YOGI TEA®
BIOLOGISCH

YOGAOEFENINGEN

Stimuleer uw welbevinden
en innerlijke evenwicht met ons
gevarieerde aanbod aan lichaams -
en ademhalingsoefeningen voor
zowel beginners en gevorderden.

Ademhalingsoefening voor een goede nachtrust

Lang, diep ademhalen voordat je naar bed gaat, kan heel ontspannend werken. Ga zo comfortabel mogelijk zitten met gekruiste benen, rechte rug en ontspannen schouders. Laat je handen in je schoot rusten met de palmen naar boven. Sluit je ogen en ontspan je volledig. Adem rustig en diep door je neus. Concentreer je op de ademhaling, hoe deze je longen vult en je middenrif uitzet. Adem uit en maak je longen volkomen leeg. 1-5 minuten. Ga dan op je rechterzijde liggen en geniet van een diepe, verkwikkende slaap.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Yoga oefening om het vertrouwen te versterken

Ga in kleermakerszit zitten, of op een stoel met je rug recht. Breng de armen boven het hoofd, met de ene hand op de andere en de handpalmen naar beneden. Als je een man bent, plaats je de rechter handpalm op de linker palm. Als je een vrouw bent, plaats je de linker handpalm op de rechter palm. De duimtoppen liggen tegen elkaar, waarbij de duimen naar achteren wijzen. De armen zijn licht gebogen bij de elleboog. Met de ogen iets geopend kijk je naar je bovenlip en fluister je het mantra “Wa-he Gu-ru”. Duur: 3 minuten.

Yoga voor hoger bewustzijn

Ga met gekruiste benen onder je zitten. Strek je armen zijwaarts naar beide kanten, parallel met de grond en met je vuisten gebald als dichte leeuwenklauwen. Kruis je polsen boven je hoofd en strek de armen weer zijwaarts, wissel rechts op links en links op rechts af. Houd deze beweging 3 minuten krachtig en ritmisch vol. Steek dan je tong helemaal uit en ga nog een minuut door. Ontspan.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga voor het openen van de longen

Ga rechtop staan, in lichte spreidstand. Adem volledig in terwijl je je armen gestrekt recht omhoog over je hoofd brengt en iets naar achteren leunt. Adem volledig uit terwijl je vanuit de heupen soepel naar voren buigt; je armen naar de grond en je bovenlichaam naar je benen. Deze houding wordt 'uttanasana' genoemd. Herhaal deze beweging gedurende 1-3 minuten. Sta dan rechtop, de armen ontspannen langs je zij. Haal een paar keer diep adem en ontspan.

Sitali Pranayama – Ademhalingsoefening om innerlijke vrede te ervaren

Ga zitten met de ogen gesloten. Adem in door de mond door je opgerolde tong. Je tong mag een beetje uitsteken. Adem vervolgens door de neus uit. 26 x herhalen. Het is aan te raden om deze ademhalingsoefening 's ochtends en 's avonds te doen.

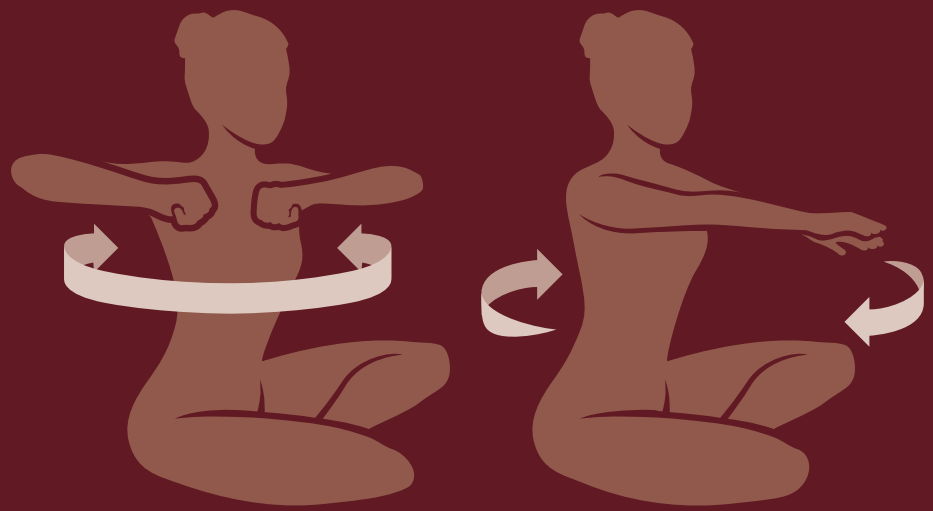
YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Yoga voor de jeugd en vreugde



