1. Oefening in liggende houding





Stromende levensvreugde
vervult mijn lichaam

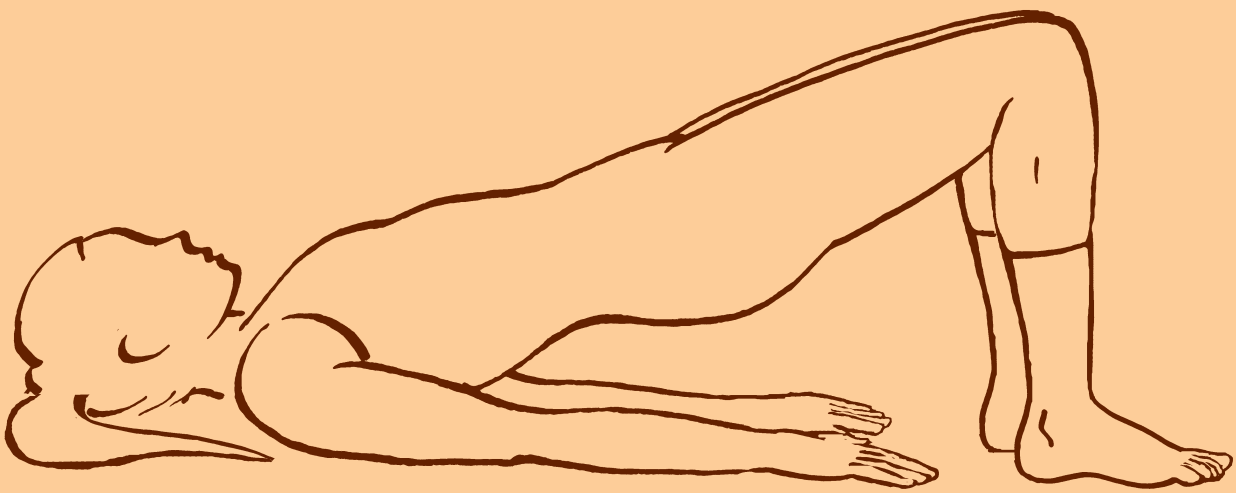
1. Oefening in liggende houding

Blokkades opheffen

- Ga op uw buik op de grond liggen. Om uw lendenwervelkolom te ontlasten kunt u een kussentje onder uw buik leggen. Uw voorhoofd ligt op de grond, uw nek is gestrekt.
- Buig uw linkerbeen en probeer uw hiel tegen uw bil te drukken. Wikkel eventueel een doek of een riem om uw voet om uw been dichter tegen het lichaam aan te trekken.
- Span terwijl u uitademt de bekkenbodem meerdere malen achter elkaar aan. Houd de spanning een moment aan en laat deze los bij het inademen. Het been blijft hierbij gebogen.
- Herhaal de oefening nu meerdere malen met uw rechterbeen.
- Trek beide hielen naar uw billen toe. Span telkens uw bekkenbodem aan bij het uitademen en laat de spanning los bij het inademen. Houd indien mogelijk 2 tot 3 minuten vast.

Ontspanning: ontspan in de buikligging en blijf een paar minuten liggen om na te voelen.

