



Yin Yoga & Olie

Mijn favoriete yin yoga houdingen en bijbehorende oliën van 2019 staan op de volgende bladzijde voor je op een rij.

Yin staat o.v. voor de maan, het donker, naar binnen keren, het vrouwelijke, reflecteren, zijn, intuïtie en ontvangen.



Over yin yoga: elke houding (asana) in yin kent drie fasen:

1. eerst kom je langzaam in de houding en vind je je plek (pijnvrij, uitdagerend maar zodanig dat je je kunt blijven richten op je ademhaling).
2. vervolgens kom je tot stilstand in de houding, richt je rustig op je ademhaling
3. hierna laat je de tijd haar werk doen door relatief lang in een houding te blijven (3-7 minuten, staat aangegeven per houding).

In yin yoga houdingen werk je niet met spieren, dus laat die zoveel mogelijk los. Het doel is je bindweefsel, gewrichten en fascia te 'voeden' evenals een mentale en emotionele versterking.

No pain no gain gaat NIET op: pijn, tintelingen of steken zijn een signaal om de houding aan te passen of eruit te komen. Merk je dat je niet goed bij je ademhaling als ankerpunt kunt komen, pas de houding dan ook licht aan.

Get ready

- Leg je mat klaar of een deken op de grond, ernaast een paar kussentjes, een deken, een paar blokken (of stapel boeken)
- Zet je essentiële olie erbij en je laptop/ Ipad naast je mat voor de houdingen en eindontspanning



Yin Yoga & Olie

Ademhalingsoefening: Pendulum (5 min).

Olie: Air

Air helpt je ademen en ondersteunt in het loslaten van pijn en droefheid

Pendulum: zit in een gemakkelijke houding met een rechte rug.

Leg je handen op je bovenbenen en bal zacht je vuisten.

Open je rechterhand en adem in door je neus.

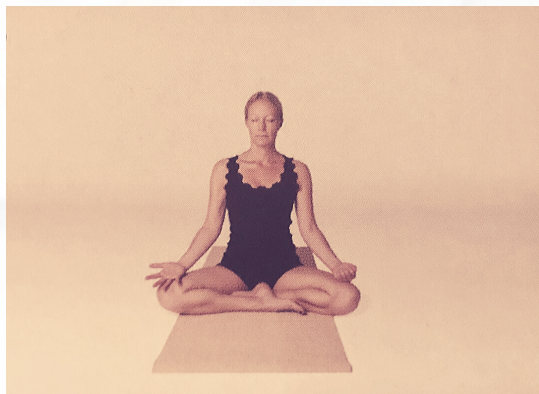
Sluit je rechterhand, open je linkerhand en adem uit door je neus of mond.

Adem in met je linkerhand open. Sluit je linkerhand, open rechts en adem uit.

Ga rustig in dit ritme door.

Vind een ritme hierin.

Als je je comfortabel voelt; maak je inademing en uitademing even lang en verleng ze langzamerhand. Hiermee breng je jezelf terug in balans, je yin en je yang





Oefening: Voorovergebogen Vlinder (5 min).

Olie: Balance

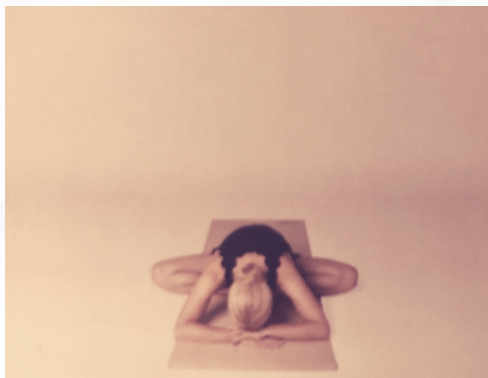
Balance helpt je gronden en biedt een gevoel van harmonie en aarding. Doe een paar druppels in je handpalm, wrijf je handen ineen en adem het aroma in. Wrijf vervolgens je voeten, voetzolen in met Balance.

Kom vervolgens in de voorovergebogen vlinderhouding.

Voorovergebogen vlinderhouding. Vanuit een recht rug (ga eventueel op een kussentje zitten) breng je voetzolen tegen elkaar aan en buig langzaam voorover. Ondersteun je hoofd eventueel met je handen of een kussen/ bolster.

Contra indicatie: let op bij ischias (kom dan op een kussen zitten zodat je heupen hoger zijn dan je knieën of sla deze houding over) en bij lage rugpijn (houd eventueel je rug recht).

Blijf rustig zitten en 'zak' als vanzelf steeds ietsje verder in de houding. Adem bewust in en uit. Kom na 5 minuten langzaam overeind en blijf even 'na' zitten





Houding: Liggende hartopener (5 min).

Olie: Geranium

Geranium ondersteunt in het verzachten en je verbinding met anderen.

Doe 1-2druppels in je handpalm en meng met een beetje basisolie. Adem een paar keer in en wrijf zachtjes uit over je borstgebied.