Ga in kleermakerszit zitten. Bal je handen tot vuisten en breng ze naar voren alsof je een stuur vastgrijpt. Begin je lichaam krachtig heen en weer te draaien. Draai zover je kunt. Houd je ellebogen omhoog en laat je nek met het bovenlichaam meebewegen. Doe dit 3 minuten. Strek je armen daarna voor je uit. De rechterhand op de linkerhand met de palmen naar beneden gericht. Draai nu van links naar rechts. Beweeg je hoofd en nek in dezelfde richting. Blijf deze oefening 3 minuten gecoördineerd uitvoeren.

Eenvoudige yoga voor een heldere geest

Ga goed rechtop zitten met de benen gekruist. De rechterhand ligt op de rechterknie. Sluit je linkerneusgat af met je linkerduim. Adem lang en diep door het rechterneusgat, de ogen zijn gesloten. Concentreer je gedurende drie minuten op je ademhaling. Ga rechtop zitten, haal een paar keer diep adem en ontspan.

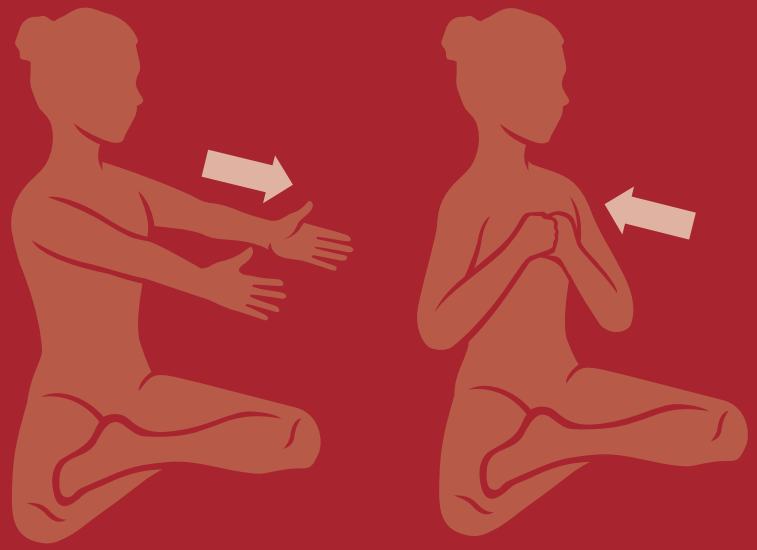
YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga voor meer energie



Ga goed rechtop zitten met de benen gekruist of op een stoel met de voeten plat op de grond. Strek je armen recht naar voren uit, parallel aan de grond. De palmen zijn naar elkaar gericht, de vingers ver gespreid. Adem lang, diep en krachtig door de neus gedurende 1-3 minuten. Adem dan diep in, houd je adem vast en maak met je handen vuisten. Breng de vuisten met maximale spanning naar de borst. Adem langzaam uit wanneer je vuisten de borst raken en ontspan. Haal een paar keer diep adem en voel de hernieuwde energie!

