

Zelf yoga doen

Alles op z'n kop

Kerst-stress? Vol hoofd? Zin om fris tegen dingen aan te kijken? Ga dan eens op je handen staan. Doordat je alles omgekeerd doet van wat je gewend bent, kom je los. Voor je het weet krijg je nieuwe ideeën en inspiratie. Wel voorzichtig opbouwen!

1 Hond bij de muur

- Ga op handen en knieën staan, met je billen richting de muur.
- Je knieën recht onder je bekken, je handen onder je schouders.
- Zet je tenen tegen de plint.
- Maak je rug mooi lang, niet hol en niet bol!
- Spread overdreven je vingers en plaats je handen goed op de grond.



Gebruik je buikspieren!

Hond met de hangende kop 2

- Je bent in de positie van oefening 1.
- Duw jezelf vanuit je handen naar achteren. Billen omhoog, benen langzaam strekken.
- Nu kom je in de hond met de hangende kop, een omgekeerde letter 'V'.

Maak lengte, van je stuitje tot je kruin

TIPS VOORAF:

- Zoek een goede muur of een deur waar je de oefeningen veilig tegenaan kunt doen.
- Duw tijdens alle posities je handen volledig de grond in en spreid je vingers, dat geeft houvast.
- Heb je het Hoe overleef ik...-tijdschrift van de vorige keer nog, doe dan als warming-up de oefeningen uit dat nummer (je kunt ze ook downloaden van www.hoeoverleefik.nl).

3 Benen tegen de muur

- Vanuit oefening 2 loop je voorzichtig met je voeten tegen de muur op.
- Eerst misschien laag en dan juist heel hoog.
- Glij je een beetje? Zet dan goed kracht tegen de muur.
- Niet bang zijn, je steunt op je handen.



Experimenteer!

4 Halve handstand

- Vanuit oefening 3 zet je je voeten op heuphoogte tegen de muur.
- Kom in een hoek van 90 graden, terwijl je je benen en je rug strekt.
- Schouders laag en breed houden (niet naar je oren!) en je armen en benen goed recht houden
- Doe dit alleen als het goed voelt, forceer niets.

Het lijkt of je valt, maar dan ben je juist recht!

Ontspan je schouders met je adem.

5 Schoppende ezel of handstand?

- Draai je nu om, met je gezicht naar de muur.
- Ga op handen en knieën (zoals in oefening 1), ongeveer een handlengte van de muur.
- Ga naar de hond met de hangende kop (oefening 2).
- Gooi nu heel rustig - een voor een - je benen omhoog.
- Misschien kom je in handstand.
- Lukt het niet, probeer dan - als een schoppende ezel - je benen een paar keer omhoog te gooien.

VOLGENDE KEER WEER NIEUWE OEFENINGEN!