Hartopener. Leg een opgerolde deken of bolster in de lengte van je wervelkolom, met aan het einde een blok/kussentje eronder.

Kom op je hielen zitten met je heiligbeen tegen het begin van de bolster aan. Laat jezelf stap voor stap achterover zakken tot je wervelkolom over de bolster ligt en je hoofd ontspannen op het einde van de bolster.

Contra indicatie: deze houding kan te veel druk op je onderrug, bovenbenen of knieën geven. Strek in dit geval je benen uit en/of maak de rol waarop je ligt lager.

Blijf 5 minuten of zolang als goed voelt in deze houding. kom eruit door jezelf op je rechterzij te rollen. Rol de spullen aan de kant en kom een minuut op je rug liggen. Voel na.





Yin Yoga & Olie

Hoarding: Kindhouding (5 min).

Olie: Sinaasappel

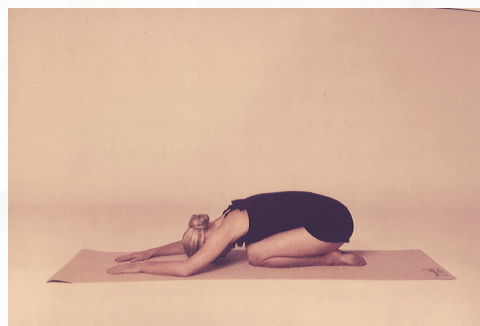
Sinaasappel helpt je ontspannen en de joie de vivre te voelen. Doe 1 dr. in je handen, wrijf ze in elkaar en adem het aroma drie maal diep in.

Kindhouding. Kom zitten op je knieën en leg vervolgens je heupen op je hielen, je voorhoofd op de mat. Leg beide handen onder je voorhoofd in een ontspannen liggende kindhouding. Als het prettiger is, leg een dekentje onder je knieën of een kussen/deken tussen je hielen en zitbotten om de druk op je knieën te verlichten.

Contra indicatie: niet bij zwangerschap. Let op je knieën.

Blijf hier 5 minuten ontspannen ademen.

Kom vervolgens rustig omhoog zittend op je hielen.





Houding: Sfinxhouding (3 min).

Olie: Aromatouch

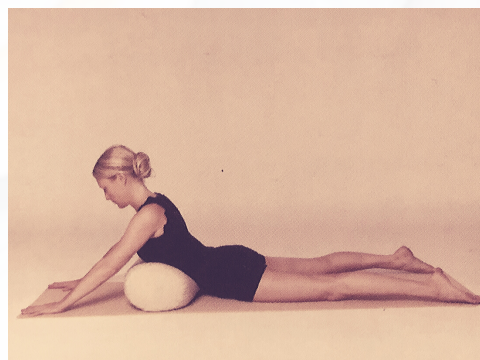
Aromatouch is de ontspannende samenstelling; het helpt je fysieke en mentale spanning los te laten. Gebruik wederom een druppel in je handen.

Sfinxhouding. Kom liggen op je buik, duw jezelf iets omhoog door je ellebogen onder je schouders te brengen. Leg je onderarmen in de mat. Als dit te heftig is voor je onderrug breng dan je ellebogen iets naar buiten waardoor je wat zakt, zover als nodig voor je onderrug.

Contra indicatie: let op bij lage rugklachten. Scherpe pijn betekent uit de houding komen. Zorg bij zwangerschap ervoor dat je je buik niet in de vloer duwt (jezelf verhogen met bolsters onder je heupen en onderarmen)

Blijf 3 minuten in de Sfinx houding.

Duw jezelf daarna zacht en langzaam omhoog door je handen stevig in de mat te drukken en ga even terug naar de kindhouding. Kom, zodra je voelt dat je lichaam terug in evenwicht is, weer zitten op je hielen





*Houding: Viparita Karani (10 min).
Olie: Frankincense*

Frankincense de olie van wijsheid en waarheid . Deze olie helpt je om lage vibraties en negatieve energie los te laten. Wierook opent daarnaast je spirituele kanalen die je verbinden met het hogere. Perfect voor deze laatste houding.

Rol je wijsvinger langs de opening van het flesje en breng vervolgens deze vinger op het punt tussen beide wenkbrauwen. Druk licht op dit punt, 30 tellen.

Leg vervolgens je mat met de korte kant tegen de muur en zet de eindontspanning klaar.

Viparita Karani. Leg jezelf neer op de mat (je zitbotten tegen de muur aan) en strek je benen uit tegen de muur. Als je benen niet in een hoek van 90 graden tegen de muur kunnen of dit te veel stress geeft, leg een kussentje onder je billen.

Blijf hier 5 minuten leggen en kom vervolgens uitgestrekt liggen op de mat voor de begeleide eindontspanning of blijf in deze liggende halve kaars-houding en zet de begeleide eindontspanning **hier aan**

