
Opwarmingsoefeningen

Inleiding

We houden een volgorde aan om het gemakkelijker te memoriseren en de gedachte erbij te houden. Begin van boven en daal af naar beneden, of begin beneden en ga naar boven. Dat helpt. Wees met je gedachten bij de lichaamsdelen die je gebruikt dan is de kans op overdaad miniem.

Gebruikte afkorting

cw = clockwise

draaien met de wijzers van de klok

ccw = counterclockwise

draaien tegen de wijzers van de klok

Het aantal keren dat je een beweging uitvoert: in het begin wat minder nemen: 3x of 5x en na regelmatig oefenen 10 à 12x.

Wat we links doen, doen we ook rechts, en soms ook met beide tegelijkertijd.

Namaskar is beide handen met palmen tegen mekaar, vingers naar boven, de duimen tegen het borstbeen. De typische en sierlijke groethouding van veel Aziaten.

De lijst van oefeningen is lang.

Neem er hier en daar enkele uit zo zorg je voor dagelijkse afwisseling.

Uitgangs- en tussendoorhouding: de berghouding.

- Sta rechtop, de voeten lichtjes uit mekaar, plat op de bodem en parallel.
- Sta stabiel. Indien niet, zet voeten wat verder uiteen.
- Voel de bodem, de aarde, benen recht, bekken lichtjes naar voor, rug recht.
- Nek en hoofd naar boven rekken.
- Je schouders een beetje naar achter duwen zodat borstkas open gaat.

- Zie de houding in gedachte.
- Kijk recht naar voor en zie zonder iets te benoemen.
- Armen en handen recht naar beneden, schouders hangen af.
- Hoor je ademhaling. Je staat sterk en onaantastbaar als een berg.
- De berghouding doe je ook tussendoor om te rusten.
- Rusten moet om effect te hebben van je inspanning.

1. Rek- en strekoefeningen

Bij deze oefeningen begin je en kom je steeds terug in berghouding in omgekeerde volgorde. Gebruik je natuurlijke ademhaling als metronoom, als klok dat de snelheid van de beweging regelt. Doe de bewegingen sierlijk zoals in een dansje, dat is leuk en houd je alert bij de beweging. Bij alle oefeningen moet het lichaam steeds uitgelijnd zijn.

1. sta in berghouding maar voeten best tegen mekaar, 1 arm/hand omhoog strekken, dan andere arm/hand, dan handpalmen tegen mekaar en zo hoog mogelijk. hou even aan
2. handen in mekaar strengelen, palmen beneden, breng omhoog, geleidelijk handen omdraaien, en volledig gestrekt en op tippen tenen staan
3. idem voorgaande maar voeten op heupbreedte, en eens je gestrekt staat buig romp naar links en rechts, voeten plat op de grond houden
4. handen in mekaar strengelen, palmen beneden, breng omhoog, stop op borstkashoogte en strek de gestrengelde handen naar voor, palmen van borstkas weg
5. breng handen achter de rug, strengel ineem, buig met gestrekte rug 90° naar voor en hef de handen omhoog
6. sta in berghouding maar voeten best op heupbreedte, breng de handen in namaskar en ga in hurkzit zitten. Om het evenwicht te houden gebruik eventueel je handen die in namaskar zijn. De voeten blijven plat op de grond (theoretisch....)
7. idem voorgaande maar draai romp en hoofd zijdelings bij het hurken, dus getorste hurkzit, herhaal dit aan de andere kant
8. sta in berghouding maar voeten best op heupbreedte, breng de handen naar boven en strengel ze in mekaar maar de wijsvingers gestrekt naar boven wijzen, ga zitten met gestrekte rug op een denkbeeldige stoel
9. zet achter de rug de beide onderarmen en neem kruiselings de ellebogen vast met de handen, zet 1 been naar voor, en buig met rechte rug naar de knie van het achterste been, (variante: zet handen in namaskar achter de rug)
10. leg de handen op de benen en knik met gestrekte rug de romp 90° naar voor, handen schuiven op de benen, schuif de handen verder naar beneden zover je kan
11. eindig de sessie met een minuutje in berghouding te staan

2. De dynamische opwarmingsoefeningen

Sta in berghouding bij begin en tussendoor om te rusten.

