Yama - Satya - Waarachtigheid (Waarheidslievendheid)

Niet liegen:
liegen naar je zelf toe, ik kan dit niet (asana's), ik ben lelijk, leugen om bestwil enz.
Door te liegen kun je niet echt contact maken. Leugens beïnvloeden je energiestroom

Waarheid spreken:
De waarheid spreken – oprecht zijn zonder een ander te kwetsen.

Asana's

Hoe sta je in de asana's? Denk je al van te voren dit kan ik niet, probeer neutraal zonder enige gedachten te beginnen aan de yogahouding

Meditatie

Sluit je ogen en breng je aandacht naar binnen.
Voel dat je zit.
Breng dan langzaam je aandacht naar je voorhoofdchakra (het derde oog) als dat prettig voelt en herhaal in jezelf (dus niet hardop) de woorden 'niet liegen' of 'waarachtigheid'.
Probeer de essentie of betekenis hiervan te voelen en te ervaren .
Wat is waarachtigheid voor jouw?

Ademhaling

Een goede ademhaling is vaak niet vanzelfsprekend.
De adem reageert op wat er gebeurt in je leven. Wanneer er sprake van een stress situatie is, zal de adem hierop reageren. Zowel bij stress van binnenuit: (denken en gedachtestromen) als bij stress van buitenaf: (druk op het werk, prestatiedruk enz.).
De ademhaling beïnvloedt alle lichaamsfuncties. Bij een inademing zetten de aderen van het lichaam uit en bij een uitademing ontspannen deze. Als de adem te oppervlakkig is en de uitademing te kort kan het bloed niet voldoende uit de aderen terugstromen. Bij een beweging en aanraking van het lichaam wordt de adem gestimuleerd, dat geeft een ontspannende werking. Door een slechte houding ontstaat er stagnatie in het lichaam en kan de adem niet meer vrij door het lichaam stromen.

Oefening buikademhaling

Ga ontspannen zitten of liggen.
Leg je handen op de buik en trek bij een uitademing langzaam de buikspieren in. Ontspan de buik bij een inademing.
De uitademing is actief en de inademing passief.

Oefening flankademhaling

Leg je handen op en om je flanken. Gebruik je handen als ankerpunt, zo kun je beter je ademhaling sturen. Voel de druk van je handen op je flanken. Bij een inademing druk je je handen naar buiten toe en bij een uitademing gaan de flanken meer naar binnen toe. Op deze manier creëer je ruimte in je flanken en train je je middenrif.

Opdracht

Oefening voor 2 personen.
Je zit achter elkaar en je partner legt zijn of haar handen op jouw flanken.
Je voelt de druk van die handen en probeert daar naartoe te ademen.
Voordeel is dat je nu je eigen handen en schouders kunt ontspannen tijdens deze ademhaling.

Opdracht

Schrijf op wat voor jou waarachtigheid/niet liegen is. Denk hierbij aan woorden, daden en gedachten.