



YOGA GUIDE

BY RUNNINGLAU

BODY&FIT

PURE RUST OF EEN WARE NACHTMERRIE?

Yoga. Wat komt er in jou op als je dit woord ziet? Waarschijnlijk zoets als 'rust', 'vrede', 'flexibiliteit' en 'meditatie'. Bij mij is dat echter het tegenovergestelde: 'au', 'kronkels', en 'impossible' zijn woorden die voornamelijk voorbij schieten in mijn gedachten. Ik ben nou eenmaal niet zo flexibel geboren en tot voor kort waren mijn ervaringen met yoga ook niet zo aangenaam. Dat dit overigens te wijden is aan het feit dat ik enkele onmogelijke en vooral zelfbedachte stretchoefeningen op mijn knalroze Action yogamat van 4 euro deed en dit als 'Yoga' bestempelde, even terzijde. One way or another: ik heb yoga een tweede kans gegeven. Eerlijk gezegd heeft yoga mij een tweede kans gegeven, want ik ben dus tot voor kort niet zo heel aardig geweest over deze sport. Toch betrap ik mezelf er steeds vaker op dat het verlangen naar een ontspannende yogasessie steeds vaker voorkomt. Word ik dan echt een heuse yogi?

RELAX IN EEN ALTIJD DRAAIENDE WERELD

Mijn naam is Laura, maar noem me gerust Lau. Ik ben de oprichster van health & lifestyle blog www.runninglau.com en heb deze yogaguide speciaal in elkaar gezet voor jou, de lezer, met een reden. Na zelf jaren lang ontmoedigd te worden door de onmogelijke yoga poses die op het internet voorbij kwamen besloot ik toch de stoute schoenen aan [of uit?] te trekken en zelf aan de slag te gaan met mijn yoga mat. De demotiverende, verschrikkelijk jaloersmakende lenige en bloedmooie Youtubers liet ik even voor wat ze waren. Heel wat research en oefeningen later ben ik tot de conclusie gekomen dat yoga helemaal zo moeilijk nog niet is. Dat je vanaf dag één niet meteen jezelf dubbel kunt vouwen is iets wat je in gedachten moet houden wanneer je aan je yoga reis begint.



Wat zeg ik: perfectie is een onmogelijk streven, niet alleen bij yoga. Waar het bij deze relaxende sport om gaat is het vinden van jezelf. Je pushen tot jouw limieten, tot je volgende keer weer net ietsje verder kan. Het vinden van je balans, al lijkt dat nog zo onmogelijk. Het tot rust komen, in de altijd o-zo-stressvolle tijden vandaag de dag. Yoga is voor iedereen toegankelijk, ongeacht jouw huidige flexibele staat, daar ben ik, stijve plank nummer één, het levende bewijs van.



HET HARKJE DAT AAN YOGA DOET

Laat ik even een korte introductie geven. 'Lau' was al sinds haar eerste stap op deze aardbol een slungel eerste klas. Lang gebouwd en alles behalve flexibel. Overigens zat ze wel braaf met haar vriendinnetjes op turnen (dat was namelijk heel hip, hot & happening), maar ging ze tijdens het uitvoeren van de split altijd toevallig even naar de wc. In die onzin had ze toch allemaal geen trek, joh. Herkenbaar? Maar goed, de jaren streken voorbij en daarbij kwam -verrassend genoeg- ook de liefde voor sport bij kijken. Hardlopen tot ik er bij neerviel. Aan gewichten trekken tot die fijne burn door heel mijn lichaam brandde. Ben ik niet aan het bloggen of schrijven, dan ben ik wel aan het rennen of hang ik als een aap op z'n kop in het krachthok. Ben ik

niet aan het sporten, dan is de kans groot dat ik aan het eten ben. Bij veel sporten en veel werk (in mijn geval full-time online zijn) komt ook een hoop stress kijken. Niet alleen fysiek is het uitputtend, mentaal kun je er ook aan onderdoor gaan. Juist dan is het extra belangrijk je rust te nemen en jezelf af te sluiten van de wereld, zelfs al is dat maar voor een half uurtje. Nou stel je voor, een manier om je brein wat rust te geven van alle stress van buitenaf, waarbij je ook je spieren kunt bevrijden van alle stijfheid en vermoeidheid na al het sporten en zware werk. Yoga is hier DE oplossing voor.