Eenvoudige yoga voor reiniging

Ga goed rechtop zitten met gekruiste benen of op een stoel met je voeten plat op de grond. Breng je handen ter hoogte van je borst. Je armen zijn gebogen en je handpalmen wijzen naar de grond. Om en om strek je krachtig eerst de ene arm dan de andere arm uit naar opzij. Adem door je neus in wanneer je je arm strekt en adem volledig uit wanneer je deze weer voor je borst brengt. Herhaal deze oefening 1-3 minuten. Adem in en breng beide handen op borsthoogte. Adem enkele malen diep in en uit en ontspan.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Ademoefening voor ontspanning

Ga in een comfortabele positie zitten met rechte rug. Sluit uw rechterneusgat af en adem alleen door uw linkerneusgat. Doe dit gedurende 3 minuten.

Eenvoudige yoga om energie naar de keel te brengen

Zit met gekruiste benen of op een stoel, je rug recht, voeten plat op de grond. Laat je handen op je knieën rusten en sluit je ogen. Adem langzaam en diep in door de neus wanneer je je hoofd naar links draait over je linkerschouder, adem uit wanneer je je hoofd naar rechts draait over je rechterschouder. Oefen 1-3 minuten. Kijk vervolgens recht vooruit, haal een paar keer diep adem en ontspan. Voel hoe je keel gevuld is met energie, warmte en licht!

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

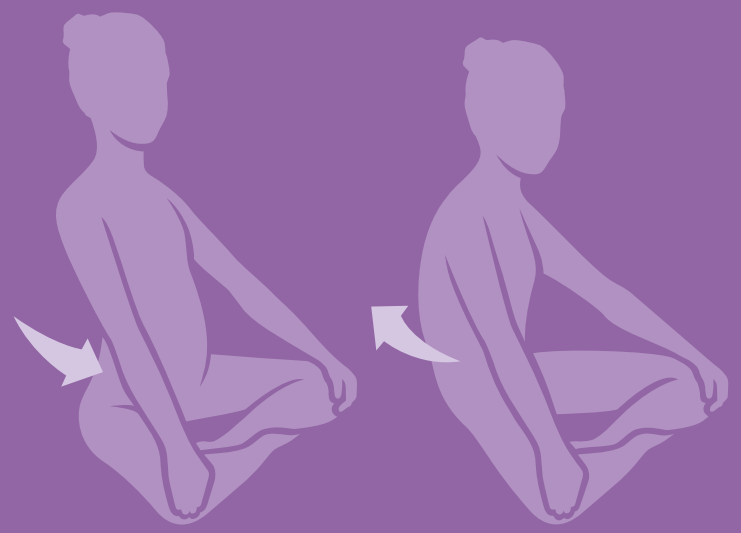
YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga voor meer weerstand

Ga op je hielen zitten en haak je vingers achter je hoofd in je nek en elkaar. Adem eerst diep in, en breng met de uitademing je voorhoofd langzaam naar de grond. Probeer hierbij je rug recht te houden. Adem in wanneer je rustig weer omhoog komt. Heraal deze oefening met een krachtige neusademhaling gedurende 1-3 minuten. Ga dan rechtop zitten, haal en paar keer die adem en ontspan. De beoefening van yoga brengt het klierstelsel in balans, versterkt het zenuwstelsel en kalmeert de geest.

Yoga-oefening voor kracht en uithoudingsvermogen



Ga goed rechtop zitten en leg je handen op je knieën. Houd de ellebogen recht. Haal diep adem en houd de adem vast. Buig dan je wervelkolom krachtig naar voren en naar achteren (hol en bol) totdat je de adem niet meer in kunt houden. Adem volledig uit. Adem in en herhaal de oefening gedurende 3-11 minuten.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Ademoefening voor uithoudingsvermogen

Ga in een comfortabele positie zitten met rechte rug. Sla uw handen om uw knieën en houd de armen recht. Adem in en houd de adem vast. Strek uw ruggengraat naar voren en naar achteren, net zolang totdat u moet uitademen. Doe dit gedurende 3 minuten.

