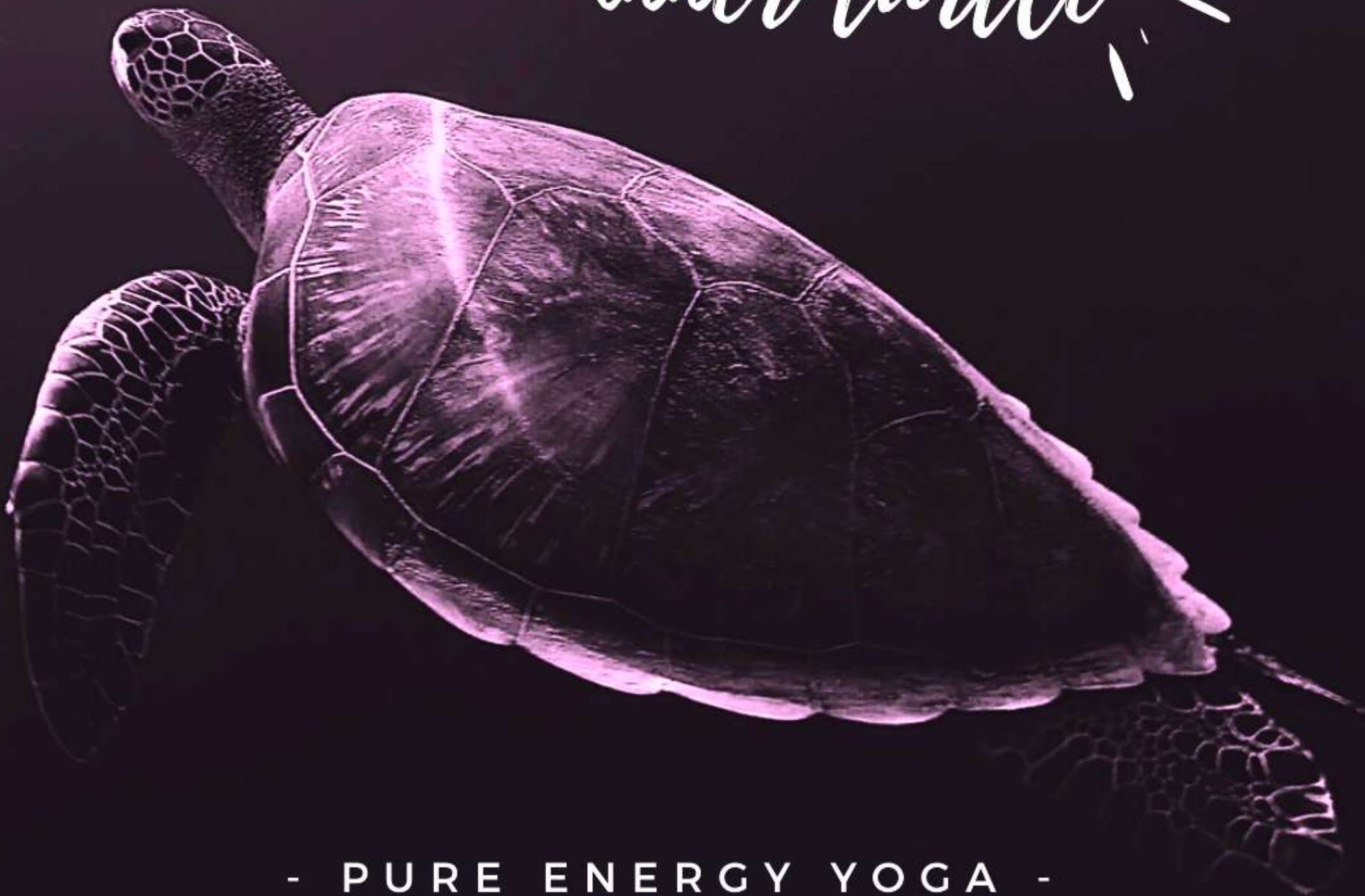


*Embrace your
inner turtle*



- PURE ENERGY YOGA -

WATER ELEMENT

Yin Yoga



Caterpillar



Open Bridge



Half Butterfly



Sphinx



Childs pose



Half Happy baby



Twist



Shavasana



Yin Yoga

Blaas & Nier meridianen

GA ZITTEN VOOR OP JE ZITBOTTEN EN STREK BEIDE BENEN NAAR VOREN. ONTSPAN JE BENEN EN ARMEN BUIG VOOROVER MET EEN RONDE RUG. PLAATS EVT EEN KUSSEN VOOR JE TER ONDERSTEUNING.