NO NONSENSE, JUST YOGA!

Of je nou net een zware werkdag, een vermoeide training of een stressvol dagje achter de rug hebt: met de volgende yoga-oefeningen kom je helemaal tot rust. Het is tijd om wat terug te geven aan je hard werkende lichaam! Deze low-key oefeningen zullen er niet alleen voor zorgen dat je volkomen ontspant en relaxt, ook zullen ze je spieren een fijne stretch geven. Ik heb speciaal voor jou mijn favoriete yoga poses verzameld, de poses die mij als regelrechte stresskip weer tot rust laten komen. Uitgevoerd door no expert, geen atleet: maar gewoon door 'Lau'. Door niemand meer dan mezelf.

THE GUIDE

Met deze mini-yogaguide wil ik je laten zien dat yoga niet perfect hoeft te zijn. De guide bevat 25 basis oefeningen en twee uitdagende bonus oefening, om het spannend te houden. Bij elke oefening wordt eerst uitgelegd wáár het goed voor is, om vervolgens stap voor stap jou ook daadwerkelijk in die positie te krijgen. Doe de oefeningen in zoverre dat jij ze kunt uitvoeren en bereik het punt waar jij de juiste stretch in je lichaam en rust in je hoofd vindt. Pas wel op, want voor je het weet verander je in een heuze yogi.

INHOUD *YOGA GUIDE*

02/03	INTRODUCTIE	18	THE HIGH <i>PLANK</i>
05	THE FIRE BREATH <i>POSE</i>	19	THE SIDE <i>PLANK</i>
06	THE DOWNWARD <i>FACING DOG</i>	20	THE CHILD <i>POSE</i>
07	THE KNEES TO CHEST <i>POSE</i>	21	THE EXTENDED <i>ONE-LEGGED PIGEON</i>
08	THE KNEE <i>DOWN TWIST</i>	22	THE <i>WARRIOR</i>
09	THE LYING HERO <i>POSE</i>	23	THE TWISTED CHAIR <i>POSE</i>
10	THE BOAT <i>POSE</i>	24	THE TREE <i>POSE</i>
11	THE CANDLE <i>POSE</i>	25	THE DANCER <i>POSE</i>
12	THE PLOW <i>POSE</i>	26	THE BIKRAM <i>TRIANGLE</i>
13	THE COBRA <i>POSE</i>	27	THE WIDE-LEG <i>FORWARD BEND</i>
14	THE REVERSED BOAT <i>POSE</i>	28	THE CAMEL <i>POSE</i>
15	THE CAT <i>POSE</i>	29	THE WHEEL <i>POSE</i>
16	THE COW <i>POSE</i>	30	THE CROW <i>POSE</i>
17	THE HEAD TO TOE <i>POSE</i>	31	THE HALF LOTUS <i>TOE BALANCE</i>

THE FIRE BREATH *POSE*

WAT? Deze oefening gaat vooral om de ademhaling en wordt ook wel een 'reinigingstechniek' genoemd, waarbij er gebruik wordt gemaakt van korte maar krachtige ademhalingen.

HOE? Ga in kleermakerszit zitten, zorg ervoor dat je houding recht is. Focus op je onderbuik en span deze kort maar krachtig aan terwijl je door je neus inademt. Dit zorgt ervoor dat de lucht uit je longen door je neus weer vrijkomt. Wanneer je de buikspieren weer ontspant, adem je in. Sluit je ogen en doe dit 10 keer. Richt je op je ademhaling en het effect.



“Focus op je onderbuik en span deze kort maar krachtig aan”

THE DOWNWARD FACING DOG

WAT? Deze pose zorgt ervoor dat de stijfheid in je benen, rug en schouders goed wordt aangepakt. Het laat de energie door je hele lichaam roetsjen, perfect als warming-up!

HOE? Ga op je handen en knieën zitten, waarbij je heupen gelijk staan met je knieën en je handen onder de schouders staan. Spreid je vingers uit elkaar voor meer balans. Duw je billen omhoog en strek je armen en benen zover je kan, waarbij je de hielen richting de grond duwt. Mocht je je benen nog niet helemaal gestrekt kunnen houden, buig ze dan lichtjes. Adem rustig in en uit en blijf in deze positie voor zo'n 1 tot 3 minuten.



