

Soepele heupbeweging

1. Lig op je rug, breng je armen achter je, even stevig rekken. Breng dan je handen op de grond iets van je romp verwijderd.,
2. trek je rechterknie naar je borst, duw je knie naar buiten en strek je been, de bewegende voet blijft dicht bij het gestrekt been, zo maak je een ruime cirkelvormige beweging, herhaal 3, 6 of 12 X.
3. De zelfde beweging in de ander richting, van buiten naar binnen.
4. Ook met je ander been, in beide richtingen
5. Trek beide knieën op naar je borst, terwijl je knieën zo wijd mogelijk spreiden, hou je voeten gans de beweging samen

Als je lichaam het aankan,

- voer alle bewegingen uit met je armen achter je hoofd, zo rek je met ieder beweging je hele romp, een meerwaarde.
- Met beide benen samen vingers in elkaar , onder het achterhoofd, terwijl je knieën optrekt hoofd en schouders heffen , met gestrekte benen hoofd neer.

Been heffen

1. Benen losmaken: Lig op je rug, benen gestrekt, beweeg je enkels, tenen naar je toe en van u weg, wisselend en samen, maak cirkels met voeten, in beide richting, hou je voeten stil en beweeg alleen je tenen, zoals je vingers spreiden en opspannen
2. Voel contact met de aarde, hou je handpalmen stevig op de grond, ook je nek, lendenwervels, zitvlak. Armen naast je lichaam, vingers wat gespreid.
3. Als beginner, trek je linkerknie op, voet op de grond, hef je rechterbeen op, zover het kan en neer, herhaal 3, 6 of 12 X, op het ritme van de adem. Ga progressief te werk, geen geweld, doe ook met ander been en met beide benen samen

Met je handen op de grond gaan we ook buik -, arm -, serratus anterior (grote zaagtandspieren) sterk maken. Ook belangrijk voor Sirshasana (kopstand)

Garoedha

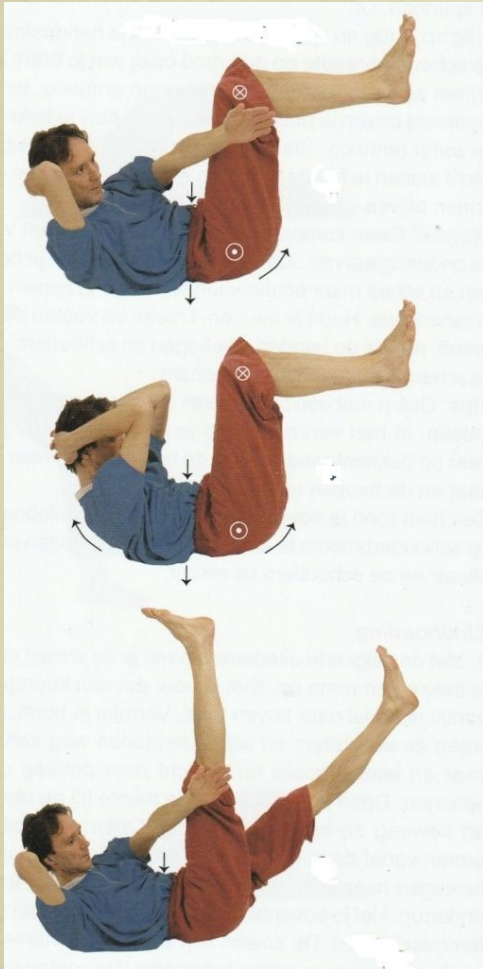
1. Lig op je rug, trek beide knieën op, voeten op de grond, breng een been over de dij, steek de tenen achter de enkel, zo niet been in tegen het ander houden.
2. Steek elleboog in andere elleboogholte, handen naar elkaar
3. Er is nu een klem van knieën en ellebogen
4. Stuur bij op het ritme van de adem, inademen wat druk zetten, uitadem wat loslaten. Hier door worden waterstofatomen opgenomen in het spierweefsel.
5. Na enkele ademen wissel de klem van de ellebogen, dan ook de knieën en nog eens de armen

Verdrijf reuma in armen en benen, maak je gewrichten (polsen, ellebogen, schouders, enkels, knieën, bekken) soepel en sterk. Garoedha is een evenwichtshouding, al liggend heeft het ook een mooie uitwerking

Torsie

1. Lig op je rug, knieën opgetrokken, voeten op de grond, knieën en voeten samen, armen naast u, iets van de romp verwijderd, handpalmen op de grond, schouders en armen blijven op de grond, knieën gaan van links naar rechts en terug, herhaal 3, 6 of 12X, ga dynamisch, progressief, luistert naar je lichaam.
2. Heel wat variatie zijn mogelijk. Statisch, waar je telkens enkele keren blijft door ademen. Eén knie opgetrokken, voet op de grond, ander voet boven op de knie

Core oefeningen



1. Lig op je rug, dijen loodrecht, onderbenen evenwijdig met de grond, hef hoofd en schouders, rechterhand achter het hoofd, linker buiten kant rechterknie. Zie foto 1
Stuur bij met de adem: hef hoofd en schouders wat meer op met de inademing en de spanning wat los laten met de uit. Wissel van arm.
2. Ook met foto 2 en 3
3. Begin met 3 ademhalingen later 6 of 12