FUNCTIE: STRETCHT DE HELE ACHTERZIJDE VAN JE LICHAAM

4 MIN - ROL RUSTIG AF OP JE RUG EN VOEL NA



NEEM EEN BOLSTER OF ANDER STEVIG KUSSEN GA LIGGEN OP JE RUG

PLAATS BEIDE VOETEN OP DE VLOER DICT BIJ JE ZITBOTTEN, ZET KRACHT IN DE VOETEN ZODAT HET BEKKEN OMHOOG KOMT, PLAATS DAN HET KUSSEN ONDER JE BILLEN/HEILIGBEEN.

FUNCTIE: GEEFT EEN STRETCH AAN DE VOORKANT VAN JE LICHAAM EN GEEFT COMPRESSIE IN JE ONDERRUG EN BIJ DE NIEREN.

5 MINUTEN - HAAL HET KUSSEN WEG EN VOEL NA



BRENG JE LINKERVOET AAN DE BINNENKANT VAN DE RECHTERDIJ (OPTIES ZIJN HALF SHOELACE EN HALF FROG). BUIG VOOROVER, ARMEN ONTSPANNEN VOOR JE GEPLAATST. PLAATS EVT EEN KUSSEN VOOR JE TER ONDERSTEUNING.

FUNCTIE

STRETCHT JE HAMSTRINGS VAN JE GESTREKTE BEEN EN JE RUG

3 MINUTEN LINKS & RECHTS

KOM DAN OP JE BUIK LIGGEN EN VOEL NA - 1 MIN



KOM OP JE BUIK LIGGEN EN PLAATS JE ELLEBOGEN ONGEVEER ONDER JE SCHOULDERS.

WEES BEWUST VAN HOE HET AANVOELT IN JE ONDERRUG.

BRENG JE ELLEBOGEN VERDER VAN JE WEG ALS DE COMPRESSIE IN DE ONDERRUG TE INTENS IS.

FUNCTIE:

STIMULEERT EN GEEFT EEN DIEPE COMPRESSIE VAN (ONDER)RUG EN HET NIERGEBIED

5 MINUTEN - BEWEEG NA EEN MOMENT VAN NAVOELEN OP DE BUIK HEEL RUSTIG NAAR CHILDS POSE

5



Childs pose

Yin Yoga Water Element

KOM IN EEN KNIELHOUDING MET JE BILLEN OP JE VOETEN. BUIG VOOROVER EN LAAT JE BOVENLICHAAM OP OF TUSSEN JE BENEN RUSTEN. BRENG JE VOORHOOFD OP DE VLOER EN JE ARMEN LANGS JE LICHAAM

FUNCTIE:

STRETCHT JE ENKELS EN JE RUG

4 MINUTEN - VOEL NA OP JE BUIK - 1 MIN

6



Halv Happy baby

KOM LIGGEN EN BUIG EEN KNIE NAAST JE BOVENLICHAAM.

PAK MET JE HAND JE VOET, ENKEL OF KNIEHOLTE VAST (EVENTUEELKAN JE DE ANDERE VOET IN DE VLOER PLAATSEN IN PLAATS VAN UIT TE STREKKEN)

FUNCTIE: ADDUCTOREN EN HAMSTRINGS GEBOGEN BEEN. HEUPBUIGERS GESTREKTE BEEN

**3 MINUTEN LINKS & RECHTS -
VOEL NA OP DE RUG - 1 MIN**



Twist

STREK JE LINKERBEEN OMHOOG EN LAAT HET BEEN NAAR RECHTS VALLEN OP DE VLOER OF OP EEN KUSSEN. PLAATS JE ARMEN WAAR HET VOOR JOU PRETTIG IS.