“Duw je billen omhoog en strek je armen en benen zover je kan”

THE KNEES TO CHEST POSE

WAT? Deze pose zorgt voor ultieme ontspanning. Het vermindert de spanning in je rug en kan zelfs helpen met het verminderen van menstruatiekrampen. Girls, this one is essential!

HOE? Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam en trek je knieën langzaam naar je borst. Adem hierbij rustig uit. Pak met je handen je benen vast en wrijf met je rug voorzichtig heen en weer over de grond. Je kunt hierbij ook eventueel je benen voorzichtig van links naar rechts bewegen, om zo je rug optimaal te bevrijden van krampen of pijntjes. Doe wat goed voelt en je zult merken dat de spanning verdwijnt.



“Wrijf met je rug voorzichtig heen en weer over de grond”

THE KNEE DOWN TWIST

WAT? Deze pose heroriënteert en verlengt de wervelkolom, rekt de rugspieren en zorgt ervoor dat je tot rust komt.

HOE? Ga op je rug liggen en breng je armen van je lichaam met de handpalmen wijzend naar de grond in een 'T' positie. Buig je rechterknie, waarbij je de rechtervoet over je linkerknie plaatst. Tijdens een uitademing breng je de rechterknie naar de linkerkant van je lichaam, waarbij je de rug draait. Houd je schouders op de grond, sluit je ogen en relax. Blijf in deze positie voor zo'n 6 tot 10 ademhalingen.



“Tijdens een uitademing breng je de rechterknie naar de linkerkant van je lichaam”

THE LYING HERO POSE

WAT? Je zult merken dat deze oefening goed te voelen is in de rug. Deze pose helpt bij rugklachten en heeft een positieve invloed op de spijsvertering.

HOE? Pak voor de zekerheid alvast een kussen en leg deze achter je neer. Ga op je knieën zitten en, terwijl je de knieën samen houdt, plaats je je voeten zo ver mogelijk uit elkaar. Op deze manier kun je als het ware tussen je voeten in gaan zitten. Lukt dit niet of doet dit zeer, leg dan een kussentje onder je billen. Leun langzaam naar achteren op een uitademing en maak je rug lang, maar zorg ervoor dat je hem niet hol trekt. Houd deze pose 1 à 2 minuten vol. Hoe vaker je hem doet, hoe langer je het zult volhouden!



“Leun langzaam naar achteren op een uitademing en maak je rug lang”

THE BOAT POSE

WAT? Deze pose is goed voor je balans en je traint volop de buikspieren. De ideale core oefening!

HOE? Vanuit een normale zitpositie breng je langzaam je benen gestrekt omhoog, terwijl je met je handen op de grond achter je heupen steunt. Zodra je benen in de lucht zijn wijs je met je handen naar je voeten, terwijl je voorzichtig naar achteren leunt. De kunst is hier om je rug recht te blijven houden. Open je schouderbladen, recht je rug en houd je nek lang. Adem langzaam in en uit. Probeer dit zo'n 10 tot 20 seconden vol te houden, na verloop van tijd zal je zien dat je steeds langer in deze pose kunt zitten.



“Open je schouderbladen, recht je rug en houd je nek lang”

THE CANDLE POSE

WAT? The Candle is de perfecte oefening om de rug te versterken. Tevens kalmeert de pose het zenuwstelsel en zal je gegarandeerd je balans verbeteren. Tijdens de menstruatie raad ik deze oefening echter niet aan. Just saying.

HOE? Ga op je rug liggen en houd je voeten bij elkaar. Breng de benen gestrekt omhoog en til je heupen (met behulp van de handen) op. Voor extra grip plaats je de handen in je rug. Probeer je lichaam zo recht als een kaars te maken en breng je ellebogen dicht bij elkaar. Adem door je buik en blijf één tot vijf minuten in deze pose. Wanneer je uit de houding komt, ga je voorzichtig met je benen naar beneden terwijl je wervel voor wervel je rug naar de grond laat komen.



