# Yogales metaal element

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Onderdeel** | **Functie/rekgebied** | **Meridianen/****orgaanenergie****5 elementen** | **Aandachtspunten/gebruik props** | **Contra-indicaties** |
| **Opening**(3 minuten) | Toelichten thema van de les: De les staat in het teken van het metaal element. Energie van metaal is het krachtigst in de herfst. De herfst is een tijd van kracht en inkeer in jezelf. Tijd om je gereed te maken voor de winter. Het is de tijd om de balans op te maken en om na te denken over wat verworven is en daar lessen uit te trekken. In deze tijd trekt de geest zich terug uit wereldse zaken en vanuit het geweten wordt beoordeeld wat winst en wat verlies heeft gebracht. Daardoor ‘komt je kiel dieper te liggen’. Je wordt krachtiger omdat er sprake is van zelfkennis die voortkomt uit introspectie; daarmee worden zowel je eigen kracht als je zwakheden steeds duidelijker voor je (Voigt, 2016).De organen die bij metaal horen zijn de long en dikke darm. Zij hebben de taak om te zuiveren en af te voeren. Longen zuiveren de lucht, zodat zuurstof wordt opgenomen om er Qi mee te maken en koolstofdioxide wordt uitgeademd. De Dikke Darm zorgt voor de laatste scheiding en zuivering van het voedsel. Daarna worden de onverteerde resten afgevoerd. Dikke darm haalt ook nog vocht uit de massa om weer op te nemen in het lichaam. De les is opgebouwd uit houdingen die gericht zijn op het Metaal element. Afsluitend worden een aantal houdingen gedaan waarin ook het Aarde element wordt geactiveerd. |
| **Meditatie** (5 min) | -Volg je ademhaling, en voel het op en neer bewegen van je longen (om te voelen leg een hand op je borst en een hand op je buik)-Focus op rust en kalmte. Loslaten op je uitademing.-Naar binnen keren-Reflectie-Focus op wat je wél hebt gedaan, ipv van wat je niet hebt gedaan: verlies en afscheid dragen en genieten van de mensen, je huis, de dingen om je heen en alles waar je hard voor hebt gewerkt |
| **Nekstretches icm schouderstretch** (2 min R, 2 min L) | **1.Front neck stretches**-Kleermakerszit op bolster**2.Side neck stretches**-Vanuit Japanse zit (seiza)-Rechterarm achter rug langs, pakt linkerbovenarm-Buig hoofd naar rechterschouderStretch: nek en schoudergebied | Element: metaalMeridianen: Galblaas, Dunne- en Dikke darm, Drievoudige verwarmer. Elementen: hout, vuur, metaal | -Kleermakerszit of op een krukje (bij knieklachten)-Bij side neck stretches de arm niet achter rug langs, maar langs je lichaam laten hangen | -Bij nek- of schouderklachten oppassen of houding overslaan |
| **Fingertretches**(2 min) | Vanuit seiza-vingers naar je toe op de vloer (duim wijst naar buiten)-gewicht subtiel naar voren brengen | Elementen: metaal (Long en Dikke Darm meridaan). Vuur: Hart, Dunne darm, Pericardium en Drievoudige verwarmer | -Alternatief is om de arm te strekken en met andere hand de vingers stretchenProps-Op bolster of krukje gaan zitten bij knieklachten (of als het niet lukt om in seiza of kleermakerszit te zitten) | Bij polsklachten houding overslaan |
| **Angel Wings**(2 min R, 2 min L)Evt. gecombineerd met butterfly | Stretcht voorkant schouderkopOpent borst en hartstreekBij butterfly: stretch binnenkant bovenbenen, hamstrings en lumbale wervelkolom | Elementen;-Metaal (Long en Dikke darm)-Vuur (Hart, Dunne darm, Pericardium, Drie voudige verwarmer) | -Breng eerst de minst soepele arm naar achter-Handen lager op de rug plaatsen als het niet prettig is om ze tussen schouderbladen te plaatsen-Zittend uitvoeren, evt. tegen een muur | Bij schouderklachten de houding aanpassen of kiezen voor zittende variant |