FUNCTIE: DRAAIING VAN DE WERVELKOLOM DE TWIST STIMULEERT & MASSEERT BUIKORGANEN

**4 MINUTEN LINKS & RECHTS -
VOEL NA OP DE RUG - 1 MIN**

7



Pentacle Shavasana

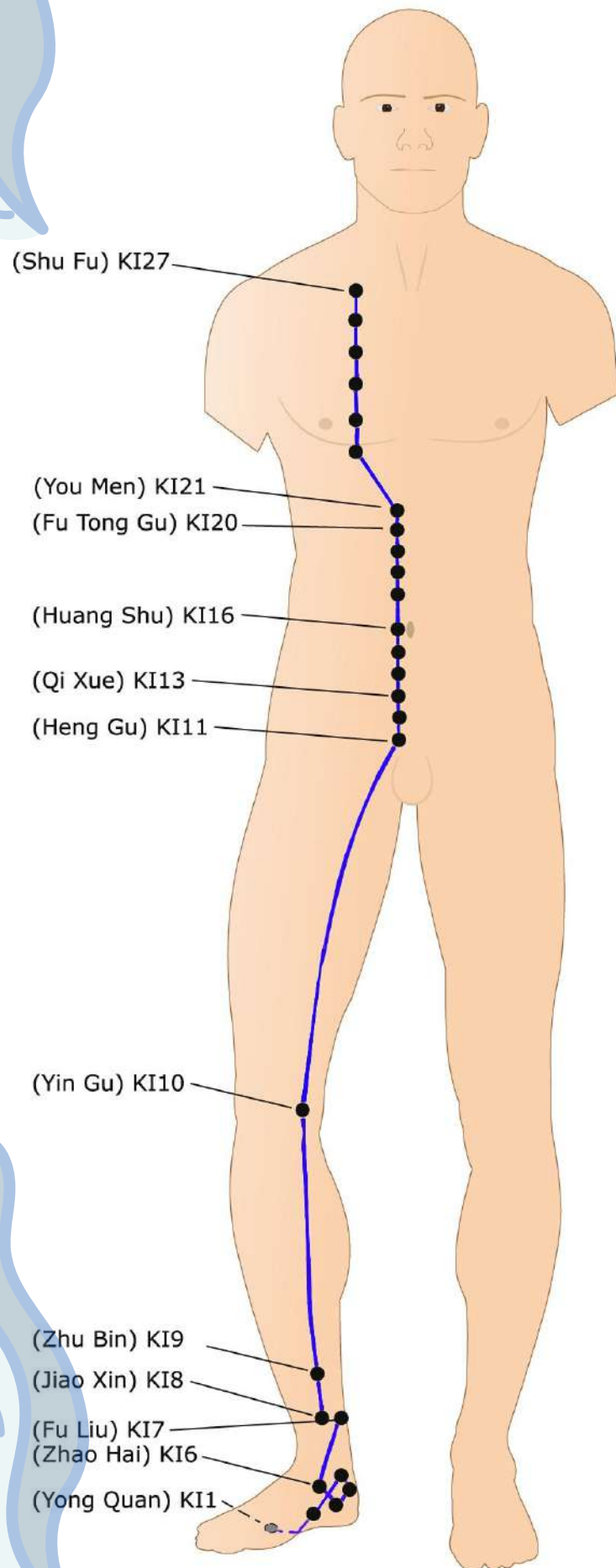
IN DEZE VERSIE VAN SHAVASANA LEG JE JE ARMEN EN BENEN NEER ALS EEN VIJFPUNTIGE STER SPREID JE ARMEN EN BENEN WIJDER UIT ELKAAR