“Probeer je lichaam zo recht als een kaars te maken en breng je ellebogen dicht bij elkaar”

THE PLOW POSE

WAT? Deze pose zorgt er niet alleen voor dat je rug soepeler wordt, ook bevordert hij de spijsvertering. Goed voor de bloedsomloop en ideaal bij stijfheid in de rugwervel.

HOE? Vanuit the candle pose [zie vorige oefening] zak je langzaam maar zeker met gestrekte benen naar je hoofd toe. Raak met je tenen de grond aan en plaats je armen recht naast je rug om in balans te blijven. Duw je romp omhoog en probeer steeds iets verder met je hielen van je lichaam te gaan. Adem diep in via je buik en blijf één à twee minuten in deze houding. Breng daarna de benen voorzichtig weer omhoog.



“Raak met je tenen de grond aan en plaats je armen recht naast je rug”

THE COBRA POSE

WAT? De Cobra pose is een ideale pose om de stress even lekker van je af te schudden. Het vermindert rug en nekklachten, rekt de spieren in de schouders, en [nogmaals] de rug en nek. Dit kan er weer voor zorgen dat de stijfheid in je gehele bovenlichaam afneemt. Perfect voor de kantoorbanen onder ons. Bovendien stretch je de buikspieren in deze pose, wat belangrijk is wanneer je aan buikspieroefeningen doet.

HOE? Ga op je buik liggen en plaats je handen naast je schouders. Adem rustig in en uit terwijl je de schouders naar achteren brengt en wijs je armen zo recht mogelijk naar je onderrug, zonder deze ook daadwerkelijk te belasten. Houd de pose voor zo'n 15 tot 30 seconden vast.



“Ga op je buik liggen en plaats je handen naast je schouders”

THE REVERSED BOAT POSE

WAT? De Bow Pose is de manier om je gehele ruggengraat te rekken. Dit stimuleert de organen van de buik en nek. Let bij deze foto even in het speciaal op mijn gezichtsuitdrukking, waarbij het lijkt alsof ik een stikkend eentje nadoe terwijl ik focus op mijn ademhaling. Is weer eens wat anders, dan die perfecte yoga lerares die bij Google afbeeldingen voorbij komt. Niet?

HOE? Liggend op je buik met je benen en armen gestrekt naar achteren, breng je langzaam je hoofd en benen omhoog. Het schaambeentje en de buik blijven hierbij op de grond, terwijl de borst en knieën een beetje omhoog komen. Focus op je adem, blijf 20 tot 30 seconden in deze positie en laat los.



“Liggend op je buik met je benen en armen gestrekt naar achteren”

THE CAT POSE

WAT? Herken je dat stijve gevoel in je rug, wanneer je 's ochtends vroeg je bed uit rolt? De cat pose zorgt ervoor dat je enigszins verlost wordt van deze spanning.

HOE? Ga op handen en knieën zitten. Adem rustig uit en bol de rug, waarbij je lengte probeert te creëren in de onderrug. Wijs met je kin naar je borst. Tijdens een uitademing kom je terug in de neutrale positie. Herhaal dit een paar keer.



“Adem rustig uit en bol de rug, waarbij je lengte probeert te creëren in de onderrug”

THE COW POSE

WAT? De cow pose is ideaal om na de cat pose uit te voeren, omdat je min of meer al in dezelfde houding staat. De cow pose zal je vervolgens een fijne stretch geven en prikkelt de natuurlijke wervels in je rug.

HOE? Begin vervolgens weer op je handen en knieën. Zorg ervoor dat je knieën recht onder je heupen staan en dat de schouders, ellebogen en polsen één rechte lijn vormen. Wijs met je gezicht naar de grond en duw tijdens een inademing je heupen omhoog, terwijl je de buik naar de grond laat zakken. Herhaal dit zo'n 10 tot 20 keer.



“Wijs met je gezicht naar de grond en duw tijdens een inademing je heupen omhoog”

THE HEAD TO TOE POSE

WAT? Deze houding zorgt voor een fijne stretch in de rug, schouders en hamstrings en helpt tegen vermoeidheid, hoofdpijn of zelfs nervositeit.

