijgen!!

Je leunt zover achterover dat je nog wel de kracht aan de binnenzijde van de bovenbenen kan voelen. Heb je snel last van het bekken en voel je veel trek in de liezen: doe de oefening dan niet, of met maar minieme achteroverleuning (vrijwel vertikaal).

Inadem, even de adem vasthouden.

Oefening: op de uitadem beweeg je armen en hoofd rustig van links naar rechts, terwijl je de ogen op de handen gefocust houdt. Je hebt een wat actieve uitadem en herhaalt de links-rechts beweging een aantal keer. Je kunt dit doen op een wat sneller ademritme en de beweging en ademhaling een aantal keer herhalen voordat je weer terugkeert naar de beginpositie.

Oefening 2: op de uitadem maak je rustige bewegingen met de armen naar rechts en naar links, en aan het einde van een lange uitadem kom je terug naar de beginpositie.

Inadem: kom terug naar vertikaal en laat de armen en rug ontspannen.

Effect: de oefening werkt op de 10<sup>de</sup> borstwervel, en op de nieren (en de baarmoeder bij vrouwen).

Versterking en strekking van de binnenzijde bovenbenen.

\* Afsluiten met 'poorten van energie', simpele versie. Of met tennisballen onder het achterhoofd (Stillpoint).

### Lesblok 3:

#### Hout-element

**'Hout-element': explosief, expressie, assertiviteit, begrenzen. Kracht en zacht.**

Bewegingskwaliteit Hout: explosief, expressief en stijgend. De expressieve energie van het Hout-element gaat over wat we manifesteren.

\* Staand draaien-zwaaien, heien en afvoeren.

\* Masseer de onderarm vlakbij de elleboog en een positie lager: voel hoe de schouders kunnen ontspannen.

\* Vingers in elkaar geschoven, handen op de grond, kruintje voor de handen. Rol rustig naar het achterhoofd, om de nekwervelkolom zachtjes te openen, en terug.

Aandacht en kracht naar de Hara:

\* In tweetallen centreren: gekruiste buik-oefening.

\* Ki-oefening in tweetallen: aandachtspunten: gewicht laag, ki-punt, open/ontspannen aandacht. Of je gaat naar je hoofd, bijvoorbeeld een rekensom maken.

\* Ki-oefening in drietallen: verbinding van lichaam en geest.

#### **Krachtoverdracht: kracht van de armen/schouders opgevangen in het bekken/Hara.**

Ki-oefening met extended Ki: arm naar voor, de helper geeft druk op de arm naar beneden (voorzichtig bij schouderklachten!)

1) de ontvanger gaat 'vechten' met de druk; 2) de ontvanger stelt een uitgaande energie (of bijvoorbeeld waterstraal) voor naar een punt verderop, tijdens het drukgeven houd je deze uitgaande

lijn of energie intact: 3) knieën los, bekken boven de enkels, schouders rusten op de flanken, weer 'extended ki'.

\* Adem en kracht bundelen. Actieve uitadem: eerste bundelen van de kracht in het bekken met de handbeweging (vuisten maken). Dan rustig actieve uitadem. Dan actieve uitadem en een knie krachtig naar binnen bewegen. Hiel naar buiten!

Zitten in meditatie.

### Reinigingsoefeningen (niet gedaan, maar deze kan je terugvinden in een video op [www.yoga-opleiding.com/zweiersdal](http://www.yoga-opleiding.com/zweiersdal))



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). Hangbrug. Inademen naar de onderbuik, uitadem actieve uitadem (knijp als het ware de buik leeg). Uiteindelijk herhalen met

een redelijk tempo. Navoelen: handen op onderbuik.



Maag/Lever: Je ligt op de rug met de benen opgetrokken. De benen zijn tegen elkaar, de heupen 90o gebogen en de bovenbenen verticaal. De knieën 90o gebogen en de onderbenen horizontaal. De voeten zijn geflex. 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 inademen 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. 90o gebogen, en de benen enigszins tegen elkaar gedrukt. Navoelen: handen op Maag en Lever.



Nieren: Een vergelijkbare rotatie als hierboven, alleen blijven de bovenbenen nu dicht bij het lichaam. Opening van de flanken en Nierstreek (bovenste flank). Navoelen: handen als driehoekje op de onderbuik (Nieren).

Zitten in meditatie.

### Vuur-element

**'Vuur-element': bewustzijn, afstemming, lichtheid. Bewustzijn en belichaming.**

Bewegingskwaliteit Vuur: licht en stijgend, als de stijgende lucht boven een vuur.

Het Hart herbergt de Shen, de spirit. In het Taoïsme spreekt men van het 'vasten van het Hart'. Als het Hart leeg is (van gehechtheden), dan kan de Tao zich manifesteren via het Hart. Nieren en Hart zijn een directe ingang naar onze diepere energie.

We werken met het openen/ontspannen van de schedel, om zo toegang te krijgen tot onze diepere energie.

### Drie dantiens en Diepe Hart

- \* Hartconstrictor-meridiaan, basisoefening in zit, met EU-klank.
- \* Liggend: handpalm masseren (mentale vertraging/ontspanning).
- \* Ogen verzachten: met de handen als kommetjes over de ogen.

\* Schedel vrijmaken: hoofdhuid masseren. Werken met klank ENG, ENG, ENG.

Je laat je aandacht dan naar het centrum van de schedel zakken, tussen de oren: het stilte-punt van je gedachten. (bovenste *dantien*)

\* Armen heffen en afwisselend reiken en het schouderblad terug laten zakken.

\* 'Haakjes' maken van de vingers en in elkaar grijpen boven het borstbeen. Zacht trekken aan de vingers.

\* Meditatie Diepe Hart: vanuit centrum van de schedel laat je je aandacht stapje voor stapje verder het lichaam inzakken, via voorzijde wervelkolom. Tot gebied van achter-onderzijde van het Hart (Diepe Hart) (middelste *dantien*). Laat je aandacht hier rusten.

Dan kan je in grotere stappen je aandacht laten zakken tot in de onderbuik.

\* Vuisten maken en bundelen rond het bekken.

Zitten in aandacht, of eindontspanning

Let op, deze meditatie heeft een contra-indicatie: bij hoge spanning, of mensen die verhoogd associatief zijn, is het beter de aandacht aan de buitenkant van de wervelkolom te geleiden.

Extra: het diepe energiesysteem kent verschillende extra meridianen waarvan twee specifiek belangrijk zijn: het gouverneursvat en het conceptievat. Het gouverneursvat is yang en verloopt aan de achterzijde over de wervelkolom, het conceptievat is Yin en verloopt aan de voorzijde via de middellijn. De circulatie door deze extra meridianen wordt de kleine kringloop genoemd, en brengt je in je middellijn. Het plaatsen van de tong tegen het gehemelte helpt om de overgang van gouverneursvat in conceptievat goed te laten doorstromen. Er is een audio bijgevoegd met de wave en de meditatie waarbij je de tong omhoog gekruld houdt.

#### **Diepe lijn langs de wervelkolom/ kleine kringloop**

We doen de Face Upward Dog, dan de wave, en plaatsen de tong tegen het gehemelte. Daarna gaan we zitten in meditatie, je kan de tong omgekruld houden.

#### **Poorten van energie**

Heel geschikt als eindontspanning, waarbij je alle energie verzamelt in de Hara.

Een audio is bijgevoegd.

