

Yoga en wandelen!

Door Linda Leenders

Ronde 3 - nr. 36 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Beste wandeltrainer,

Ik heb een mooie wandeling uitgezet in natuurgebied Birkhoven.

We gaan eerst het lichaam opwarmen en verbinden met de adem.

- ✓ Zwaai: Vanuit een ontspannen houding de armen losjes langs het lichaam zwaaien. De voeten staan op heupbreedte en je draait het lichaam vanuit de heup. Eventueel de hak omhoog en indraaien op de bal van de voet .
- ✓ Ademopener: Adem in en breng armen omhoog, strengel vingers in elkaar, draai handpalmen omhoog. Adem uit en draai handpalmen naar het hoofd en laat ze zakken, ontspan schouders en armen. Herhaal een aantal malen. Daarna armen op een inademing weer omhoog uitstrekken en op een uitademing het bovenlichaam naar rechts strekken. Op de inademing kom je terug en op de uitademing buig je naar links. Ongeveer 3x herhalen.
- ✓ Cirkelbeweging: breng handen boven het hoofd en strek wijsvingers als wijzers van een klok. Op de uitademing maak je in een cirkelbeweging tot 6 uur en adem in op 12 uur. Herhaal 3x in de richting van de wijzers van de klok mee en daarna de andere kant op.
- ✓ Zijwaartse beenhef: gewicht goed over voeten verdelen, daarna gewicht op één been en rustig andere been net zo hoog heffen zodat je in balans blijft. Verbind de beweging aan de ademhaling.
- ✓ Kniehef: allerlei variaties op het "stappen".

Ademhalingsoefening: Sluit de ogen. Adem volledig in en uit. Inademen 4 tellen, de adem vasthouden 4 tellen, uitademen 8 tellen.

Oefeningen: Adem opener, voorover buiging met romp naar been, op-en afrollen van de wervelkolom.

Verbindende groepsoefening: Balanshoudingen: heupopeners, vliegtuig, meeuw.

Aardende houding voor de kracht in jezelf: de krijger I & II, Sun Warrior.

Korte meditatie met aandacht voor de adem en ontspanning in het lichaam.

Cooling down.

Geniet van een fijne wandeling.

Met een sportieve wandelgroet,

Linda Leenders

[Www.aardiginbeweging.nl](http://www.aardiginbeweging.nl) □



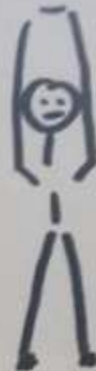
ZWAAR
12:00



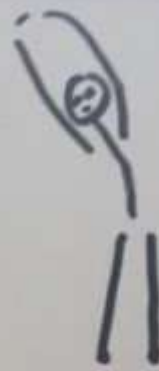
i.A.



u.A.



iA.



u.A.



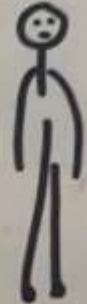
A.W.

A.i

6:00



iA



uA

Beenhof L + R

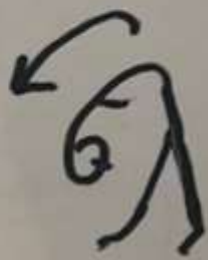


kniehof



adem opener

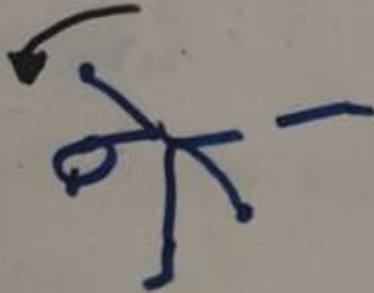
RUG
been
buiK



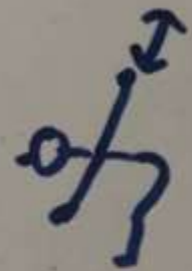
afrollen
rug



heup
opener



vliegtuig



meeuw