

Deze yoga-oefening doe ik iedere morgen, al met al neemt dit ongeveer 10-12 minuten in beslag.

Voeten naast elkaar, armen in de lucht.

Handen naar de voeten, benen recht houden 3x

Benen ongeveer een meter uit elkaar, armen rond het lichaam zwaaien, heupen meebewegen, 10x

In dezelfde houding door de knieën, armen om en om naar binnen en naar buiten zwaaien, na twee keer eindigen in 'starpose' op links (op een been staan, met beide armen in de lucht), daarna zelfde oefening, eindigen op rechts. Dit geheel nog een keer doen.

Boogschutter-houding aannemen (alsof je pijl en boog in je handen houdt) linkerbeen gebogen, rechterbeen recht.

Naar achteren buigen, weer naar voren buigen, en dan een lasso uitwerpen (handen in elkaar, rondje draaien voor je lichaam en boven je hoofd.) Deze oefening twee keer op links en twee keer op rechts, de bewegingen zo groot mogelijk maken.

Zonnegroet: voeten naast elkaar, handen in de lucht.

Handen voor je voeten op de grond zetten. Rechterbeen maakt een flinke pas naar achteren.

Andere been erbij, even in deze houding blijven staan. (Updog) .

Door je armen zakken, neus op de grond, weer opdrukken en dan in childpose. (Op je knieën, je achterste op je hakken, je ellebogen voor je knieën, zo klein mogelijk maken).

Terug naar Updog, rechterbeen flinke pas naar voren, linker knie op de grond, nu je armen in de lucht: halleluja!

Nu weer gaan staan.

Deze oefening nu nog een keer doen, maar nu links en rechts omwisselen.

Op je knieën en je ellebogen. Nu op je tenen en je ellebogen en de plankhouding aannemen. (Hele lichaam ongeveer 15 - 20 cm boven de grond. Nu afwisselend linker en rechterbeen omhoog brengen. 6x

Buikspieren.

Op je rug gaan liggen. Handen achter je hoofd, benen in een hoek van 90 graden. Nu steeds bovenlichaam omhoog bewegen en linkerbeen naar voren strekken. Voet recht houden. Nu linkerbeen. Dit 3x doen.

Rechter elleboog naar linker knie bewegen, rechterbeen strekken (voet recht). Dan andersom. Dit 3x doen.

Beide benen tegelijk naar voren strekken en het bovenlichaam omhoog. Dit vier keer doen.

Vlinder: handen onder je hoofd, benen optrekken en voetzolen tegen elkaar, benen zo ver mogelijk uit elkaar laten vallen.

Nu concentreren op je ademhaling. Langzaam inademen door de neus, (longen helemaal vol) even vasthouden, door de mond weer uitademen. Dit vier keer doen.

In de kleermakerszit gaan zitten, handen open op je knieën. Bovenstaande ademhalingsoefening 3x doen.

Ligt je linkerbeen boven, dan je rechter Ellenboog op de grond naast je zetten en je linkerarm omhoog brengen.

Deze oefening nog een keer doen, links en rechts omwisselen.

Je handen naast je heupen op de grond zetten en je eigen lichaam dragen op je handen. 10 seconden vasthouden.

Balans: op handen en knieën, linkerarm en rechterbeen omhoog brengen. 10 seconden vasthouden dan andersom nogmaals dezelfde oefening doen.

Rechtervoet naast je handen zetten, linkervoet ook, rechtop staan en handen omhoog.

Op een been gaan staan en je voetzool tegen je knie zetten. Zoek je balans. Armen opzij, armen boven je hoofd, armen voor je n dan weer opzij.

Wisselen van been, zelfde oefening nog een keer.

Op een been gaan staan. Armen recht voor je, been recht naar achteren en langzaam voorover buigen tot je lichaam horizontaal is. Nu je armen langzaam spreiden en je handen boven je rug bij elkaar brengen.

Wisselen van been, zelfde oefening nog een keer.

Dit is nog maar een klein gedeelte van alle yoga-oefeningen die je kunt doen.

Wil je meer?

Kijk dan eens rond op internet: je kunt te kust en te keur.

Of neem eens een proefles!