HOE? Ga op de grond zitten met je benen vooruitgestrekt. Breng je rechtersoet naar de binnenkant van je linkerdijs en strek je armen (indien mogelijk langs je oren) naar je tenen. Maak je rug lang en adem uit terwijl je je voet vast pakt. Kom je niet bij je voet, laat dan je handen naast je onderbenen rusten. Ik zelf vind deze pose een lastige, zoals te zien is aan mijn rug houding. Probeer je rug te verlengen en je schouders niet op te trekken terwijl je rustig in en uit ademt. Blijf ongeveer 10 ademhalingen in deze pose en wissel van kant.



“Probeer je rug te verlengen en je schouders niet op te trekken”

THE HIGH PLANK

WAT? Goed voor je core en balans.

Een pittige, maar net zoals the boat zeker de resultaten waard.

HOE? Ga op je handen en knieën zitten, waarbij je heupen gelijk staan met je knieën en je handen onder de schouders staan. Buig je knieën en stap naar achteren, waarbij je je lichaam als een soort plank probeert te houden. Houd je benen aangespannen en probeer een zo recht mogelijk postuur aan te houden. Let er dus op dat je heupen niet teveel zakken, maar je kont ook niet te ver omhoog gaat. Houd dit zo lang mogelijk vol.



“Houd je benen aangespannen en probeer een zo recht mogelijk postuur aan te houden”

THE SIDE PLANK

WAT? Dit is een gevorderde versie van the plank. Het versterkt je pols, armen, middel en ruggengraat. Tevens is het de perfecte oefening voor sterke buikspieren en een verbeterde balans.

HOE? Ga in the downward facing dog positie staan, breng je heupen naar beneden en duw je gewicht naar voren om vervolgens in de [bovenstaande] plank pose te komen. Houd je palmen plat op de grond, maak je lichaam lang. Plaats je voeten naar elkaar toe en breng je gewicht naar je rechter hand en arm. Rol met je lichaam naar rechts, waardoor je vrijwel geheel balanceert op de buitenkant van je rechtervoet en je rechterhand. Plaats je linkervoet op je rechtervoet en houd je benen recht. Mocht dit niet lukken, dan kun je de rechterknie en scheenbeen op de mat leggen voor extra balans. Dit heeft alsnog een gunstig effect op de core en armen. Kun je dit makkelijk aan, breng dan je linkerarm naar de lucht, vervolgd door je linkerbeen. Houd deze pose voor zo'n 30 seconden vast.



“Plaats je voeten naar elkaar toe en breng je gewicht naar je rechter hand”

THE CHILD POSE

WAT? Deze pose is ideaal om even tot jezelf te komen. Hij zorgt voor ontspanning en rust, en zorgt daarbij voorzichtig voor een lichte wrijving in je rug en buikspieren.

HOE? Ga op handen en knieën zitten, adem uit en breng je heupen naar je hielen terwijl je hoofd naar de grond gaat. Houd je knieën bij elkaar of spreid deze rustig uit elkaar als dit comfortabeler voelt. Waar je de armen laat is aan jou: breng ze rustig naar voren over het hoofd met je palmen op de grond, plaats ze onder het voorhoofd of leg ze naast je lichaam. Adem rustig in en uit en houd dit zo'n 4 tot 12 ademhalingen vol.



“Ga op handen en knieën zitten, adem uit en breng je heupen naar je hielen”

EXTENDED ONE-LEGGED PIGEON

WAT? De pigeon pose geeft een heerlijk bevrijdend gevoel aan de heupen en zorgt voor ontspanning. Ik vind deze pose erg fijn na een lange run of een zware beentraining.

HOE? Vanuit the downward-facing dog pose (eerder in de guide genoemd) stap je met je rechterbeen naar voren. Duw je rechterbeen omlaag en druk je scheenbeen met de rechterkant op de mat, terwijl het linkerbeen gestrekt blijft. Breng je lichaam verder naar beneden op je rechterbeen en rek je armen uit over de grond. Houd deze pose zo'n 2 à 3 minuten vol en wissel van kant.



*“Breng je lichaam verder naar beneden
en rek je armen uit over de grond”*

THE WARRIOR

WAT? Stretcht je borst en longen, rekt je schouders en nek en zorgt tevens voor een bevrijdend gevoel in de buik. In deze houding zal je je een echte krijger voelen.

