

## Strekken voor het ontbijt

Dingeman Boot

Als je een yogaboek openslaat en je ziet de plaatjes schrik je vaak van de moeilijkheidsgraad van de oefeningen. Maar yoga hoeft niet persé moeilijk te zijn. Hier volgen drie oefeningen die bijna iedereen eenvoudig kan uitvoeren. Ze zijn bijzonder geschikt om 's morgens (voor het ontbijt) uit te voeren. Het voelt goed om aan het begin van de dag even met je lichaam bezig te zijn, zeker als je gaat ervaren dat je vitaliteit en welzijn toenemen.

Voer de oefeningen uit in harmonie met je ademhalingsproces. 'In' staat voor inademing, en 'uit' voor uitademing.



**Strekoefening**

1. Ga staan waarbij het lichaam (inclusief je hoofd) op een natuurlijke wijze is opgericht; de knieën zijn licht gebogen. Voel je lichaam en observeer je ademhaling.
2. Voel je beide armen en draai deze gestrekt, met de handpalmen omhoog gericht, tijdens in omhoog. De handen komen bij elkaar en terwijl je de adem vasthoudt probeer je zoveel mogelijk je hele lichaam te strekken. Houd dit even

vast en kom dan weer met gestrekte armen terug tijdens een uit.

3. Als je het gevoel hebt dat de inademing zich weer aandient herhaal je de oefening nog twee keer.

### Achter- en vooroverbuigen

1. Kom op dezelfde manier met je armen omhoog als in de vorige oefening en strek je. Vanuit de oprekking en terwijl je de adem vasthoudt draai vanuit je onderrug wat achterover (niet forceren) en kom dan met een uit draaiend vanuit het bekkengebied voorover gebogen.
2. Laat alles los hangen: armen, hoofd en je hele bovenlichaam. In deze houding kun je één of meerdere in en uit doen.
3. Tijdens in draai je weer met gestrekte armen omhoog; herhaal de oefening twee of drie keer.

Als je last hebt van hoge bloeddruk, is het beter deze oefening niet te doen of slechts kort voorover gebogen te blijven staan.



### Zijwaartse buiging

1. Kom op dezelfde manier met je armen omhoog als in de eerste oefening en strek je. Vanuit de oprekking en terwijl je de armen gestrekt houdt draai je tijdens in (in het zijwaartse vlak) naar links en druk de rechter heup wat naar rechts.
2. Voel je lichaam, je ademhaling en voel de oprekking aan je rechter zij.
3. Nadat je zo'n acht keer in en uit hebt

geteld kom je terug, je strekt je weer en kom bij uit met de armen terug. Voel wat er in je lichaam is gebeurd en herhaal de oefening naar rechts.



### Dynamische torsie

Bij deze oefening draai je het bovenste deel van de romp ten opzichte van het onderste deel.

1. Ga staan, voel het lichaam en de ademhaling.
2. Draai met je bovenlichaam tijdens in naar links en tijdens uit naar rechts, terwijl je de armen los mee laat zwaaien. Doe dit ongeveer een minuut en wissel daarna: in naar rechts en uit naar links.
3. Voel het effect in je lichaam.

Deze oefeningen maken of houden de wervelkolom soepel en bevorderen de doorstroming van de energie in je lichaam. Het eerste houdt je lichaam jong en het tweede vormt een goed begin van de dag.

Hoe meer je bovenstaande oefeningen met aandacht uitvoert (en daarmee helemaal in het hier en nu bent) des te sterker zullen de effecten zijn. Daarnaast zul je je op een dieper niveau ontspannen. Je kunt deze oefeningen heel goed gebruiken als voorbereiding voor je zitmeditatie. ●

**Dingeman Boot** leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en geeft les aan yogaleraars in opleiding.