2. Oefening in liggende houding



Ik vertrouw mijn lichaam

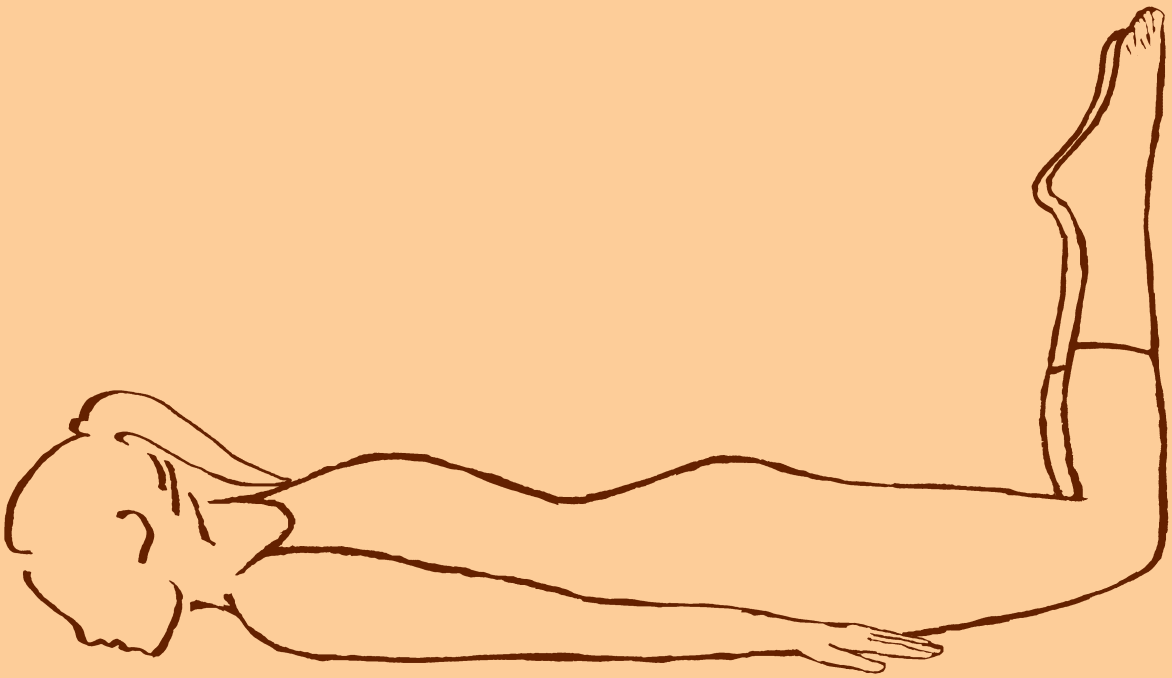
2. Oefening in liggende houding

Halve brug

- Ga op uw rug liggen en zet uw benen overeind, met de voeten en de knieën op heupbreedte uit elkaar. Let erop dat uw nek tijdens de oefening gestrekt blijft.
- Leg uw handen op uw zitbeenderen en span uw bekkenbodem aan bij het uitademen.
- Leg uw handen met de handpalmen op de grond naast het lichaam en til het bekken op. Let er hierbij op dat beide heupbeenderen zich op dezelfde hoogte bevinden.
- Maak uw onderrug lang en strek uw heupen. Beeld u in dat uw schaambeen en stuitbeen naar de knieën toe langer worden.
- Druk bij het uitademen afwisselend de rechter- en linkervoorvoet in de grond en span daarbij uw bekkenbodemspieren aan. Ontspan bij het inademen.
- Laat uw bekken zakken en strek uw benen weer uit.

Ontspanning: til uw hoofd met beide handen iets van de grond op en beweeg uw hoofd voorzichtig naar beide kanten.