HOE? Ga in spreidstand staan en breng je armen omhoog. Draai je rechtervoet naar voren en je linkervoet naar buiten en zorg ervoor dat je romp en bekken recht boven het linkerbeen staan. Buig je knie en duw je rechtervoet in de grond voor extra stabiliteit. Nu begint het echte krijgerwerk: strek je lijf en maak je bovenlichaam zo lang mogelijk, terwijl je de bekken naar beneden drukt. Duw je hoofd naar achter en kijk naar je duimen (en dus niet naar de leuke voorbij joggende hardloper, zoals Lau).



“Buig je knie en duw je rechtervoet in de grond voor extra stabiliteit”

THE TWISTED CHAIR POSE

WAT? Deze houding ziet er gemakkelijker uit dan het is, maar het is zeker het proberen waard. Dankzij de twisted chair pose zorg je namelijk dat je ribbenkast en borstkas de ruimte krijgen.

HOE? Ga rechtop staan in een neutrale houding. Buig voorzichtig, tijdens een uitadem, door je knieën. Let er op dat je niet voorbij je tenen komt. Vouw je handen bij elkaar voor je borst, maak je rug recht en draai je torso naar rechts terwijl je inademt. Probeer hierbij je linkerelleboog aan de rechterkant van je knie te plaatsen en houd je hoofd in één lijn met je ruggengraat. Blijf ongeveer 5 ademhalingen in deze positie. Draai terug en herhaal dit proces met de linkerkant.



“Vouw je handen bij elkaar voor je borst, maak je rug recht en draai je torso naar rechts”

THE TREE POSE

WAT? Verbeter je balans, focus, geheugen en concentratie terwijl je de enkels en knieën versterkt.

HOE? Neem een rechte, actieve houding aan en buig lichtjes met de rechterknie, waardoor al je gewicht op de linkerknie komt te liggen. Draai de rechterknie naar de rechterkant en plaats je hiel tegen het linkerbeen. Kijk naar beneden en focus op één punt om je balans te vinden, waarna je langzaam je hiel verder omhoog tegen je linkerbeen plaatst. Belangrijk is om je balans te vinden, voordat je verder omhoog gaat. Wanneer je je balans hebt gevonden, breng je je handpalmen samen en neem je een bidpositie aan. Mocht je een hele stevige balans hebben, dan kun je proberen rustig je armen omhoog te brengen en naar de lucht te wijzen. Houd deze houding voor zo'n 4 tot 8 ademhalingen aan.

