



**Positive
health
Positive
wellbeing
Positively Dru**



dru

BOEK 1

DRU YOGA DOCENTENOPLEIDING

**BODY
& MIND**

**HEALTH
& NUTRITION**

PRODUCTS

**NOT FOR PROFIT
PROJECTS**



OVER DRU YOGA

Onderdelen van Dru Yoga	2
Energetische principes van Dru Yoga	5

ACTIVATIE

Principes van activatie	7
Voorbeeld van een activatie	9

VOORBEREIDING VAN HET LICHAAM

Inleiding voorbereiding van het lichaam	11
Menselijk bewegingsapparaat en alignment	12
> kracht en flexibiliteit	14
Core stability – Kernstabiliteit	15
> het benoemen van de centrale houdingsspieren	16
> gebruik van de centrale houdingsspieren	18

ENERGY BLOCK RELEASE

Over Energy Block Release sequenties	21
EBR 1 de basis EBR	23
> trefwoorden	

DRU YOGA ASANA'S

Tadasana	berg	32
Vrksasana	boom	34
Marjariasana	kat	36
Savasana	lijkhouding	39

PRANAYAMA

Pranayama - beheersing van de ademhaling	41
Duifademhaling	42
Molenwiekademhaling	43

SPIRITUELE ANATOMIE EN FYSIOLOGIE

De 5 bewustzijnsniveaus – de kosha's	45
---	----

FILOSOFIE

Korte samenvatting van de geschiedenis van yoga	49
---	----

ANATOMIE EN FYSIOLOGIE

Inleiding anatomie en fysiologie	53
> cellen – de bouwstenen van het lichaam	53
> weefsels - organen en de 9 orgaansystemen	54

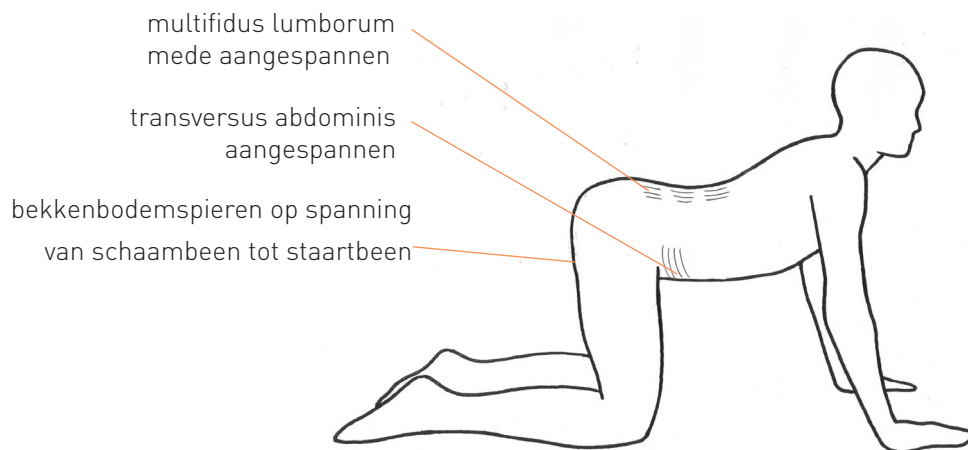


Dru Yoga heeft een gunstige uitwerking op lichaam en geest, versterkt de kernstabiliteit (core stability), draagt bij aan een positieve levenshouding, vergroot onze innerlijke kracht en verjongt de ziel.



Als je de oefeningen 2 maal daags 10 keer doet en je buik steeds 10 seconden intrekt, merk je al snel resultaat.

HET ACTIVEREN VAN DE CENTRALE HOUDINGSSPIEREN



Bij het beoefenen van de **asana's**, te beginnen met **Tadasana** (berghouding), wordt vaak de instructie gegeven om de onderbuik in te trekken. Dit ondersteunt het in stand houden van een neutrale stand van het bekken en activeert de stabiliserende spieren. Zo ontwikkel je ongemerkt de juiste gewoonte waardoor in de loop der tijd je houding vanzelf verbetert.

Met de volgende oefening kun je de centrale houdingspijeren bij jezelf leren voelen (lokaliseren) en ze tevens versterken als ze verzwakt zijn.

FASE 1

Ga op je rug liggen, buig je knieën en zet je voeten plat op de grond. Richt op een uitademing je aandacht op het aanspannen van de bekkenbodemspieren, die rustig in de richting van je wervelkolom bewegen. Houd deze spieren 10 seconden aangespannen terwijl je gewoon doorademt. Laat los en ontspan even. Herhaal dit 10 keer.

FASE 2

Ga op handen en knieën zitten. Zorg ervoor dat je handen onder je schouders staan en je knieën onder je heupen. Houd je rug in een neutrale positie zodat je bekken niet voorwaarts of achterwaarts kantelt. Zo vertoont je onderrug een natuurlijke holte. Laat je buik hangen zodat je buikspieren helemaal ontspannen zijn.

Span op een uitademing de bekkenbodemspieren en de centrale houdingspijeren langzaam licht aan. Beweeg je bekken en wervelkolom niet.

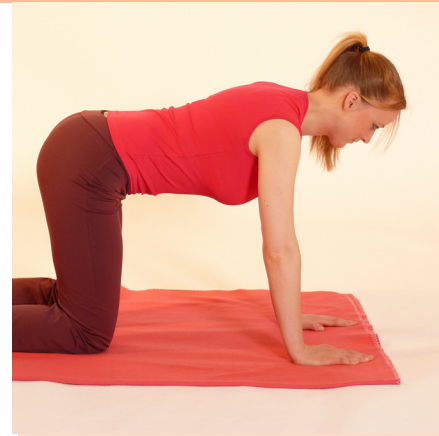
Als de bekkenbodem op de uitademing wordt aangespannen dan wordt de buik automatisch door de onderbuikspieren (transversus abdominis) ingetrokken. Dit ondersteunt het in stand houden van een neutrale bekkenstand.

Adem normaal door terwijl je deze spieren 10 seconden lang aangespannen houdt.

Je versterkt de samentrekking van de transversus abdominis door de bekkenbodemspieren aan te spannen.

Multifidus lumborum, de dieperliggende rugspieren worden weliswaar ook aangespannen in deze oefening, maar in het begin is dit nauwelijks voelbaar.

Laat je buikwand langzaam ontspannen en adem rustig in en uit voordat je de oefening herhaalt.



Met deze oefening kun je de centrale houdingsspieren bij jezelf leren voelen en de stabiliserende spieren tevens versterken als ze verzwakt zijn.