

*- A tree that is unbending  
is easily broken -  
Lao Tzu*

- PURE ENERGY YOGA -

1 Hout Element Yin Yoga

Hout  
Flow



2 Reclined butterfly

3



Deer

4



Lizard

5



Wide legged Childs pose  
Side stretch

6



Figure 4

7



Twisted Roots

8



Pentacle Shavasana

1  
Hout  
Flow



## Yin Yoga Lever & Galblaas meridianen

GA ZITTEN IN EEN VOOR JOU COMFORTABELE HOUDING.

**ADEM IN:** BRENG JE RE-RARM LANGSZIJ OMHOOG, LI-HAND NAAST JE.

**ADEM UIT:** BUIG OPZIJ **ADEM IN:** KOM OMHOOG EN PLAATS JE RE-HAND NAAST JE AAN DE VLOER. LI-ARM BEWEEGT OMHOOG **ADEM UIT:** BUIG NAAR DE ANDERE KANT.

**FUNCTIE:** BEWEEG OP HET RITME VAN DE ADEM ALSOF DE WIND ZACHTJES LANGS JE LIJF WAAIT OM DE ENERGIESTROOM IN JE LICHAAM OP GANG TE BRENGEN. HERHAAL DEZE BEWEGING VLOEIEND OP HET RITME VAN DE ADEM 8 KEER.

2



Reclined butterfly

NEEM EEN BOLSTER, OPGEROLDE DEKEN OF DOE DE HOUDING DIRECT LIGGEND OP DE VLOER. PLAATS DE VOETZOLEN TEGEN ELKAAR AAN EN LAAT DE KNIËN OPEN VALLEN OPZIJ. EVT PLAATS JE IETS ONDER DE KNIËN. ROL AF OP DE BOLSTER.

**FUNCTIE:** GEEFT EEN STRETCH AAN BINNENZIJDE VAN DE BENEN EN DE VOORKANT VAN HET BOVENLICHAAM - LEVERMERIDIAAN

**5 MINUTEN - BRENG DE KNIËN NAAR ELKAAR EN ROL VOORZICHTIG VAN DE BOLSTER AF. VOEL NA - 1 MIN**

3



Deer

GA ZITTEN MET JE VOETZOLEN TEGEN ELKAAR (BUTTERFLY). PLAATS JE RE-BEEN ACHTER JE, WAARDOOR DE VOET ACHTER JE HEUP KOMT TE LIGGEN. BUIG NAAR DE VLOER, PLAATS JE HANDEN OF ELLEBOGEN VOOR JE.

**FUNCTIE**

STRETCHT JE BILSPIER VAN HET VOORSTE BEEN - GALBAASMERIDIAAN

**3 MINUTEN LINKS & RECHTS**

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

4



Lizard

PLAATS JE ELLEBOGEN IN DE VLOER. SCHUIF DE RE-KNIE OVER DE VLOER NAAST JE OMHOOG. BRENG JE ELLEBOGEN VERDER VAN JE WEG ALS DE COMPRESSIE IN DE ONDERRUG TE INTENS IS.

**FUNCTIE:**

MILDE STRETCH AAN DE BINNENZIJDE VAN HET OPGETROKKEN BEEN - LEVER MERIDIAAN GEEFT EEN DIEPE COMPRESSIE VAN (ONDER)RUG EN HET NIERGEBIED

**3 MINUTEN RECHTS & LINKS -**

**VOEL NA IN EEN SMALLE CHILDS POSE -1 MIN**

5



Wide legged Childs pose  
Side stretch

## Yin Yoga Hout Element

VANUIT DE SMALLE CHILDS POSE BRENG JE JE BENEN ZOVER ALS GOED VOELT UIT ELKAAR. WANDEL JE HANDEN EN BOVENLIJF NAAR RECHTS.

### FUNCTIE:

STRETCHT DE BINNENZIJD VAN DE BENEN - LEVER MERIDIAAN. STRETCHT DE FLANKEN - GALBLAAS MERIDIAAN

**3 MINUTEN RECHTS EN LINKS- VOEL NA OP JE RUG - 1 MIN**

6



Figure 4

BUIG JE BENEN EN ZET DE VOETEN AAN DE MAT. PLAATS JE RECHTER-ENKEL ONDER JE LINKERKNIË BRENG JE ARMEN TUSSEN JE BENEN DOOR EN PAK DE ACHTERKANT VAN JE LINKER-BOVENBEEN OF VOOR DE KNIË VAST. HOUD JE SCHOULDERS ONTSPANNEN.