Eenvoudige yoga om te ontspannen

Ga met gekruiste benen zitten of op een stoel, rug recht en voeten plat op de grond. Sluit je rechterneusgat met je rechterwijsvinger af en adem langzaam en diep door het linkerneusgat. Laat je linkerhand rusten in je schoot. Je ogen zijn gesloten. Doe deze oefening 1-5 minuten. Beoefen deze pranayam om je bewust te worden van de kalme en ontvankelijke kant van je wezen.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Zelfvertrouwen

Soms voelen we ons afhankelijk van de waardering en acceptatie van anderen. Er is een eenvoudige affirmatie waarmee we onze eigen kracht weer hervinden: Druk met je duimen op het heuveltje onder de pinken en maak een vuist. Zeg tegen jezelf voordat je iemand ontmoet: “Ik ben gezond, ik ben gelukkig, ik ben geweldig.”

Ademoefening voor energie

Ga in een comfortabele positie zitten met rechte rug. Sluit uw linkerneusgat af en adem alleen door uw rechterneusgat. Doe dit gedurende 3 minuten.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga om op gang te komen

Ga op je rug liggen, benen tegen elkaar, armen langs je zij. Rol nu op de buik en van de buik weer op de rug, terwijl je je lichaam volledig recht houdt. Oefen 3 minuten.

Ruitenwisser

Deze meditatie is voor een helder bewustzijn. Ga met gekruiste benen zitten en breng je handen op ooghoogte voor je gezicht. Kijk naar je handen en beweeg ze snel in tegengesteld draaiende bewegingen. Dan weer is de rechterhand voor, dan weer de linker. Doe deze oefening gedurende 3 tot 11 minuten, het liefst in de vroege ochtend.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Yogahouding om zegeningen te ontvangen (Gurprasad)

Ga gemakkelijk zitten, de bovenarmen tegen het lichaam, ellebogen gebogen, handen ter hoogte van het hart in een kommetje met de palmen naar boven. Sta jezelf toe je te ontspannen en zegeningen te ontvangen gedurende 3-31 minuten.

Vuurademhaling

De vuurademhaling is een krachtige, snelle ademhaling vanuit navelhoogte. Trek zeer bewust je navel in terwijl je uitademt door de neus. De inademing volgt automatisch door het weer ontspannen van de buik. Verhoog dit tempo van ademhalen door de neus langzaam tot een snelheid van 2 - 3 ademhalingen per seconde. Herhaal gedurende 1-3 minuten. De vuurademhaling geeft energie en laat het levensvuur ontbranden.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Yoga voor energie – Boogschuttershouding

Ga in een comfortablele houding rechtop staan met het rechterbeen ver naar voren en het linkerbeen naar naar buiten gedraaid. Buig de rechterknie en laat je gewicht op het rechterbeen rusten. Maak een vuist met je rechterhand, duim omhoog. Strek je arm recht naar voren uit en breng je duimnagel op ooghoogte. Stel je voor dat je een boog vasthoudt en dat je met je linkerarm de snaar naar achteren trekt. Adem langzaam en diep terwijl je gefocust blijft op je 'doel'. Houd deze houding 1-3 minuten vast. Wissel dan van zijde en herhaal de oefening. (De boogschuttershouding is een uitstekende oefening voor het versterken en in balans brengen van het zenuwstelsel.)

Eenvoudige yoga om je weer jong en fit te voelen

Ga op je rug liggen, breng je kniëen tegen de borst en druk ze stevig aan. Til je hoofd op en breng je neus tussen je kniëen. Haal snel en krachtig adem door de neus waarbij je de navel intrekt bij het uitademen en naar buiten drukt bij het inademen. Oefen 1 volle minuut. Strek je benen uit en ontspan.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Om wakker te worden

Ga in kleermakerszit zitten met een rechte rug en breng je voorarmen evenwijdig naar de grond. Bal je handen tot een vuist en steek je duim recht omhoog. Maak de armen stijf van de schouder tot de duimtop. Schud je hele lichaam krachtig gedurende 3 minuten. De ademhaling verloopt automatisch. Concentreer je op het puntje van je neus.