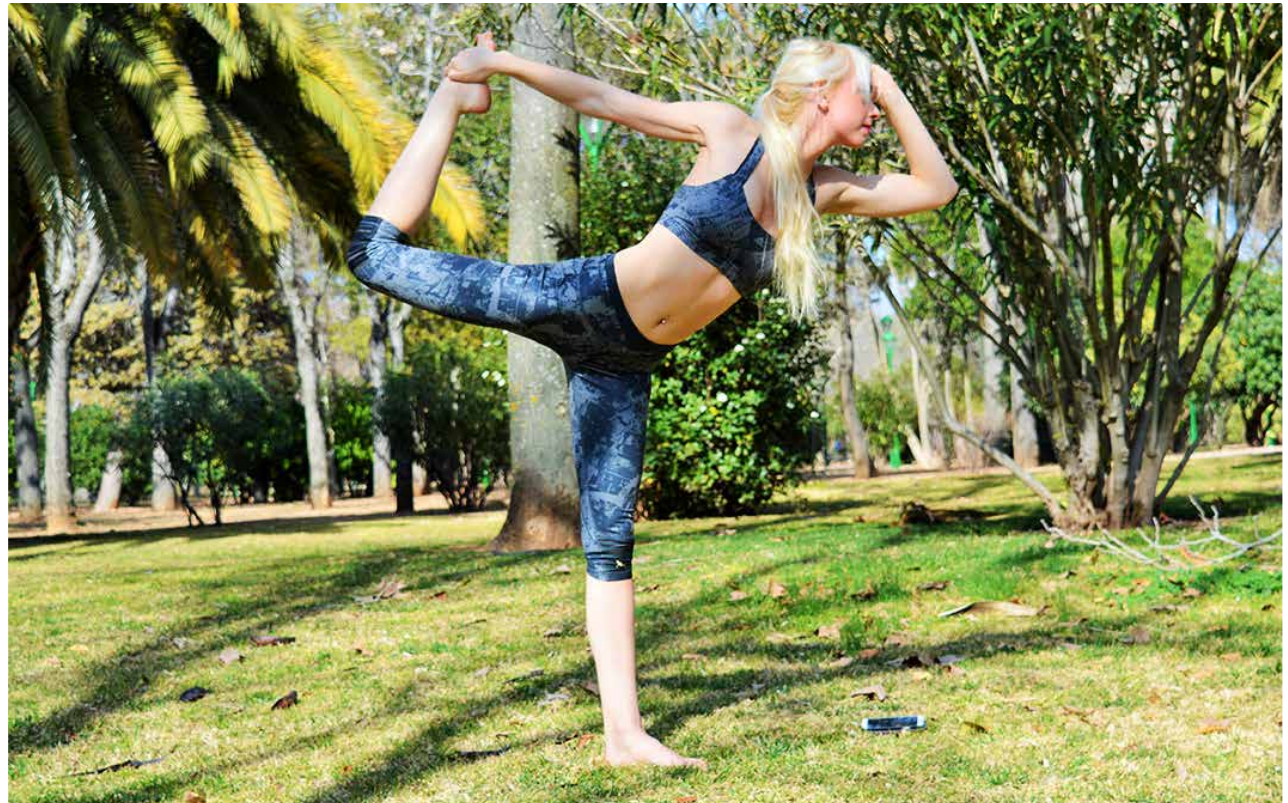


“Draai de rechterknie naar de rechterkant en plaats je hiel tegen het linkerbeen”

THE DANCER POSE

WAT? Deze pose zorgt voor een goede stretch in de rugwervel, maar ook geeft hij een fijn gevoel in de benen. Je pakt hier heel je lichaam aan en voelt een ultieme stretch in je schouderbladen, waarbij je je borst opent.

HOE? Ga rechtop staan in een neutrale houding met rechte rug. Zoek vervolgens je evenwicht op je linkerbeen terwijl je langzaam je rechtervoet omhoog brengt. Pak met je rechterhand je rechtervoet vast en strek je linkerarm naar voren (of grijp naar je hoofd zoals ik, wanneer je uit wanhoop even je balans niet meer weet te vinden). Nu is de trick om je rechterbeen zover mogelijk omhoog te duwen. Duw je schouderbladen naar elkaar toe. Probeer je balans te vinden en blijf zo lang mogelijk staan. Wissel daarna van kant.



“Pak met je rechterhand je rechtervoet vast en strek je linkerarm naar voren.”

THE BIKRAM TRIANGLE

WAT? Deze pose zal je in vrijwel heel je lichaam voelen. Het rekt de benen, buikspieren, heupen en de schouders.

HOE? Ga rechtop staan en stap met je rechtervoet naar de rechterkant, waarbij je voet 90 graden naar voren wijst. Wijs met je linkervoet naar buiten en buig je rechterknie. Zet je handen op je zij en buig langzaam naar de rechterkant, terwijl je de focus legt op je rechterbeen. Breng je rechterarm verder naar beneden en je linkerarm gestrekt omhoog. Blijf in deze pose voor 1 à 2 minuten en herhaal dit met de andere kant.



“Zet je handen op je zij en buig langzaam naar de rechterkant.”

THE WIDE-LEG FORWARD BEND

WAT? Deze oefening zorgt voor die fijne stretch in de binnen- en achterkant van je benen, verminderd de stijfheid in je rug en laat je met een relaxt gevoel achter.

HOE? Ga in spreidstand staan met ongeveer 1 tot 1.5 meter tussen beide voeten, tenen naar voren. Buig langzaam naar voren en laat je handen naar de grond hangen in één lijn met je voeten. Je kunt in deze positie blijven, of met je handen naar de voeten gaan. Blijf ongeveer één à twee minuten in deze positie terwijl je rustig doorademt.



“Buig langzaam naar voren en laat je handen naar de grond hangen in één lijn met je voeten.”

THE CAMEL POSE

WAT? De camel pose opent de borst, versterkt de nieren en stimuleert de ademhaling, bloedsomloop en het zenuwstelsel.

