

YIN YOGA SEQUENCE

ELEMENT: AARDE



Liggend op je buik

Begin liggend op je buik op je mat. Gun jezelf wat tijd om te settelen. Voel langzaam het contact van je lichaam met de aarde. De aarde is hier om je op te vangen. De aarde is hier om je vast te houden. Je kunt deze tijd nemen om diep te rusten en te aarden.

Tijd: 5 minuten.

Sphinx

Kom op je onderarmen, plaats je ellebogen onder je schouders. Als dit te intens aanvoelt in je onderrug, beweeg dan je ellebogen verder naar voren. Als je niets voelt in je onderrug, kun je blokken of een bolster onder je onderarmen plaatsen om dieper in de achterwaartse buiging te gaan. Buig je knieën voor meer rek.

Tijd: 4 minuten.



Child's pose

Begin je oefening door de heupen naar achteren te laten zakken richting de hielen en laat de borst rusten op de dijnen. Je kunt de armen boven je hoofd uitstrekken of ze gewoon langs de zijkanten naar de voeten houden. Neem hier even de tijd om de gedachten van de dag los te laten en je te richten op het huidige moment.

Tijd: 4 minuten.

Dragonfly

Spread de benen uit in een V-vorm en wanneer je er klaar voor bent, buig voorover en laat de rug een beetje ronden. Maak opnieuw gebruik van hulpmiddelen onder je armen of borst als nodig. Stimuleert de meridianen van de Milt.

Tijd: 3 -4 minuten.





Half saddle

Stapel je bolster op een kussen. Ga voor de bolster zitten. Verplaats je lichaamsgewicht naar je rechterzijde en breng de linkervoet op de vloer bij de linkerheup. Ga langzaam liggen op je bolster om te genieten van een fijne stretch in de linkerzijde en de voorkant van het lichaam. Kom langzaam omhoog en wissel dan van kant.

Tijd: 3 minuten per kant.



Bridge

Buig je knieën en til je heupen op om een kussen onder je bekken te plaatsen. Strek je armen naar achteren en je benen naar voren. Of je kunt de knieën gebogen houden, voeten op de vloer en je armen aan de zijkanten houden voor een zachtere stretch.

Tijd: 5 minuten.

Cat pulling its tail

Plaats een kussen aan je rechterkant terwijl je op je rug ligt. Kom vervolgens op je rechterzijde liggen, plaats je linkerbeen op het kussen en houd de linkerknie op heuphoogte. Beweeg je rechterbeen naar achteren. Buig je rechterknie om de rechterenkel met de linkerhand vast te houden. Je kunt je hoofd ondersteunen met een deken.

Tijd: 3-4 minuten per kant



Savasana

Kom in savasana op je rug liggen met een kussen onder je knieën en een oogkussen op je ogen.

Tijd: 5 minuten.