Yogaoefening voor je evenwicht

Strek je benen voor je uit en steun met je armen achter je op de vloer om stabiliteit te vinden. Til je linkerbeen en je rechterarm tegelijk op en daarna andersom. Doe dat gedurende 3 minuten.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Schouderrollen gedurende een minuut

Kom tot rust. Ga rechtop zitten, adem volledig door en ontspan. Beweeg dan je schouders eerst in grote cirkels gedurende een halve tot een hele minuut naar voren en adem lang en diep door. Draai vervolgens je schouders gedurende een halve tot een hele minuut naar achteren en blijf lang en diep doorademen.

Eenvoudige yoga voor regeneratie

Houd met beide duimen ringvinger en pink vast. Ga rechtop zitten met de armen op schouderhoogte, parallel aan de vloer met de handpalmen naar voren. Beweeg je armen in kleine cirkels achterwaarts. Adem rustig en diep en houd je ogen gesloten. Oefen 1-3 minuten.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

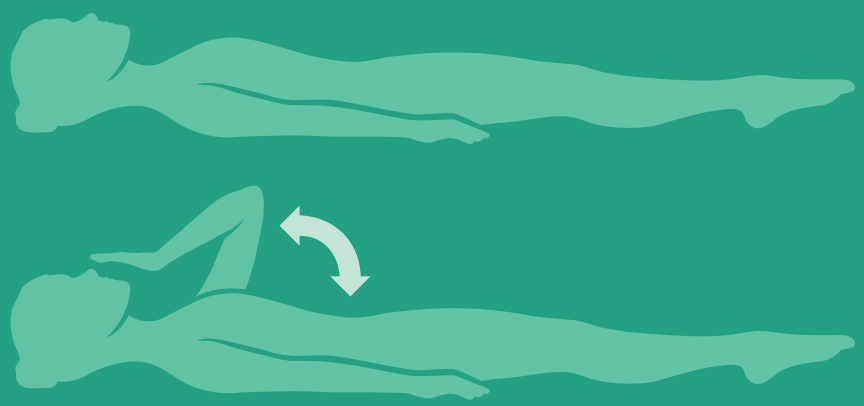
YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Dans & ontspan

Ga rechtop staan, sluit je ogen en ontspan. Adem diep in en lang uit, word je bewust van elke spanning in je lichaam en laat deze heel bewust los. Zwaai je lichaam zachtjes van de ene naar de andere kant, dans en beweeg subtiel elk lichaamsdeel. Als je over rustige, ritmische muziek beschikt, laat die dan op de achtergrond meespelen.

De kus



Ga op je rug liggen en voel je fijn alsof je in een zomers weiland ligt. Hef langzaam een hand, breng die naar je mond en kus hem. Leg je hand langzaam terug, hef vervolgens je andere hand en kus die ook. Doe dat gedurende 3 tot 11 minuten en besef, hoe gezegend je bent.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Ademoefening voor rust en bewustzijn

Ga in een comfortabele positie zitten met rechte rug. Haal lang, diep en bewust adem. Begrijp de kracht van het leven. Uw adem helpt u bestaan. Doe dit gedurende 3 minuten.