| *Navoelen liggen op de rug met armen langs het lichaam (2 minuten)* |
| **Thread the needle**(2 min R, 2 min L) | -stretcht schouderspieren en spieren tussen schouderbladen-stretcht bovenrug, middenrug en nekgebied | Elementen;-Metaal (Long en Dikke darm)-Vuur (Hart, Dunne darm, Pericardium, Drie voudige verwarmer | -Buig gestrekte arm en leg deze evt onder voorhoofdProps-Ondersteun hoofd met deken-Deken onder knieën, wreef of enkels als deze gevoelig zijn-Bolster onder borst en/of buik | -Tintelingen arm: kan duiden op geblokkeerde zenuw 🡪 houding arm aanpassen-Bij nek- of schouderklachten houding aanpassen of zittend uitvoeren (kan ook tegen muur)-Bij rugklachten en/of lage fysieke belastbaarheid houding overslaan-Bij scherpe pijn, minder diep gaan |
| *Neutraliseren in childspose met de armen naar achter gebogen (2 minuten)* |
| **Half Saddle (met gestrekte armen)**(2 min R, 2 min L) | -Diepe achteroverbuiging onderrug-Stretch bovenbenen-Opent enkels-Leg voeten naast je heupen voor endorotatie in heupen | Elementen;-Metaal (Long en Dikke darm) bij gestrekte armen-Vuur (Hart, Dunne darm, Pericardium, Drie voudige verwarmer) bij gestrekte armen-Aarde (Maag, Milt)-Water (Blaas en Nier) | -Plaats billen tussen hielen voor minder diepe achteroverbuiging in onderrug, maar sterkere stretch op quadriceps en illopsoas-Billen op hielen voor diepere achteroverbuiging, maar minder diepe stretch quadriceps en illopsoas-Armen langs je hoofd voor sterkere stretch-Handen op buik-Minder intense houding met zelfde effect is sfinx of sealProps-Handdoek onder voeten/enkels voor minder druk op enkels-Ondersteun bovenlichaam met een bolster | -Oppassen bij lage fysieke belastbaarheid (ouderen) of sla houding over-Vermijd bij problemen in het SI-gewricht de achteroverbuiging in lumbale deel wervelkolom-Kantel hoofd niet naar achter bij nekklachten-Bij scherpe pijn in enkels of knieen, minder diep gaan of houding overslaan (alternatief is sfinx of seal) |
| *Navoelen in Savasana en daarna knieën naar je borst toe halen en op onderrug cirkelen (3 minuten)* |
| **Bananasana met armen boven hoofd**(2 min R / 2 min L) | -Stretch van gehele zijkant lichaam-Brengt wervelkolom in zijwaartse buiging-Flexie van je IT-band-Stretcht schuine buikspieren, tussenribspieren, flanken en oksels | Elementen-Metaal (Long en Dikke darm) bij armen boven hoofd-Hout (Galblaasmeridiaan, element hout, kleur groen) | -Armen niet helemaal strekken, maar gebogen-Minder diep gaan-Benen kruisen (buitenste enkel over binnenste).Props-kussentje onder armen als armen boven hoofd liggen-Deken onder je rug-Bolster op de heup (om te verzwaren) | -Tintelingen in je armen of handen kunnen duiden op geblokkeerde zenuw. Pas dan positie handen aan-Bij lage rugklachten houding niet te diep maken |
| *Neutraliseren: trek je benen naar je borst en maak cirkels over je bekken en onderrugn (2 minuten)* |
| **Liggende butterfly** (4 min) | -Stretch heupen en binnenkant bovenbenen-Stretch hamstrings als je benen verder van je af hebt-Compressie onderrug-Opent borst, hartstreek en schouders | Aarde (Maag en Milt)Water (Nier)Hout (Lever) | -Bolster midden op de mat-Zitten op voorkant zitbotten-Breng voetzolen naar elkaar (voeten dichtbij bekken is intenser)-Rol wervel voor wervel af-Handen rusten op de vloer op je buik**Props/alternatieven**-Extra blok onder de bolster om te verhogen-Houding zitten uitvoeren | **Contra-indicaties:**Bij nekklachten het hoofd met blok of bolster ondersteunen |
| **Savasana**: Focus op loslaten van verdriet, ruimte creeren, mentale opruiming houden en loslaten (7 minuten) |
| **Afsluiten les** |