

Zelf yoga doen

Luisteren naar je lichaam

Van yoga val je in principe niet af. Maar je leert wel om naar je lichaam te luisteren. Daardoor ga je beter voelen wat goed voor je is en ga je bijna als vanzelf gezonder eten! Deze oefeningen maken je buikspieren sterker, zodat je ook nog eens zekerder en stralender in het leven staat 😊.

TIPS VOORAF:

- Als je buikspieren sterk zijn, voel je je van binnen krachtiger.
- Heb je last van onzekerheid? Probeer minstens 3x per week deze serie te doen.
- Houd elke oefening 5 ademhalingen vast.

1 De boot

- Zit rechtop met je voeten op de grond op heupbreedte en je knieën omhoog.
- Pak je knieën vast en til je voeten een klein stukje van de grond.
- Zoek je balans en strek dan je armen naar voren.
- Breng je benen rustig in een hoek van 90 graden.

Probeer ook eens met gestrekte benen.



Sterke buik 2

- Begin liggend op je rug.
- Breng je benen van de grond in een hoek van 90 graden.
- Breng je schouders, je hoofd en je armen van de grond.
- Je rug blijft op de grond.

Goed door blijven ademen!



3 Luchtfietsen

- Ga weer even rustig op je rug liggen.
- Breng je lichaam in dezelfde houding als bij oefening 2.
- Til nu je beide benen op.
- Trek je rechterbeen naar je borst op een inademing.
- Strek je linkerbeen op een uitademing.
- Doe dit om en om op je adem.

Ook goed voor je spijsvertering!



4 Tafeltje

- Zit rechtop met je voeten op de grond op heupbreedte en je knieën omhoog.
- Plaats je handen achter je op de grond, je vingers wijzen naar voren.
- Breng je bekken omhoog tot je in een rechte lijn bent.
- Breng je hoofd naar achteren.

Duw je heupen omhoog!



5 Heupdraai

- Lig ontspannen op je rug en breng je knieën naar je borst.
- Spread je armen en zorg dat je hele rug op de grond ligt.
- Laat je benen naar rechts vallen en kijk naar links.
- Breng je benen en je schouders zoveel mogelijk naar de grond.
- Breng je benen terug naar het midden en herhaal dit met je benen naar links.

Ontspan je schouders met je adem.

VOLGENDE KEER WEER NIEUWE OEFENINGEN!



Met dank aan Sifra Nooter, www.sifranooter.nl