Een yoga-oefening om de geest te verfrissen

Ga rechtop zitten met de benen gekruist. Haak je handen in elkaar en houd ze op borsthoogte stevig vast. Houd je armen parallel aan de grond. Draai dan ritmisch je hoofd en bovenlichaam op de inademing naar links, op de uitademing naar rechts. Doe deze oefening gedurende 1-3 minuten.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

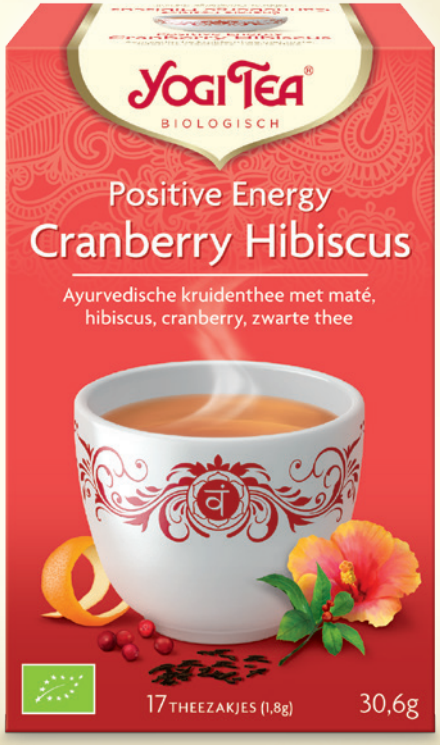
Eenvoudige yoga voor reiniging

Houd de achterkant van je knieën vast en rol op je rug naar achteren met de benen gestrekt, zonder de knieën te buigen. Rol dan naar voren en breng je voorhoofd naar je knieën. Herhaal gedurende 2 minuten. Ontspan.

Yoga voor de energie

Ga in een gemakkelijke houding staan met de voeten iets uit elkaar. Strek je armen hoog boven uw hoofd, raak bij voorkeur je oren aan en houd je handen gesloten. Haal adem door de neus. Met je armen gestrekt omhoog hurkt je neer (kraaipositie) bij het uitademen. Houd je voeten stevig op de grond en goed in evenwicht. Kom bij het inademen direct terug tot stand met een rechte wervelkolom en je hoofd omhoog en naar voren gericht. Voer deze oefening 3 minuten uit, haal krachtig adem door de neus en geniet van de nieuwe energie die dit geeft.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH



www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga voor emotioneel evenwicht

Ga in kleermakerszit zitten, de rug recht, ogen gesloten. De linkerhand rust op de linkerknie, met de toppen van de duim en wijsvinger tegen elkaar. Leg je rechterduim bij je rechterneusgat en je pink bij je linkerneusgat. Sluit het rechterneusgat af met je rechterduim; de rest van de vingers wijzen recht omhoog en adem diep in door het linkerneusgat. Sluit dan met je pink het linkerneusgat en adem uit door het rechterneusgat. Herhaal deze cyclus gedurende 11 minuten. Haal een paar keer diep adem en ontspan.

Partneroefening ter genezing van de wonden des levens

Ga met je (een) partner rug aan rug zitten, trek de knieën naar de borst en omsluit ze met je armen. Luister naar je hart. Visualiseer de zon in je hart en laat de warmte en het gouden licht alle pijn en verdriet eruit wegbranden.
Doe dat 3 minuten lang en bedank je partner na afloop van de oefening.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yogaoefening voor het immuunsysteem

Sluit je handen boven je hoofd ineen terwijl je op je hielen zit. Draai je lichaam vanaf je middel in een cirkel naar links en naar rechts. Doe dat gedurende 3 minuten.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

Ontspan in 2 minuten

Ga in kleermakerszit zitten. Strek de armen recht naar voren, bal je handen tot vuisten met de handpalm naar beneden gericht. Begin ter hoogte van het midden van je hart kleine cirkels te draaien met de vuisten, de rechtervuist rechtsom en de linkervuist linksom. Houd de ellebogen gestrekt en de vuisten gesloten. Beweeg de schouderbladen en de spieren onder de schouder. Doe dit krachtig gedurende 2 minuten en haal diep adem door de neus.