TREK IETS WARMS AAN EN RUST

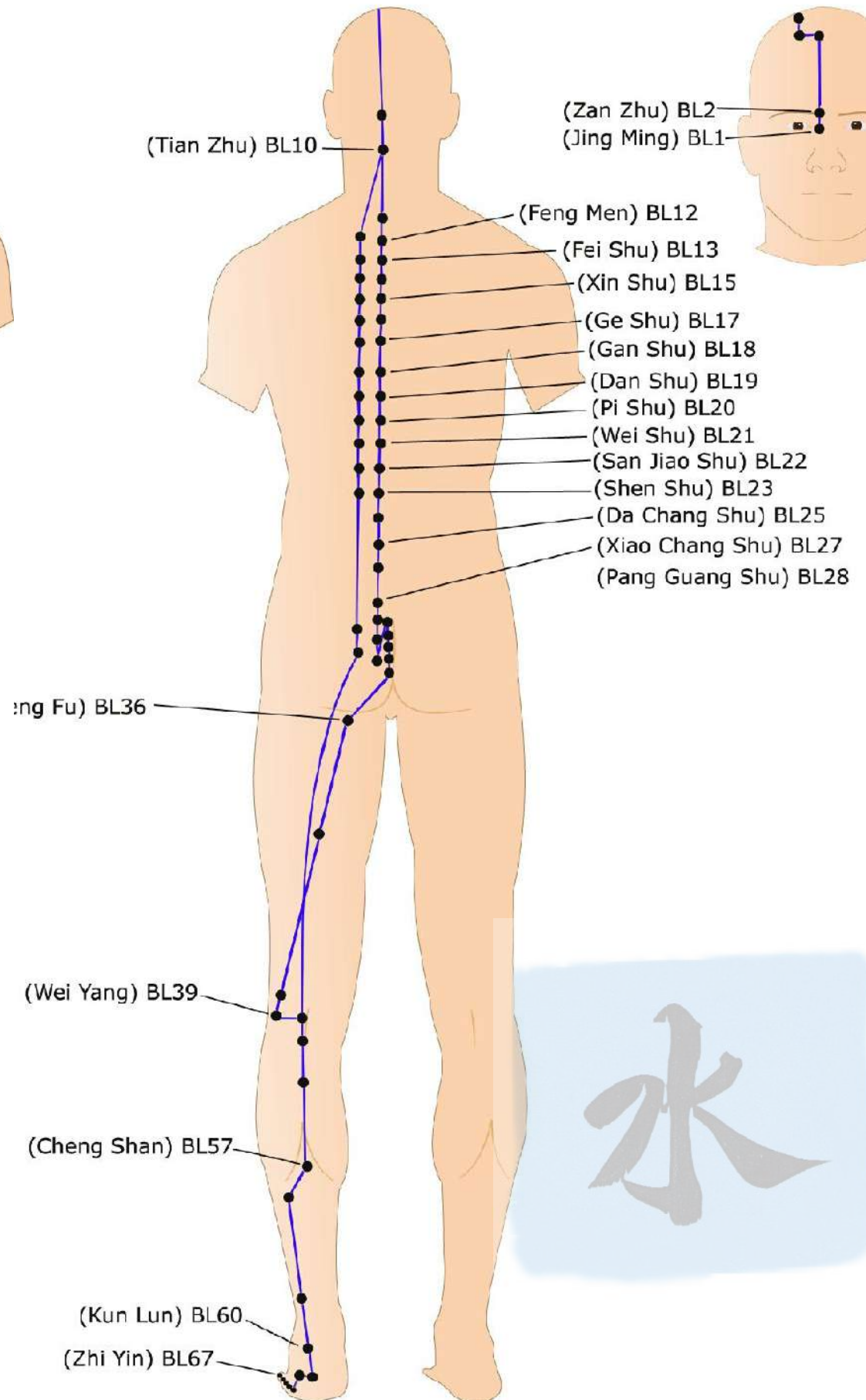
SHAVASANA SYMBOLISEERT HET EINDE VAN EEN YOGASESSIE, EEN MOMENT VOOR JE LICHAAM EN GEEST OM TE ONTSPANNEN EN DE EFFECTEN VAN DE SESSIE OP JE IN TE LATEN WERKEN

5-10 MINUTEN

Kidney Meridian



Bladder Meridian



水

Organen

Nieren & Blaas

Seizoen

Winter

Zintuig

Oren

Kleur

Blauw

Weefsel

Botten

Smaak

Zout

Emotie

Angst

In de diepe stilte van de natuur roept de winter ons op om in de diepte te kijken. Om ons te verbinden met ons innerlijk, om bevriend te raken met de stilte in ons en om ons heen. En in de stilte te luisteren naar de diepte van ons wezen.



© Pure Energy Yoga