

# Zelf yoga doen

Hallo zon!



De zonnegroet is de manier om je dag te beginnen! Je groet de zon, bedankt hem voor al zijn warmte en licht en voor het feit dat hij elke dag weer schijnt (of in elk geval zijn best daarvoor doet ☺). Doe de houdingen onafgebroken na elkaar en voel hoe je lichaam soepeler en sterker wordt!

## 1 Bidpositie

- Plaats je voeten tegen elkaar, tenen recht naar voren.
- Voel hoe het gewicht van je lichaam is verdeeld over je voetzolen.
- Plaats je handen voor je borst in bid-positie.

Sta stevig als een berg!

## 2 Hallo zon

- Breng je armen gestrekt en buitenom in een cirkel omhoog.
- Plaats je handen boven je hoofd in bidpositie.
- Hou je schouders laag.

Liede cirkel als de zon.

### TIPS VOORAF:

- Doe de hele serie vier keer.
- Stap steeds eerst twee keer met rechts uit, dan twee keer met links (bij het galopperend paard).
- Doe dit elke ochtend en in een paar minuten is je hele lijf warmgedraaid voor de dag.

Styl: Anemarië de Heas Fotografie: Gerlinde de Geus

## 3 Hallo aarde

- Maak je rug rond en duik met je handen naar beneden.
- Je armen hangen richting de grond. Vingertoppen losjes op de grond, naast je voeten.
- Kies zelf of je je benen liever buigt of strekt.

Lenig? Buig met rechte rug!

## 4 Galopperend paard

- Buig je benen en plaats je handen naast je voeten op de grond.
- Stap met je rechtersoet ver naar achteren.
- Zet je rechtertenen op de grond en strek je rechterbeen.

Linkerknie boven je enkel.

## 5 Hond met de hangende kop

- Stap met je linkervoet naar achteren en plaats hem naast je rechtersoet.
- Handen plat op de grond, vingers gespreid.
- Duw jezelf weg van je handen, met je billen omhoog.
- Breng jezelf zoveel mogelijk naar achteren.
- Je hoofd hangt ontspannen tussen je armen.

Maak lengte van je stuitje naar je kruin.

SLA OM VOOR MEER OEFENINGEN!



## 6 Loerende kat

- ✿ Breng vanuit de hond met de hangende kop je knieën op de grond.
- ✿ Breng daarna je borst tussen je handen door op de grond, terwijl je ellebogen omhoog wijzen.
- ✿ Je billen zijn omhoog, je rug is hol. Steun op je kin.



Rustig door blijven ademen!

## 7 Kleine cobra

- ✿ Ga op je buik liggen.
- ✿ Lig even goed plat op de grond, met je handen als kussentje onder je hoofd.
- ✿ Zet je handen naast je en til je borst op.
- ✿ Hou je onderbuik en heupen op de grond.
- ✿ Je voeten liggen plat op de grond.



Maak je nek en onderrug lang!

## 8 Hond met de hangende kop

- ✿ Kom op handen en knieën.
- ✿ Krul je tenen naar de grond.
- ✿ Breng jezelf zoveel mogelijk naar achteren: weg van je handen, billen omhoog.



Ontspan je nek

## 9 Galopperend paard

- ✿ Breng vanuit de hond met de hangende kop je rechtersoet naar voren.
- ✿ Plaats je voet tussen je handen.
- ✿ Doe dit de volgende ronde met je andere voet naar voren!



Zak zo diep mogelijk

## 10 Bid-positie

- ✿ Stap met je linkervoet naar voren.
- ✿ Beide voeten naast elkaar.
- ✿ Buig je benen.
- ✿ Rol van hieruit wervel voor wervel omhoog.
- ✿ Tot je weer staat in de bergpositie (houding 1).
- ✿ Plaats je handen weer voor je borst in bid-positie.



Begin weer van voor af aan!

VOLGENDE KEER WEER NIEUWE OEFENINGEN!

Met dank aan Sifra Nooter, [www.sifranooter.nl](http://www.sifranooter.nl)