www.yogitea.com

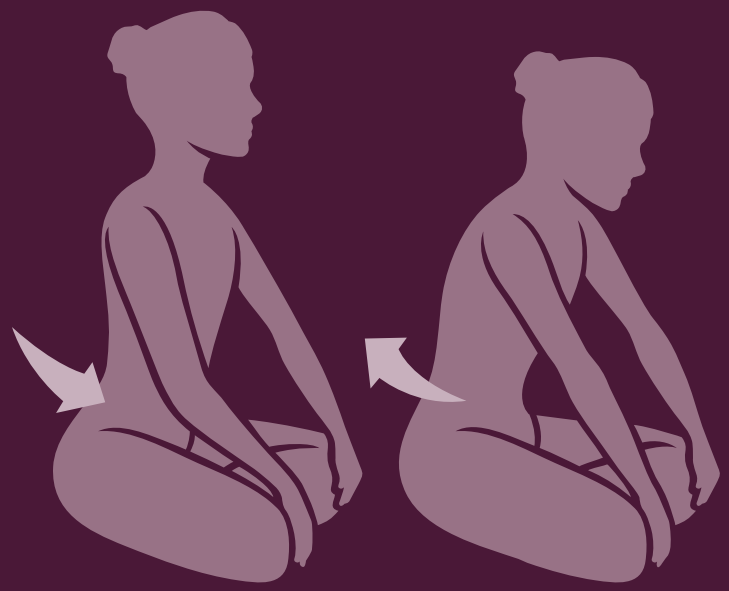
YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga voor een goede spijsvertering

Zit op je hielen, je rug recht. Laat je handen op de knieën rusten. Adem langzaam en diep door de neus gedurende 3-11 minuten. Deze houding heet ‘vajrasana’ of ‘rotshouding’ en is een uitstekende remedie voor verlichting van de negatieve effecten van overeten of te snel eten. Vroeger geloofden de yogi’s dat je ‘stenen’ kon verteren in deze houding.

Yoga maakt je sterk



Ga in de kleermakerszit met je handen op je knieën zitten; houd je armen gestrekt. Adem in en houd je adem vast. Buig en rek je ruggengraat zo veel als je kunt voordat je weer uitademt. Adem in en herhaal deze oefening. Houd dit 3-4 minuten vol. Ontspan dan weer en geniet van het effect.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

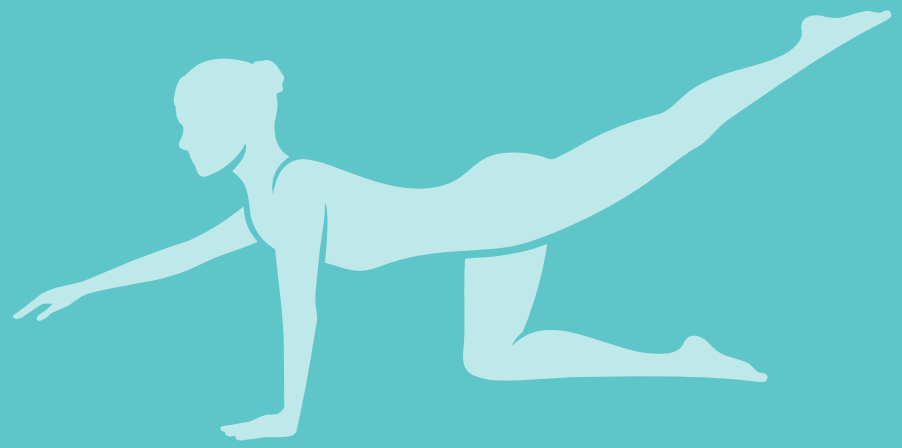
YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga voor een sterke geest

Sta met je voeten zo wijd mogelijk uit elkaar, zonder je balans te verliezen. Houd je armen tegen je zij en buig je ellebogen tot 90 graden, zodat je onderarmen parallel aan de grond naar voren wijzen; handen en polsen zijn ontspannen. Houd je voeten op hun plaats en draai je heupen voor-, zij- en achterwaarts in een cirkelbeweging linksom gedurende 1-3 minuten; daarna doe je hetzelfde rechtsom. Ontspan.

