

Leeuw 23 juli – 23 augustus

Algemeen

De leeuw is dominant en een leider. De zwakke plekken van de Leeuw zijn de bovenrug, het hart, de bloedsomloop en de bloeddruk.

Yoga ademhaling: De Leeuwademhaling / Simhasana

Zit in de Japanse zithouding. Spreid je vingers uit als klauwen en laat ze rusten op je knieën. Houd je rug recht en je schouders ontspannen. Kijk naar het punt tussen je wenkbrauwen, je derde oog. Adem in en buig je hoofd een klein stukje naar achteren terwijl je blijft kijken naar je derde oog. Breng je tong naar buiten. Op een uitademing buig je je kin richting je borst en maak je een brullend "AAHHHH"geluid achter in je keel. Breng alle lucht vanuit je longen over je tong naar buiten en probeer als je dit doet te blijven kijken naar dat punt tussen je wenkbrauwen.



Werking: Deze ademhalingsoefening reinigt je longen en je keel. Vandaar de vieze smaak op je tong. Het geeft een massage aan je gezichtsspieren, alle spanningen in je gezicht en je kaken worden losgelaten en helpt tegen hoofdpijn. Je armspieren worden goed doorbloed.

Deze ademhalingsoefening helpt goed bij stotteraars dus als "leider" is het fijn als je goed kunt spreken.

Nav het hoofdstuk "Astrologie en Yoga" door Corine van Zoelen van www.deyogaboerderij.nl uit het boek "De Astrologische Almanak 2015" van Esther van Heerebeek.

Artikel is uit het magazine "YOGI, Yogablad", editie juli/augustus 2015.

Foto : Gina de Wit / Copyright: www.deyogaboerderij, Corine van Zoelen