### FUNCTIE:

STRETCHT DE BILSPIER & IT-BAND - GALBLAAS MERIDIAAN

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



7  
Twisted Roots

BRENG JE KNIËËN NAAR JE TOE. KRUIS JE RE-BEEN OVER JE LI-BEEN

LAAT JE KNIËËN NAAR LINKS TOE VALLEN PLAATS JE ARMEN WAAR HET VOOR JOU PRETTIG IS.

*FUNCTIE: DRAAIING VAN DE WERVELKOLOM EN STRETCH BILSPIER & IT-BAND - GALBLAAS DE TWIST STIMULEERT & MASSEERT BUIKORGANEN*

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

8



Pentacle Shavasana

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

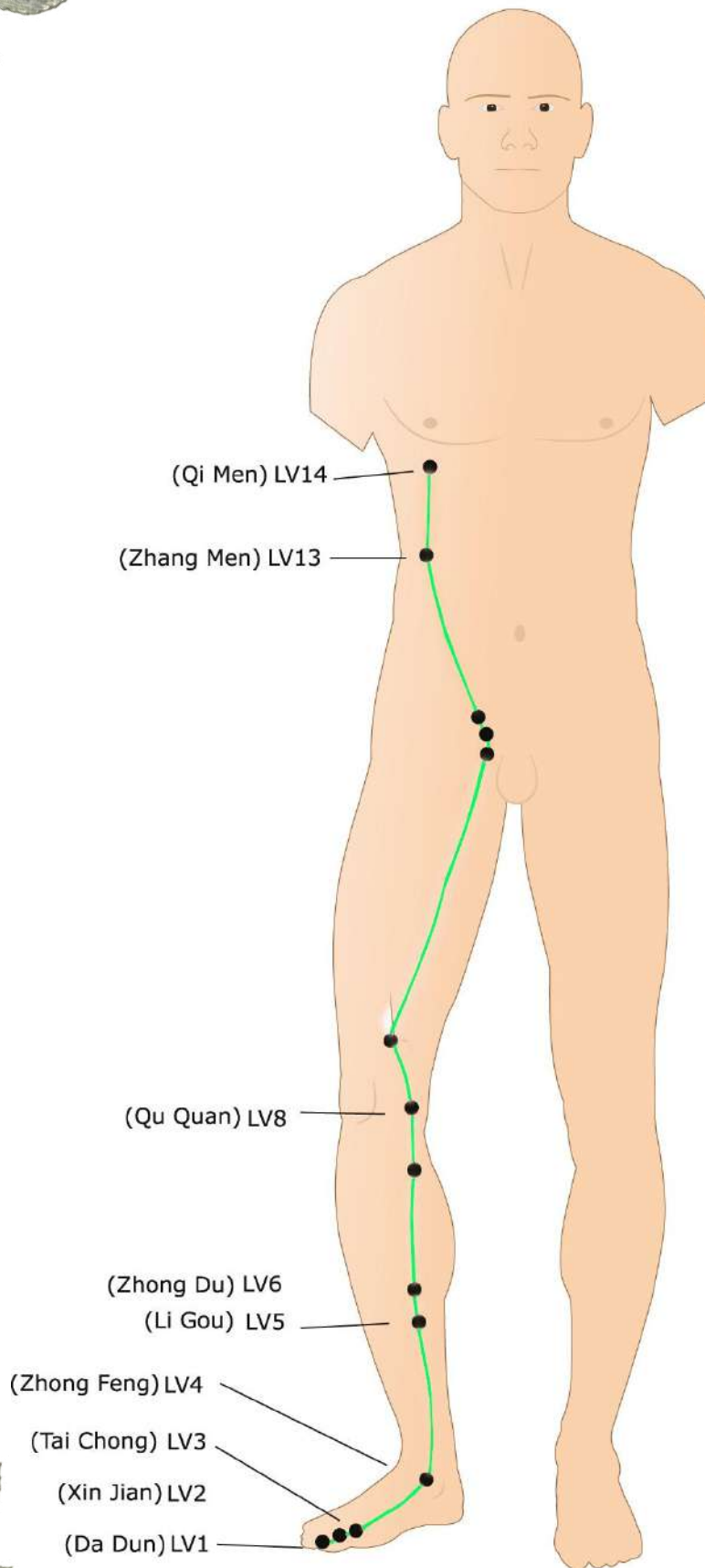
TREK IETS WARMS AAN EN RUST, VOEL DE ENERGIE STROMEN.