HOE? Kom vanuit the child pose [zie bovenstaande oefening] op je knieën, waarbij je knieën in verhouding staan met je heupen. Plaats je handpalmen op de mat met de vingers naar beneden wijzend. Adem in en druk de knieën in de grond, adem uit en duw je heupen vooruit terwijl je voorzichtig achterover leunt. Grijp één voet vast en rijk daarna uit voor de andere voet. Kom je hier niet bij, laat de handen dan losjes naar beneden hangen. Als het goed voelt, breng je je hoofd naar achteren terwijl je met je handen je hielen vast hebt, je heupen vooruit duwt en rustig in en uit ademt. Houd deze pose voor zo'n 3 tot 6 ademhalingen aan



*“Adem in en druk de knieën in de grond,
adem uit en duw je heupen vooruit.”*

THE WHEEL POSE

WAT? The Wheelpose verbetert de spinale flexibiliteit. Met deze oefeningen worden niet alleen je schouders en borst gerekt, ook strek je de armen: de ultieme stretch voor de rug.

HOE? Ga op je rug liggen en buig je knieën. Plaats je voeten op de vloer met je hielen zo dicht mogelijk bij de billen. Buig vervolgens je ellebogen en leg je handpalmen op de vloer naast je hoofd, vingers wijzend in de richting van je schouders. Zorg ervoor dat je de handen en voeten stevig de grond in duwt en til je romp op terwijl je op je hoofdkruin steunt. Nog even doorzetten: duw je lichaam nog meer de lucht in, waardoor ook het hoofd van de vloer komt. Houd dit zo'n 5 tot 10 seconden vast. Om uit de pose te komen, breng je jezelf weer met je kruin op de vloer, steek je de kin in en leg je jezelf wervel voor wervel weer terug in positie.



“Zorg ervoor dat je de handen en voeten stevig de grond in duwt en til je romp op.”

THE CROW POSE

WAT? Deze behoort tot één van de lastigere yoga-poses en het is dan ook zeker niet gek als je deze als beginner niet kunt. Toch voeg ik hem erbij. Waarom? Omdat het enorm leuk is om vooruitgang te zien met de tijd! Ik weet nog goed dat ik deze oefening keer op keer probeerde, totdat op een dag ik hem ineens doorhad. Als magie! Deze oefening is niet alleen een geweldige core training, ook zal je voelen hoeveel druk er op de armen wordt gelegd. Durf jij het aan?

HOE? Ga in squat positie zitten en plaats je handpalmen op de grond. Kom met je billen omhoog en strek je benen, terwijl je je knieën tegen je schouders en armen plaatst. Langzaam maar zeker breng je je gewicht van je benen naar je armen, waarbij je de voeten van de grond haalt. Spreid je vingers uit voor optimale stabiliteit en probeer rustig je balans te vinden. Leg eventueel een groot kussen voor je, mocht je voorover kukelen. Doe geen dingen waarvan je voelt dat je ze op dit moment nog niet aankunt. Veiligheid voorop!



“Langzaam maar zeker breng je je gewicht van je benen naar je armen.”

THE HALF LOTUS TOE BALANCE

WAT? Versterk je enkels, zorg voor meer flexibiliteit in de heupen en ontwikkel de ultieme balans.

HOE? Ga in een neutrale houding rechtop staan met je armen langs je lichaam. Breng je gewicht naar je linkervoet terwijl je rustig je rechterknie naar je borst brengt. Til je rechtervoet op en breng je rechterhiel naar je linkerbeen of heup, je wreef leunend op je been of heup, je hiel naar de lucht wijzend. Je staat nu in de 'Half lotus tree pose'. Buig naar voren (maar houd je linkerbeen recht) terwijl je met je handen naar de grond rijkt. Buig nu langzaam je gestrekte been en kom dichterbij de grond, waarbij al het gewicht naar de bal van je staande voet gaat. Rust even met je kont op de hiel van je staande voet. Zoek een punt om op te focussen, recht voor je. Breng je linkerhand naar je borst in bidpositie, en wanneer mogelijk, ook je rechterhand. Houd deze pose voor tot zo'n 90 seconden vol.



“Zorg ervoor dat je de handen en voeten stevig de grond in duwt en til je romp op.”

BODY&FIT[®]