

Zelf yoga doen



Op je doel af!

DIT KUN JE GEWOON THUIS DOEN, OP EEN KLEEDJE, MET MAKKELIJKE KLEREN AAN!

Knikkende knieën, een onzeker gevoel. Daar heeft iedereen wel eens last van. Vooral als we het echt even niet kunt gebruiken! Met deze oefeningen schud je de krijger in jezelf wakker. Je zult zien: je gaat krachtig en zelfverzekerd op je doel af (wat dat doel ook is :-).

1 Eerste krijger

- Je linkervoet staat naar voren, je rechervoet duw je met de buitenkant tegen de grond.
- Je houdt je rechterheup zoveel mogelijk naar voren.
- Ook je borst en schouders wijzen naar voren.
- Strek je armen omhoog, leg de handpalmen tegen elkaar aan, en houd je schouders laag.

Zorg dat je armen langs je oren blijven en ontspan.



Tips vooraf:
Doe de oefeningen eerst met je linkervoet voor, daarna met rechts voor. Check steeds:
 • Staat mijn voorste voet recht, met de tenen naar voren?
 • Is mijn voorste knie gebogen en precies boven mijn enkel?
 • Is mijn achterste voet uitgedraaid en staat hij plat op de grond?
 (Druk de kleine teen van je achterste voet even krachtig de grond in en je weet het zeker!)

3 Krijger die naar achter buigt

- Begin in de tweede krijger en buig met gespreide armen naar achter.
- Je rechterhand gaat langs je rechterbeen naar beneden, je linkerhand wijst naar boven.
- Houd de lange lijn van vingertop naar vingertop.

Kijk langs je bovenste arm omhoog, zie je doel.



Verbeeld je dat je je boog spant en richt je pijl op je doel.

Pijl en boog 4

- Begin weer in de tweede krijger.
- Breng je rechterhand in een vuist naar je rechterschouder.
- Je linkerarm wijst naar voren.

Houd je linkerhand ontspannen tegen je buik.



5 Pijl

- Blijf in pijl en boog.
- Ontspan je rechterhand en verbeeld je dat je de pijl laat wegschieten.
- Haal je rechterhand langs je oor omhoog.
- Maak een lange lijn van je tenen tot aan je vingertoppen.
- Zorg dat je voorste knie nog steeds goed boven je enkel blijft.

VOLGENDE KEER WEER NIEUWE OEFENINGEN!



Met dank aan Sifra Nooter, www.sifranooter.nl

Kijk langs je voorste vingertoppen, concentreer je op je doel.

Tweede krijger 2

- Draai vanuit de eerste krijger je heupen, borst en schouders open en spreid je armen.
- Houd je voeten en benen in dezelfde positie.
- Maak een mooie lange lijn van de ene naar de andere arm, alsof je nóg verder wilt reiken.



Foto: Annemarie de Haas • Fotograaf: Gerlinde de Geus