

Basisregels	1
Kracht en stabiliteit in je onderlichaam.	1
Openheid en vrijheid in het borstgebied.	1
Licht en helderheid in het hoofd	2
Prana en apana	2
Zaaien en oogsten op verschillende niveau's	3
Affirmaties	4
Bewegingen	5
Als een lappenpop draaien	5
Vleugels activeren 1, open en draaien	6
Vleugels activeren 2, cirkels	7
Vleugels activeren 3, open en dicht	8
Vleugels activeren 4, naar voor en achter	9
Vleugels activeren 5, naar omhoog en omlaag	10
Armenzwaaien	11
Hemel en aarde hartzwaai	13
De windmolen	14
Je Hart - Zonnecirkel	16
Lemniscaten met een gouden bal van licht	17
Heiligbeen spiralen	19
Heup- en beenversterker dinosaurus	20
Extensie en kracht centreren	22
Extensie en balans torsie	24
Dansende flamingo	25
Stappen en stampen in allerlei manieren	26
Rennen, knieën omhoog en dan hielen naar bilspieren	27
Springen	29
Schudden, loslaten	30
Bovenlichaam naar beneden ontspannen	32
Namasté, klaar om te starten	34
Over de auteur	36

Hart Yoga Opwarming

Levensvreugde - vitaliteit - energie - hartopener

Basisregels

- **Kracht en stabiliteit in je onderlichaam.** Zorg voor stabiliteit, aarding en kracht in je voeten, benen, buik, heupen en bekken. Stevig in de grond en power in de onderste chakra's. Vanuit dit gebied vertrekken de impulsen voor elke beweging. Maak een stevige en veilige basis.

- **Openheid en vrijheid in het borstgebied.** Zorg dat je altijd vrij en diep ademt. Er is openheid en ruimte in je longen, hart en borst evenals soepelheid in je middenrif en speelruimte tussen de ribben. Je armen bewegen vrij, gesteund door een sterke en soepele bovenrug. **Stel je voor** dat je armen vleugels zijn, die zorgen voor vrijheid op alle niveaus **Stel je voor** dat je armen starten bij de schouderbladen en serratus anterior (voorste zaagspier) en dat je beweegt vanuit dat gebied. Deze bijzondere spier heeft de vorm van een vleugel en helpt bij het harmonisch bewegen van je armen en om je hartstreek te verruimen. Forceer je schouders en nek niet bij armbewegingen, maar zorg voor een optimale bewegingsvrijheid in je schoudergewrichten.

Open je hart, ook op emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Open jezelf voor al het goede in het leven.