3. Oefening in liggende houding



Vanuit de kracht van het midden
geef ik mijn leven vorm

3. Oefening in liggende houding

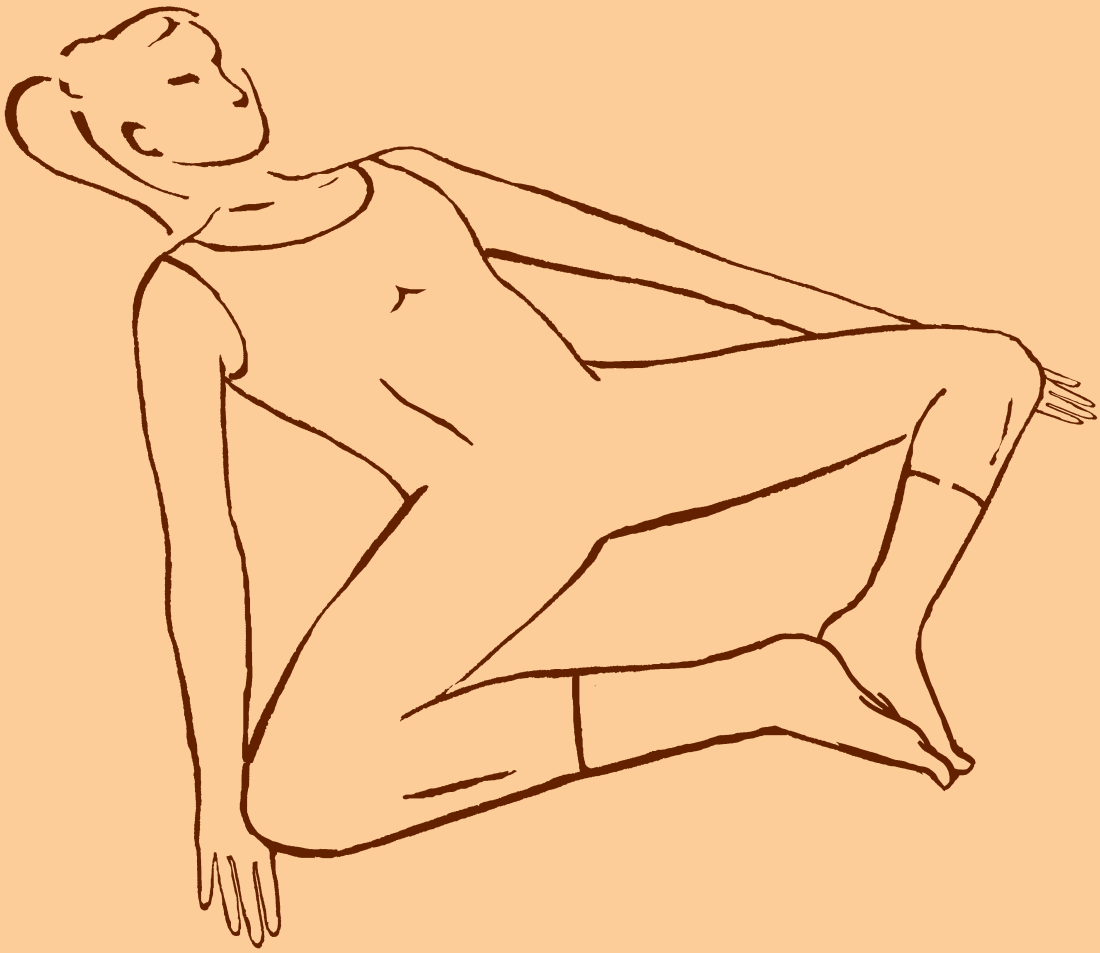
Actieve buikligging

- Ga op uw buik op de grond liggen. Om uw lendenwervelkolom te ontlasten kunt u een kussentje of opgevouwen handdoek onder uw buik leggen. De voeten en benen liggen naast elkaar, de kin rust op de grond, de armen liggen met de handpalmen omlaag naast uw lichaam.
- Buig uw benen, terwijl uw tenen naar het plafond wijzen.
- Span bij het uitademen uw bekkenbodemspieren aan.
- Houd de spanning een paar ademhalingen aan; de onderbenen komen hierbij een paar centimeter van de grond omhoog.
- Laat tijdens het inademen de spanning los en blijf even liggen om na te voelen voordat u de oefening nog een paar keer herhaalt.

Ontspanning: til uw hoofd met beide handen iets van de grond en beweeg uw hoofd voorzichtig naar beide kanten.

Niet aan te bevelen tijdens de zwangerschap en bij acute lagerugklachten.

4. Oefening in liggende houding



Ik neem de kracht van de aarde op
en stuur deze in mijn lichaam