

## Twee oefeningen voor 'tussendoor' en moeheid verdwijnt!

↓ = uitademen; ↑ = inademen

- *rechte-lange rug maken*: ga achter een stoel staan, met de zitting naar je toe gericht. Handen op de zitting, langzaam bij de stoel vandaan lopen tot de rug "recht" is in één lijn met de armen, als een tafelblad. Adem laten komen en gaan, op ↓ de rug meer en meer loslaten.



- *bewegen van/met het hoofd*: zit rechtop op een stoel of op de grond, ogen zijn gesloten, schouders zijn laag.  
\* hoofd voorover kin bijna op 't borstbeen, ↑ hoofd optillen en achterover bewegen, kin in de lucht, ↓ hoofd weer voorover, kin bijna op 't borstbeen. Een aantal malen doen met de aandacht bij je kin die op en neer gaat; rug blijft stil en recht.



\* hoofd opzij, oor naar de schouder; ↑ hoofd rechtop, ↓ naar andere schouder. Herhaal met aandacht naar de lijn tussen de twee oren.

- \* hoofd over schouders opzij draaien ↑ terug in 't midden, ↓ hoofd naar andere kant draaien. Rustig doorgaan met de aandacht bij je kin die recht blijft tijdens het draaien.



*Houdt steeds voor ogen dat Yoga niet geleerd kan worden van tekst, dit is slechts een hulpmiddel naast de instructie door een Yogadocent.*

