Yoga Emergency Toolbox

De noodkaart

Wat heb je nu nodig? Zoek je situatie en begin met de techniek in de middelste kolom.

Je voelt of wil	Begin met	Of probeer
Paniek, je adem gaat te snel	**04** Box breathing	**03** Coherente ademhaling
Stress die maar niet zakt	**03** Coherente ademhaling	**10** SOS Freeze Frame
Boosheid of een ruzie die escaleert	**10** SOS Freeze Frame	**02** Yoga-ademhaling
Je ligt wakker	**04** Box breathing	**12** Yoga Nidra
Uitgeput, maar je moet door	**12** Yoga Nidra (20 min)	**06** Kapalabhati
Futloos en traag 's ochtends	**08** De zonnegroet	**06** Kapalabhati
Een hoofd vol gedachten	**05** Nadi Shodhana	**01** Omkar Kriya
Verstopte neus, je ademt slecht	**09** Makarasana	**06** Kapalabhati
Je voelt je klein en machteloos	**11** So-Ham meditatie	**13** Sankalpa
Je wil je weerstand opbouwen	Programma 1	**07** Omgekeerde Kapalabhati
Je huis voelt zwaar en onrustig	**14** Havan	**01** Omkar Kriya
Je wil weer richting in je leven	**13** Sankalpa	**12** Yoga Nidra

SOS in vijf minuten

1. **Erken het.** Zeg in jezelf wat je voelt. Zet je voeten plat op de grond.
2. **Box breathing.** Vier tellen in, vier vasthouden, vier uit, vier vasthouden. Vier rondes.
3. **Vertragen.** Adem vijf à zes tellen in en uit door je neus. Laat bij elke uitademing je schouders zakken.
4. **Kies een goed gevoel.** Denk aan iemand of iets waar je van houdt. Vraag je af wat de rustigste volgende stap is.

Hulp nodig?

Ademhaling helpt je door een moeilijk moment. Ze vervangt geen hulp.

Pijn in de borst, ademnood die niet zakt of flauwvallen: bel **112**.

Gedachten om jezelf iets aan te doen: in België de Zelfmoordlijn **1813**, in Nederland **113** of gratis **0800 0113**.

Dit is geen medisch advies. Zwanger, hartproblemen, hoge bloeddruk of epilepsie? Laat de snelle technieken (06, 07) weg.

De nummers verwijzen naar de technieken in **Yoga Emergency Toolbox** van Björn Maroten.

Shantaram Yoga
www.shantaramyoga.com