

## 6. Krijger 2

- Start in spreidstand en draai jouw rechterbeen naar rechts.
- Jouw voet staat ook uitgedraaid onder jouw knie op de grond,
- Strek jouw linkerbeen uit naar links en zet jouw linkervoet stevig op de grond.
- Strek jouw armen langs je oren en open ze dan zijwaarts terwijl je ook jouw schouders goed open rolt.
- Kijk langs jouw rechterarm en houd je blik op één punt gericht.
- Adem een paar keer goed in en uit terwijl je jouw linkerbeen goed opspant.
- Buig door de rechterknie tot je de houding op de foto bereikt.
- Herhaal de oefening ook naar links.
- Hou vooral het gestrekte been sterk. Zo blijf je stabiel.



## 7. Savasana ruglig

- Ga ontspannen op jouw rug liggen en besteed aandacht aan alle delen van het lichaam.
- Jouw voeten vallen naar buiten en de handpalmen draai je omhoog naar de lucht.
- Richt jouw aandacht op de ademhaling.
- Probeer gedurende de hele oefening bewust en aanwezig te blijven.
- Ontspan één voor één al jouw spieren.
- Bij inademing span je de spieren op. Bij uitademing ontspan je de spieren.
- Begin met de benen en de voeten. Adem in en span alle spieren van de benen en voeten. Ontspan ze tijdens een rustige uitademing, die langer dient te duren dan de inademing.
- Doe hetzelfde met de armen en handen, de bilspieren, schoudergordel en de hals.
- Daarna doe je de gelaatsspieren, waaronder de lippen, de wenkbrauwen, de tong en de kaken.
- Daarna is het hoofd aan de beurt.
- Uiteindelijk is het gelen lichaam ontspannen.



**Yoga + natuur = perfect match!**

provinciaal domein

De Ster

yogapad



## Beste yogi

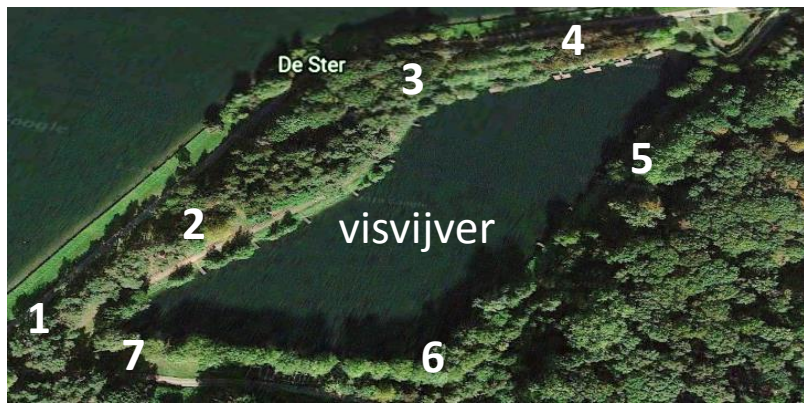
Het yogapad van domein De Ster start aan de **visvijver**. Rondom de vijver staan **zeven** rustpunten. Deze herken je aan de grijze paaltjes.

De eenvoudige oefeningen kunnen zowel individueel als in groep uitgevoerd worden. Ieder op zijn eigen tempo.

Doe de oefeningen vooral traag. Adem bewust in en uit. Eens je de oefeningen goed onder de knie hebt, kan je zelf ook andere oefeningen doen aan deze rustpunten.

Geniet ondertussen ook van de prachtige natuur en de mooie groene plekjes op het domein.





## 1. Zonnegroet

De meest beoefende oefeningenreeks in de yoga is de Zonnegroet. Een perfecte oefening om jouw lichaam en geest tot rust te brengen. Tegelijkertijd geeft de oefening jou ook energie. Bovendien is de Zonnegroet gewoon een prettige manier om de dag te starten.

- Ga rechtop staan in de berghouding. Benen en voeten goed amen.
- Volg de oefeningenreeks op de prent
- Adem goed in en uit tijdens de oefeningen.



## 2. de kat en de koe

- Ga op handen en knieën zitten.
- Adem zachtjes in en maak je rug holler. Beweeg je hoofd langzaam naar achter. Hou je schouders weg van de oren. Dit is de Koehouding.
- Ga verder met de Kathouding: adem uit en maak je rug bol mogelijk. Trek jouw buik- en bekkenbodemspieren aan. Kijk naar je navel en kantel het bekken naar voren.
- Doe dit twee keer, of zo vaak als prettig voelt, en op het ritme van de ademhaling.
- Eindig op een inademing met holle rug.

## 3. boomhouding

- Ga rechtop staan en verdeel het lichaamsgewicht over beide voeten.
- Breng je gewicht naar één voet.
- Plaats de andere voet net boven je enkel of boven je knie tegen jouw gestrekte been terwijl je de armen spreidt.
- Als je je evenwicht gevonden hebt, dan adem je in en breng je je handen tegen elkaar voor je borststreek.
- Adem goed in en steek terwijl je armen in bidhouding naar boven in de lucht.
- Maak je zo lang mogelijk door goed rechtop te staan.
- Span de spieren van het gestrekte been goed aan, heupen goed naar voor en knie goed naar buiten.
- Brengt beide voeten op de grond en wissel van kant.



## 4. berghouding

- Ga helemaal rechtop staan met de benen tegen elkaar en verdeel jouw lichaamsgewicht gelijk over de beide voeten.
- Span jouw bovenbeenspieren aan en maak jezelf zolang mogelijk.
- Kantel hierbij jouw bekken iets naar achteren (stuitje naar de hielen).
- Beweeg jouw schouders naar achter zodat de longen de ruimte krijgen om makkelijk te kunnen inademen.
- Ontspan jouw gezichtspieren.
- Focus je goed op de ademhaling.
- Blijf 5 tot 10 ademhalingen in deze houding staan.



## 5. hurkhouding

- Zet je voeten een beetje uitgedraaid en op heupbreedte.
- Op uitademing kom je in hurkhouding zitten.
- Raken jouw hielen de grond niet? Dan kan je er een matje of opgerolde handdoek onder plaatsen.
- Breng jouw handen voor de borst met de handpalmen tegen elkaar.
- De armen zijn ongeveer in een hoek van 90°.
- Duw met de bovenarmen tegen de binnenkant van jouw knieën zodat je de voorkant van de torso goed strekt en de borst opent.
- Blijf 30 seconden in deze positie en adem goed in en uit

