

Pawanmuktasana's

De Pawanmuktasana's zijn oefeningen waarbij alle gewrichten in het lichaam bewogen, losgemaakt worden. Door deze oefeningen worden energie blokkades opgeruimd. De stijfheid in de gewrichten verdwijnt, het smeert de gewrichten. Mensen met reuma, artritis, hoge bloeddruk, hart problemen en kwalen waarbij er een lichamelijke beperking is hebben veel baat bij deze oefeningen. Deze asana's zijn ook goed om het lichaam los te maken. Deze asana's eenvoudig in uitvoering, maar ze hebben een diepgaand effect, zowel voor beginners als meer ervaren yoga beoefenaars.

Hier volgen Pawanmuktasana's voor de voeten/ enkels en voor de handen/ polsen.

↑ = inademen; ↓ = uitademen

Tenzij anders vermeld worden alle oefeningen 5 tot 10 maal herhaald. Je kan tijdens de oefeningen je aandacht richten op:

- de bewegende delen
- op de adem
- op het in je zelf tellen van de bewegingen

In de hieronder beschreven oefeningen worden de aandachtspunten gegeven, deze kun je naar believen of behoefte veranderen.

- Voeten/enkels:** Ga zitten op de grond, beide benen recht vooruit en iets uit elkaar. Indien nodig je handen naast het lichaam op de grond zetten ter ondersteuning. De oefeningen kunnen ook zittend op een stoel gedaan worden. Een momentje rustig ontspannen blijven zitten.
 - Haal de tenen naar je toe en buig de tenen, alléén de tenen bewegen. Aandacht bij de bewegende tenen. Om kramp te voorkomen eindig je met de tenen naar je toe te halen.
 - Beweeg de hele voet, ↑ beide voeten tegelijk naar je toe halen, ↓ van je af bewegen, de enkels worden op en neer bewogen. Aandacht bij de adem; eindig met het naar je toe halen van de voeten.
 - Draai cirkels met de voeten, 5 maal de ene kant op en 5 maal de andere kant op draaien, tel de draaiingen, daar is je aandacht. Begin met de rechervoet, dan de linker. Doe hetzelfde met de voeten tegen elkaar aan. Leg daarna de voeten iets uit elkaar en draai tegengestelde cirkels met beide voeten tegelijk. Houd eventueel de onderbenen vast zodat alleen de voeten draaien. Aandacht bij het tellen.



Problemen aan voeten en enkels bij het zitten met gekruiste benen verminderen/nemen af.

- Handen/polsen:** Ga zitten op de grond met beide benen recht vooruit en iets uit elkaar, of met gekruiste benen. De oefeningen kunnen ook zittend op een stoel gedaan worden. Blijf eerst een momentje rustig ontspannen zitten.
 - Til de handen op. Afwisselend de vingers spreiden en vuisten maken met de duimen binnen in. Aandacht bij de bewegingen van alle gewrichtjes in je vingers.
 - Streck de armen naar voren met de vingers van ieder hand tegen elkaar. ↑ Til de handen op, ↓ handen naar beneden, de pols gewrichten gaan op en neer je aandacht is bij de adem.



- Streck de armen weer naar voren en maak zachte vuisten met de duimen binnenin. Draai cirkels met de vuisten, 5 maal de ene kant op en 5 maal andersom. Tel de draaiingen met aandacht.
- Draai tegengestelde cirkels en draai de vuisten naar dezelfde kant, houdt de onderarmen stil. Richt je op het tellen van de draaiingen.

Goede oefeningen bij 'n RSI maar ook ter voorkoming van dergelijke klachten. Doe deze oefeningen af en toe eens tijdens het werken aan je computer.

Voor zwangeren die vocht vast houden geven bovenstaande oefeningen verlichting.

Houdt steeds voor ogen dat Yoga niet geleerd kan worden van tekst, dit is slechts een hulpmiddel naast de instructie door een Yogadocent.

