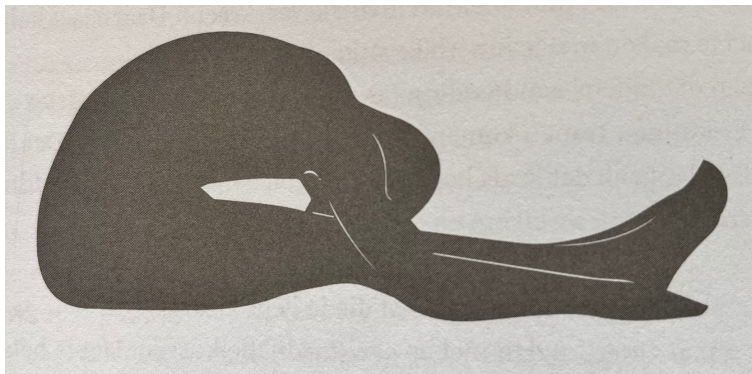


YOGA OEFENINGEN

In deze les kies ik voor twee mooie yoga oefeningen die je ondersteunen om ook in je lichaam bij jezelf te kunnen zijn.

CATERPILLAR



Deze oefening nodigt uit om je over te geven aan wat er is. Ze helpt je frustratie, irritatie en wat je niet meer dient los te laten.

Met deze houding rek je het bindweefsel rondom je bekken, achterbenen, ruggengraad. Wanneer je al lang tijd dingen vooral op wilskracht doet, kunnen deze gebieden stram aanvoelen en 'bevroren' zijn.

Omdat deze oefening gericht is op je eerste chakra helpt deze je te aarden. Ze voedt het gevoel van veiligheid, geborgenheid waardoor de neiging om controle te willen hebben afneemt.

Zo doe je de oefening:

Ga zitten op de grond met je benen gestrekt naar voren. Maak je rug recht en buig dan in een rustige beweging naar voren, laat je bovenlichaam als laatste rustig en ontspannen zakken. Voel of je bekken in deze houding naar voren kantelen. Forceer niet en voel waar de zwaartekracht je brengt. Om de oefening wat lichter te maken en je bekken en spieren niet teveel te belasten kun je een kussen of rol onder je billen of knieën doen. Meestal kom je gedurende de oefening wat dieper en losser in de houding. Doe de oefening 3 tot 5 minuten. Ga daarna ontspannen languit op je rug liggen, je armen langs je lichaam. Voel na wat de oefening met je doet. Blijf minimaal twee minuten liggen en kom dan rustig overeind.

YOGA OEFENINGEN

E POSE



Deze houding stimuleert het bindweefsel rondom je polsen, onderarmen en ellebogen. Ze stimuleert je wil en verlangen om jezelf te zijn. Om je hierop te focussen en je eigen pad te bewandelen. Ze werkt op je hart en long meridiaan.

Zo doe je de oefening:

Ga zitten op handen en knieën, met een rechte rug. Zet je handen vlak voor je knieën en draai dan voorzichtig je beide handen naar buiten en dan zover mogelijk door zodat je vingers richting je knieën wijzen. Hoe verder je handen naar voren staan, des te meer spanning er op je armen komt.

Om de oefening moeilijker te maken kun je met je billen naar achter zakken. Wil je de oefening makkelijker maken, dan kun je je handen binnendoor draaien: vingers naar elkaar toe en dan verder richting je knieën.

Ontspan in deze houding en verzacht je spieren. Doe dit enkele minuten en bouw het op. Neem eventueel tussendoor even pauze terwijl je billen op je onderbenen leunen. Schudt je armen en herhaal dan de oefening. Doe het in totaal ongeveer vijf minuten. Ga dan minimaal twee minuten ontspannen languit liggen op je rug en voel wat de oefening doet.