

Praktisch handboek

# Yoga

NICOLE REESE



**DELTA** 

# Boom

## Vrikshasana

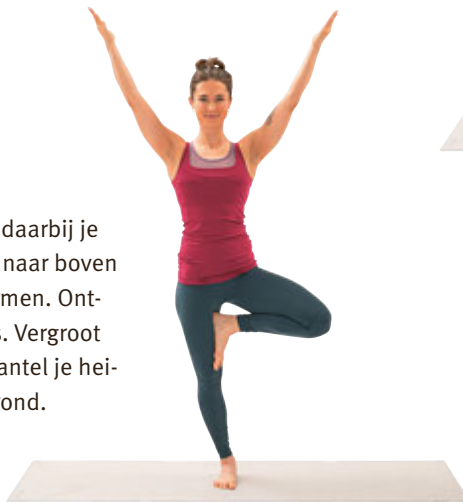
- 1** Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar, leg je handen op je heupen. Verplaats je gewicht naar rechts. Plaats de zool van je linkervoet tegen je rechterkuit of de binnenkant van je bovenbeen – niet op de knie!



- 2** Plaats je handpalmen tegen elkaar voor je borst. Je ellebogen steken daarbij naar buiten. Adem in en maak je bovenlichaam lang vanuit je middenrif. Adem uit terwijl je je standbeen verankert.



- 3** Adem in en breng daarbij je armen langs opzij naar boven zodat ze een V vormen. Ontspan je schouders. Vergroot je hartruimte en kantel je heiligbeen naar de grond.



**Variant** Adem in en leg daarbij je linkerhand op je linkerbovenbeen. Streck je rechterarm naar boven. Adem uit en buig daarbij je bovenlichaam naar links om je rechterflank te openen.



**AFRONDEN** Adem in en breng daarbij je handen weer naar je hart. Adem uit en zet ondertussen je voet neer. Wissel van kant.

**TIP** Ga je wiebelen, plaats dan je tenen naast de binnenkant van de voet waarop je staat. Adem in en maak je daarbij lang vanuit je kruin. Adem uit en veranker je standbeen op de grond.

**DEZE HOUDING ZORGT VOOR** balans op alle fronten! Zo geaard versterk je je concentratie en het werkt ook harmoniserend. Alle beenspieren en je romp worden versterkt.



Kijk recht vooruit  
en houd je hoofd  
rechttop.

Ontspan je  
schouders en houd je  
schouderbladen laag.

Maak je rug niet hol,  
verleng je heiligbeen.

Maak je flanken  
lang.

Je heupen zijn  
evenwijdig  
aan elkaar.

Overstrek je  
standbeen niet,  
buig je knie licht.

# Adelaar

## Garudasana

1

Zet je voeten op heupbreedte en je handen in je zij. Breng je linkervoet omhoog en wikkel je linkerbeen voor langs om je rechterbeen. Leg de wreef van je linkervoet op je rechterkuit als dat lukt.



2

Strek je armen naar voren en houd je rechterelleboog onder je linker. Buig je ellebogen, doe je onderarmen over elkaar en leg je handen met de handpalmen tegen elkaar.



3

Adem uit, laat ondertussen je zitvlak iets lager zakken en maak je wervelkolom lang. Adem in en breng je ellebogen in lijn met je schouders, zodat je bovenarmen evenwijdig zijn met je bovenbenen. Buig je bovenlichaam iets naar voren.



**Variant** Leg je linker enkel op je rechterbovenbeen, duw je zitvlak naar achteren en naar beneden. Houd je armen zoals in de adelaarspositie of plaats je handpalmen voor je hart tegen elkaar.



**AFRONDEN** Adem in en richt je bovenlichaam op, adem uit en maak je benen los en maak dan je armen los. Wissel van kant.

**TIP** Raken je handpalmen elkaar niet, haak dan je duimen in elkaar. Je kan je handen ook telkens op de tegenoverliggende schouder leggen.

**DEZE HOUDING ZORGT VOOR** stabiliteit en evenwicht. Je rekt en verstevigt intensief je benen, schouders en bilspieren. De concentratie wordt versterkt.



## 4. Goodbye stress: versterk en ontspan je schouders en rug

In stressvolle, uitdagende perioden nestelen vermoeidheid en spanning zich vaak in het gebied rond nek en schouders. Deze reeks maakt niet alleen gespannen nek- en schouderspieren los, maar versterkt ook de romp- en rugspieren.

**Duur:** 20-30 minuten

**Vasthouden:** 3-8 ademhalingen per asana

**Herhalingen:** min. 5 x kat-koe

**Tip:** met zijwaartse buigingen die de flanken rekken, maar ook met achteroverbuigingen en draaiingen, maak je je wervelkolom soepel en verlicht je spanningen.

**1** Kat (blz. 112), 5-10 x afwisselend met de koe (2)



**2** Koe (blz. 114)







**3** Kat (blz. 112), variant (uitrekken),  
1-3 minuten

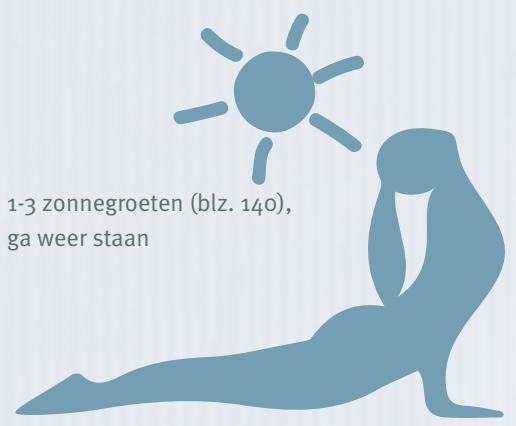


**4** Poort (blz. 110)

**5** Poort, variant (blz. 110):  
oefen beide aan één  
kant, verander daarna van kant

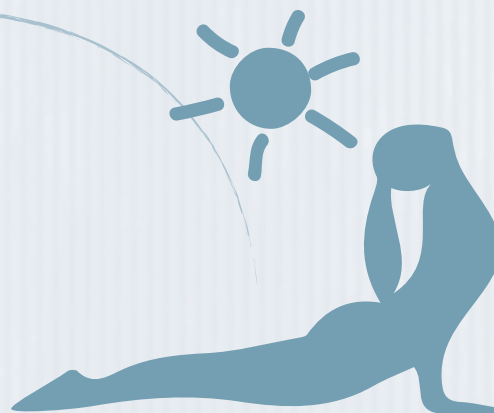


**6** 1-3 zonnegroeten (blz. 140),  
ga weer staan



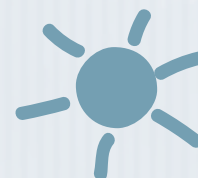


**7** Gestreekte berg (blz. 20),  
variant (zijwaarts buigen),  
5-8 ademhalingen per kant



**8** Zonnegroet (blz. 140),  
ga op je buik liggen

**9** Sprinkhaan (blz. 90),  
3 x 5 ademhalingen



**10** Sprinkhaan, variant (blz. 90),  
1 keer, ontspan op je buik



**11** Zonnegroet (blz. 140)  
of direct rechtop  
gaan zitten