ONTHOUD: WEES STERK EN GEAARD ALS EEN BOOM EN BLIJF FELXIBEL OM MEE TE KUNNEN BEWEGEN MET DE ALTIJD VERANDERENDE LEVENSWIND

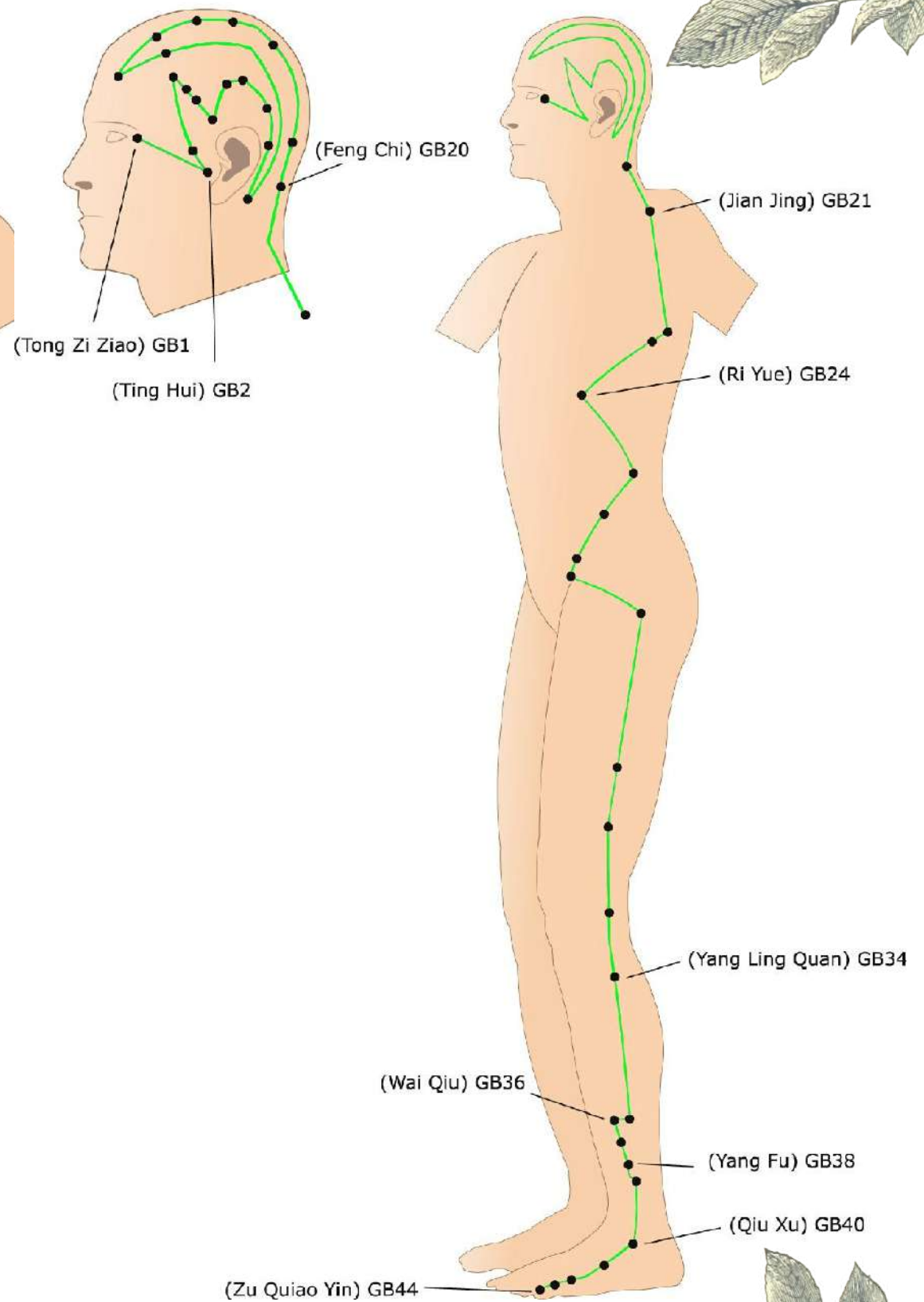
~ HOUT ELEMENT

**5-10 MINUTEN**

## Liver Meridian



## Gall Bladder Meridian



Organen

Lever & Galblaas

Seizoen

Lente

Zintuig

Ogen

Kleur

Groen

Weefsel

Pezen & Ligamenten

Smaak

Zuur

Emotie

Woede

Wees als een boom,  
sterk geworteld en flexibel  
in staat om te buigen  
voor de veranderende  
levenswind



PURE  
ENERGY  
YOGA

© Pure Energy Yoga

