

# Zelf yōgā doen

In je kracht

Onzekeer, gestrest, ruzie met je ouders? Niet je koppie laten hangen! Door rechtop te lopen en innerlijke kracht uit te stralen kom je veel verder. Yōgā helpt je daar bij. Deze oefeningen doe je liggend op je buik. Ze openen de voorkant van je lichaam, waardoor je dieper en rustiger gaat ademen en in je kracht komt.

**TIPS VOORAF:**  
 Begin steeds liggend op je buik, je handen als een bedje onder je hoofd.  
 Houd elke houding 5 ademhalingen vast.  
 Ga na de 5 oefeningen rustig op je rug liggen en voel de ruimte in je borst.

## 1 Plank

- Begin vanuit de startpositie: op je buik, handen onder je hoofd.
- Zet de tenen van beide voeten op de grond, houd je knieën licht van de grond
- Strek je tenen naar achteren en til je benen gelijktijdig van de grond.
- Maak je benen zo lang mogelijk.
- Til je hoofd, je handen en je schouders van de grond.

Maak lengte vanaf je stuitje tot aan je kruin.



## 2 Sprinkhaan

- Begin weer ontspannen op je buik en doe hetzelfde als bij oefening 1.
- Dit keer spreid je je armen.



Gebruik je buikspieren, geen holle rug!

## 4 Halfzwaantje

- Begin weer ontspannen op je buik en doe hetzelfde als bij oefening 1.
- Plaats de tenen van je rechtervoet op de grond en strek je rechterknie van de grond.
- Plaats je rechterhand onder je rechterschouder.
- Duw jezelf op en pak met je linkerhand je linkerknie.
- Open je borst.

Ontspan je nek, gezicht en schouders.



## 5 Zwaantje

- Begin weer ontspannen op je buik en doe hetzelfde als bij oefening 1.
- Buig beide benen.
- Pak je enkels met je handen beet.
- Vorm een boog en adem door.

Keep smiling!



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