Eenvoudige yoga voor fysieke kracht en balans



Kom op je handen en knieën. Hef je linkerbeen en je rechterarm gestrekt omhoog.3 minuten vasthouden. Adem in en wissel van zijde: hef nu je rechterbeen en je linkerarm. 2.5 minuten vasthouden.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga voor vitaliteit

In ancient times people practiced this exercise to raise their spirits. Stand with your feet as wide apart as possible without losing your balance. Keep your arms against your sides and bend the elbows to form a 90-degree angle, forearms parallel to the ground, hands and wrists relaxed. Keeping your feet in place, rotate your hips in a large circle for 1-3 minutes in one direction; then reverse the direction and continue for another 1-3 minutes. Relax.

Yoga voor vitaliteit – strek je levensader

Ga zitten, met je benen naar voren gestrekt. Buig voorover en houd je tenen, enkels of benen vast, zó dat je je benen gestrekt houdt. Terwijl je uitademt, strek je vanuit het bekken verder naar voren en naar beneden. Kom dan met de inademing weer omhoog en strek je rug en nek recht omhoog. Herhaal de oefening rustig en voorzichtig 1-3 minuten, met een krachtige, langzame ademhaling. (De sciatic zenuw heeft invloed op ons emotioneel evenwicht, het zenuwstelsel en de spijsvertering. Het is dan ook belangrijk deze sterk en soepel te houden.)

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

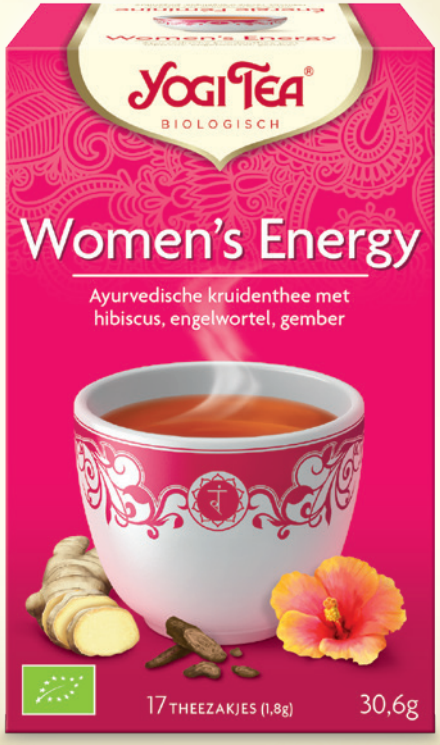
Ademhaling voor geestelijk evenwicht

Ga goed rechtop zitten met de benen gekruist. Laat je handen rusten op de knieën, armen gestrekt. De toppen van wijsvinger en duim van beide handen vormen samen een cirkel, de andere vingers zijn gestrekt. Houd je ogen open en staar recht vooruit. Adem 5 seconden in door de neus. Houd dan je adem 10 seconden vast en adem in 5 seconden uit door de neus. 3-11 minuten. Concentreer je op de ademhaling.

Yoga voor stamina

Ga met gekruiste benen onder je zitten en strengel je vingers ineen. Breng je handen recht boven je hoofd en houd dat een tijdje vol. Houd je ogen voor een tiende open. Haal diep adem en houd je adem vast, adem dan lang uit en houd vast. Ga nog 3-4 minuten door met lang en diep in- en uitademen.

YOGI TEA®
BIOLOGISCH



www.yogitea.com

YOGI TEA®
BIOLOGISCH

www.yogitea.com

Eenvoudige yoga om jong te blijven

Ga op je rug liggen en breng je benen over je hoofd. Pak je tenen vast en rol zachtjes op je rug heen en weer. Als je niet bij je tenen kan komen, pak dan je enkels of knieholten vast. Laat je ademhaling samengaan met de beweging. 3 minuten.