

## Mini-yoga sequence

### Algemeen:

- Doe een korte warm-up door b.v. te huppen
- Draag makkelijk zittende kleren
- Let op en rustige ademhaling
- De bewegingen mogen geen pijn veroorzaken! Wat rekgevoel is prima.
- Het doel is ruimte en ontspanning creëren, (niet oprekken)
- Je kunt zelf kiezen hoe vaak je een bepaalde beweging wilt herhalen
- Probeer de bewegingen zo vloeiend mogelijk uit te voeren, ook van de ene positie naar de andere.
- Voel je vrij om te variëren en enjoy!



Je kunt deze serie op verschillende manieren uitvoeren afhankelijk van je doel

- 1) Onderhoud beweeglijkheid / ontspanning. Voer alle bewegingen
- 2) Verbeteren lichaamsbewustwording / coördinatie. Voer de bewegingen extra langzaam uit, liefst met gesloten ogen. Zorg dat elke beweging ongeveer 15 seconden duurt zodat je heel goed kunt voelen wat er gebeurt, waar de spanning zit. Kijk hoe je de beweging steeds iets vloeiender kan laten verlopen. Maak gebruik van een langzame ademhaling met lange uitademing.
- 3) Activerend / versterkend. Als je aan het eind van een beweging bent span dan al je spieren aan zoals je doet als je je uitrekt bij het gapen. Hierdoor activeer je alle spieren en versterkt het bindweefsel. Dit geeft een wat tintelend gevoel en maakt je wakker en helder.
- 4) Fasciaverend: Maak een verende beweging in de verschillende eindstanden. Voel goed welk tempo bij je past. Dit zal de veerkracht van je lichaam vergroten. Varieer veel, verander van richting en intensiteit, beweeg zo speels mogelijk.

## 01. Schoudercirkel



- strek je armen uit naar voren, strek om de beurt rechter en linker hand iets verder uit naar voren.
- beweeg de armen daarna naar de zijkant
- beweeg je armen in zo'n groot mogelijke boog naar boven
- pak dan met je linker hand je rechter pols en verleng je arm terwijl je je romp naar links beweegt. Duw tegelijkertijd de hiel van je rechter voet in de grond. Doe ditzelfde vervolgens met de andere arm



### 1.b Variatie

Buig een arm en laat de hand naar het schouderblad zakken. Omvat de elleboog en verleng de zijkant van de romp.



## 02. Van top tot teen



- Haak de vingers in elkaar en draai de handpalmen naar boven, strek je zo veel mogelijk uit
- Beweeg je armen in een cirkel naar voren waarbij je zoveel mogelijk strekking houdt. Knieën zijn daarbij gebogen en onderrug gestrekt (draaipunt in de as door de heupen)
- Buig en draai verder tot de handpalmen naar de grond wijzen, hou de strekking in de armen
- Beweeg de armen afwisselend naar de rechter en linker voet

## 03. Frog squat

Maak een diepe squat met de voeten redelijk ver uit elkaar, leg de handen plat op de grond. Adem goed uit en laat daarbij het bekken nog verder naar de grond zakken. Strek dan eerst je benen zover mogelijk terwijl je je handen aan de grond houdt. Sta dan rustig op.



#### **04. One leg swing**

- a) Stand op een been, til de knie zo hoog mogelijk op
- b) Strek het zelfde been in een vloeiende beweging uit naar achteren



#### **05. Grote draai**

Strek je linker arm en breng rechter hand naar linker schouder en draai vervolgens linksom. Kijk mee in dezelfde richting, ervaar hoe je tijdens het uitademen nog iets verder kunt draaien. Doe hetzelfde vervolgens naar rechts.



### **06. Power lunge**

Maak een zo groot mogelijke uitvalspas naar voren.  
Hou de romp daarbij verticaal. Plaats de handen in de nek en strek de romp nog iets verder op.  
Doe hetzelfde met het andere been naar voren.

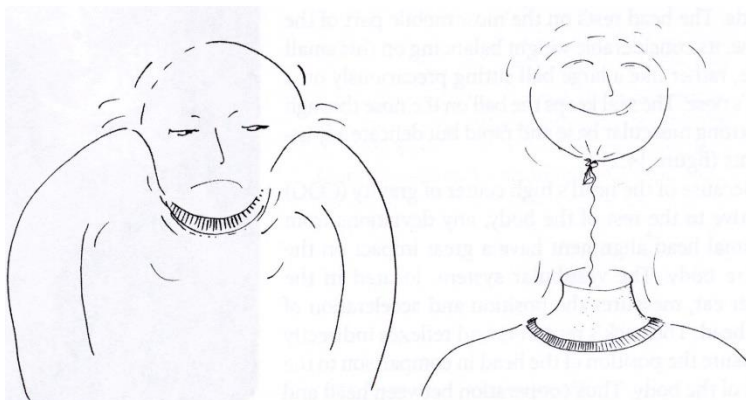


### **07. Open the chest**

Draai de handpalmen zo ver mogelijk naar buiten, de schouderbladen iets naar beneden en laat het borstbeen daarbij iets naar boven komen.  
Creëer zo ruimte aan de voorkant van de borstkas

### **08. Achterhoofds lift**

Als afsluiting plaats een wijsvingers net onder de achterhoofdsrand. Duw nu heel rustig je hoofd naar boven. En/of stel je voor dat je hoofd een ballon gevuld met helium is die je hoofd tussen je schouders uit naar boven tilt. Voel hoe je nek en hele wervelkolom zich strekt. Voel hoe buik en bilsieren zich ontspannen. Voel de lengte.



The head floating upward like a balloon filled with helium.

