

# STOELYOGA

## Basishouding

Ga op de voorkant van je stoel zitten. Voeten zijn op heupbreedte. Je knieën vormen een rechte hoek en je voeten staan plat op de grond. Je voelt of je op het midden van je zitbotten zit. Je kan je hand even op de onderkant van je rug leggen om te voelen of deze een lichte curve heeft naar buiten en niet bol staat naar achter. Je ademt in en uit via je neus.

## Aandachtsoefeningen

Luister naar de geluiden rondom je. Ga van veraf naar dichterbij. Wat is het verste geluid dat je kan horen? Kom langzaam dichterbij naar de geluiden in de ruimte en ga tenslotte naar het geluid van je eigen ademhaling. Kan je die horen in je neus, je keel, je hoofd?

Dan shift je je aandacht naar het voelen. Voel je je ademhaling en zo ja waar voel je die. In je neus voel je misschien de temperatuur van de lucht die iets kouder is als die naar binnen gaat en iets warmer eens terug naar buiten. Misschien voel je je ademhaling in je borstkas. Hoe zou je die benoemen. Traag of snel, regelmatig of heel variërend, hoog in je borstkas of eerder in je buik.

Leg een hand op je buik ter hoogte van je navel. Voel eerst of je hand beweegt. Laat je hand dan telkens zacht naar voor bewegen door je buik die naar voor komt bij een inademhaling. En laat je navel en hand terug naar achter gaan bij een uitademhaling. Hou de beweging zacht.

## Oefeningen om energie op te wekken

Strek je armen bij de inhaling krachtig naar boven uit met de vingers gespreid. Hou de schouders laag, weg van de oren. Bij de uitademhaling buig je de armen krachtig zodat de ellebogen tegen je flanken komen en je handen in vuisten ter hoogte van je schouders. Maak de beweging met ongeveer 1 op- en neerbeweging op 1 seconde.

Spinal flex: Leg je handen op je bovenbenen of knieën. Bij een inademhaling open je je borstkas naar voor en maak je een holle rug. Je hoofd mag mee bewegen, maar de beweging vertrekt vanuit je borstkas. Bij de uitademhaling trek je je navel naar binnen en maak je een bolle rug. Je herhaalt de beweging voor 1 à 3 minuten.

Sufi grinds: : Leg je handen op je bovenbenen of knieën. Bij een inademhaling open je je borstkas naar vooraan links en je draait dan verder door naar vooraan rechts (dus met holle rug). Dan cirkel je bij de uitademhaling verder door naar rechts achter en links achter (dus

met bolle rug). Je hoofd mag mee bewegen, maar de beweging vertrekt vanuit je borstkas en vanuit je navel. Je herhaalt de beweging voor 1 à 3 minuten. Dan wissel je van richting.

Sat Kriya: verstrengel je vingers in elkaar maar je wijsvingers houd je uitgestrekt wijzend naar voor. Lift je armen, strek je armen en je wijsvingers wijzen naar boven. Vervolgens ga je op een uitademhaling krachting 'SAT' uitspreken terwijl je je navel naar binnen trekt. Bij de inademhaling zeg je zachter 'NAM' terwijl je navel terug naar voor komt. Je herhaalt de ademhaling voor 1 à 3 minuten.

Himalayan stretch: verstrengel je vingers in elkaar en draai je handpalmen vervolgens naar buiten. Adem in en lift de armen zo gestrekt mogelijk naar boven (schouders laag). Adem uit en buig naar rechts. Adem in en kom naar het midden. Adem uit en buig naar links. Adem in en kom naar het midden. Adem uit en twist naar rechts. Adem in en kom naar het midden. Adem uit en twist naar links. Adem in en kom naar het midden. Adem uit en buig naar achter. Adem in en kom naar het midden. Adem uit, haal vingers uit elkaar en laat armen langs zij zakken. Hou ogen nog even gesloten.

### **Oefeningen voor nek en schouders**

Maak van de vingers van 1 hand een kammetje (vingers uit elkaar, vingers als klauwen). Breng je hand langs voor richting de tegenovergestelde schouder en plaats de vingers hoog in de nek, tegen de aanzet van het hoofd. Leg je hoofd lichtjes schuin richting de arm in actie. Glijd dan met krachtige vingertoppen naar de voorkant van de nek. Herhaal verschillende keren, telkens iets lager vertrekkend tot wanneer het hele nek- en schoudergebied is gemasseerd.

Buig beide armen in een hoek van 90° met de ellebogen naast je flanken. Je handen wijzen met de palmen naar boven, alsof je een plateau zou dragen. Schouders laat je zoveel mogelijk zakken, weg van de oren. Beweeg je onderarmen en handen bij een inademhaling naar buiten terwijl je de ellebogen tegen je flanken gedrukt houdt. Bij de uitademhaling kom je terug in de basishouding.

Adem in en reik met beide armen naar boven, hou schouders laag. Bij de uitademhaling twist je naar rechts, laat je je rechter hand schuin naar achter tegen de leuning zakken en je linker arm leunt tegen de buitenkant in je rechterbil. Bij een inademing maak je lengte en bij een uitademing kijk je of je nog iets verder in de twist kan komen.

### **Oefeningen voor benen en onderrug**

Plaats handen aan de buitenkant van de knieën of iets erboven. Duw zoveel mogelijk door de dikke teen in de grond en probeer de kleinere teentjes te liften. Duw vervolgens de knieën tegen je handen naar buiten maar hou je benen in het verlengde van je heupen. Deze oefening activeert de buitenkant van de benen maar ook je billen. Goede bilspieren zijn belangrijk voor het voorkomen van pijn in de onderrug.

Breng beide handen rond je rechterbeen en verstrengel je vingers net onder je knie en til je knie naar je borst. Hou je buik en je rug zo lang mogelijk door een klein beetje naar achter te leunen. Maak vervolgens je rechterbeen lichter in je handen.

Breng je rechter enkel boven je rechter knie en laat hem daar rusten. Trek je tenen richting je knie en probeer daarbij vooral vanuit je kleinste teentje te werken richting je knie. Pak met je handen je rechter bovenbeen en maak je rug en buik zo lang mogelijk. Bij elke inademhaling maak je je rug lang en bij elke uitademhaling duw je je zitbotten iets meer naar achteren waardoor je borstkas misschien wat meer richting je bovenbeen komt. Vervolgens kan je een beetje wiegen van links naar rechts reikend vanuit je schouders.

### **Oefeningen voor handen en polsen**

Verstrengel je vingers en maak trage achtevormige bewegingen vanuit je polsen. Laat de beweging van beneden naar boven en terug bewegen. Probeer de beweging in tegengestelde richting te maken met de handen anders in elkaar verstrengeld (als je linkerduim bovenaan was, verstrengel je vingers dan zou dat je rechterduim bovenaan komt).

Leg je rechterhand met de rug op je bovenbeen. Kijk naar je palm. Probeer de buitenkant van de handpalm en de muis van je hand naar mekaar te knijpen, alsof je er een bankkaart zou tussen knijpen. Hou deze kneep aan. Draai nu je rechter elleboog naar buiten en plaats de buitenkant van je hand ter hoogte van je knokkels op je rechter bovenbeen. Je kan nu de buitenkant van de pols stretchen door met je hand meer op je been te leunen.