

Zelf yoga doen

rustig in slaap vallen

GEWOON THUIS, OP EEN KLEEDJE, MET MAKKELIJKE KLEREN/PYJAMA AAN!

Overdag heb je het druk-druk-druk. En 's avonds is het niet veel rustiger: nog even tv kijken, beetje bellen, computeren, huiswerk maken. Met als gevolg dat je in bed nog ligt te stuiteren. Doe deze oefeningen voordat je gaat slapen en je zult zien dat je heerlijk ontspannen naar dromenland vertrekt.

1 Knieën naar je borst

- Trek je knieën naar je borst.
- Sla je armen om je benen.
- Let op je adem en ontspan.
- Maak een rondje met je knieën.
- Voel hoe je onderrug langzaam – op de grond – meebeweegt.

Goede massage en ontspanning voor je onderrug.

Dood kevertje 2

- Trek je knieën naar je borst.
- Richt je voetzolen naar de lucht, terwijl je je knieën gebogen houdt.
- Benen iets uit elkaar, zodat je je voeten losjes kunt vastpakken.
- Trek je voeten zachtjes naar beneden.

Geef je over en ontspan.

HOE overleef ik... zonder dromen?

nr. 5 november/december 2009

nr. 5

november/december 2009

HOE overleef ik... zonder dromen?

Foto: Annemarie de Haas • Fotografe: Gerlinde de Geus

Volg je adem, dan word je vanzelf rustig.

3 Benen omhoog

- Breng je benen rustig omhoog (strekken hoeft niet).
- Laat ze zo rustig een beetje in de lucht hangen.
- Leg je handen op je buik en voel je adem.

Dubbele pret: doe dit samen met een vriendin. Zet beiden je benen tegen de muur, en ga naast elkaar relaxed liggen kletsen.

Tips vooraf: Maak bij deze oefeningen je rug en je nek lang: breng daarvoor je kin even naar je borst en leg dan je hoofd op de grond. Zo lig je beter. Sluit je af voor alle indrukken van buiten, dat geeft rust. Concentreer je tijdens de oefeningen op je adem en je lichaam.

Liggende vlinder 4

- Zet je voetzolen tegen elkaar.
- Laat je benen naar buiten vallen.
- Leg je handen ontspannen op je bovenbenen.
- Open en ontspan je heupen.

Forceer niets. Het gaata niet om presteren.

Je kunt in deze houding alleen ontspannen als je je gedachten stopret. Gewoon blijven proberen!

VOLGENDE KEER WEER NIEUWE OEFENINGEN!

Met dank aan Sifra Nooter, www.sifranooter.nl