Nek

1. hoofd naar voor en achter bewegen parallel met de bodem
2. hoofd naar voor (kin in keel) en achter (achterhoofd in nek) plooiën (traag doen !)
3. hoofd oor naar schouder plooiën (links en rechts)
4. hoofd 90° graden draaien (links en rechts)
5. hoofd neerhangen en rollen (links en rechts, 3x, 2x, 1x)

Schouders en Schouderbladen

1. middenvinger tegen de zijkant van de benen, en draai met de schouder subtiel cw&ccw
2. je vinger is bij deze oefening het scharnierpuntje.
3. idem voorgaande maar 2 schouders tegelijkertijd en de beweging wat krachtiger
4. trek beide schouders op en laat ze terug naar beneden vallen
5. strek beide armen en handen parallel voor je uit, handpalmen horizontaal, spreid de vingers open en draai de hand en arm cw&ccw
6. doe dit ook met de armen zijwaarts gestrekt in mekaars verlengde
7. strek beide armen en handen parallel voor je uit, handpalmen naar mekaar gericht en duw de handen naar voor en trek ze naar achter door middel van de schouders
8. doe hetzelfde maar strek boven je hoofd
9. en eveneens hetzelfde maar zijwaarts (armen in mekaars verlengde)
10. haak de vingers van linker hand in vingers rechterhand, armen op borsthoogte: trek aan handen
11. zet de linker handpalm tegen rechter handpalm, handen tegenovergesteld en armen op borsthoogte: duw krachtig
12. buig lichtjes door knieën, maak rug hol, en draai naast de romp de gestrekte arm als een molenwiek cw&ccw, adem diep in als arm naar boven gaat en krachtig uit als hij beneden gaat
13. doe dit met 2 armen tegelijkertijd, maar molenwiek voor je romp
14. zet de toppen van de vingers tegen de schouder, beweeg de ellebogen afwisselend naar mekaar en ver uit mekaar

Hand, Pols en Vingers

1. uitgangshouding: strek de armen parallel voor je uit en de handen horizontaal plat
2. duw platte handen van mekaar weg en naar mekaar toe
3. spreid de vingers zover mogelijk open en dan dicht
4. vingers bij mekaar, hou beide handen verticaal naar boven en laat ze snel verticaal naar beneden vallen
5. hetzelfde maar niet gelijktijdig. ene hand omhoog en ander naar beneden
6. maak vuisten en draai de vuisten cw&ccw
7. maak vuist en spreid plots de vingers en hand open

Elleboog

1. arm gestrekt loodrecht voor de romp en ondersteun de bovenarm met ander hand en draai cw&ccw de onderarm
2. arm gestrekt loodrecht voor de romp, handpalm naar boven en ondersteun de bovenarm met ander hand en breng de toppen van de vingers op de schouder

Ruggengraat, Bekken, Heup

1. handen op het bekken, duimen naar voor: doe hoelahoep beweging
2. kijk recht voor u en zwier de losse armen als een zwiermolen naar links en rechts en raak met ene hand de schouders en andere de rug achteraan
3. idem vorige maar hoofd en romp draait mee
4. vingertoppen op de schouders, beide armen naar achter (borstkas openen) en kijk recht voor u, draai de armen en romp naar links en rechts
5. idem voorgaande maar draai het hoofd mee
6. spreid de armen horizontaal open en hou een denkbeeldig groot stuurwiel vast, draai het stuurwiel 90° naar links en rechts
7. hou voor je borst een denkbeeldige bal vast, maak een oneindig teken met de bal en gebruik gans je lijf voor die beweging, blijf die beweging maken en ga met de bal omhoog, en daarna door de knieën buigen en met bal naar de bodem gaan en terug in uitgangspositie

Knieën en Voeten

1. vingertoppen op de schouders en hef 1 knie op en raak deze met elleboog andere kant
2. vingertoppen op de schouders, ellebogen naar voor en buig met rechte rug en raak met elleboog de knie van de andere kant
3. idem vorige maar ga door de knieën tot de elleboog de knie van andere kant raakt
4. zwier 1 voet naar achter/boven en raak met de platte hand van andere kant de zool van de voet
5. zwier 1 voet naar voor/boven en raak met de platte hand van andere kant de zool van de voet
6. stap naar voor en achter op de mat, eens op de tippen, eens op de hielen, eens op buitenkanten voeten en eens op binnenkanten voeten, en sluit af met flink stampend stappen op de bodem

Tot slot

Je bent nu opgewarmd, ga nu even in een rusthouding.

Wees steeds blij met wie je bent en ga door het leven met een glimlach op je gezicht.