

THEMA: YOGA - De berg

1. Ga staan, je voeten 1 voetafstand uit elkaar, rug recht, armen langs je lichaam en sta stil.
2. Voel het gewicht van je lichaam op de bal van je voet, zijkant voet en hiel van de voet. Verplaats een beetje het gewicht naar je hielen, zodat je rechtop staat en je hoofd rust op je romp.
3. Maak ruimte voor je longen en hart door je borst vooruit te duwen, schouders omlaag, schouders naar voren, rug recht en weer borstkas op. Corrigeer telkens je rug en schouders. Sta ontspannen.
4. Adem goed door, twee tellen in, vier tellen uit. Adem normaal als dit je duizelig maakt.
5. Sluit je ogen. Stel je voor dat je voeten stevig staan en wortels schieten, ze groeien door de vloer en zetten zich vast in de aarde. Steeds meer verspreid en dieper. Jij staat stevig en gegrond. Adem goed door. Blijf zo staan en probeer een voet op te heffen. Je staat zo vast als een berg, het opheffen zal wellicht niet lukken!
6. Open dan zacht je ogen en wen rustig aan het licht. Adem in en uit. Voel welk effect deze oefening heeft.

LEERDOEL: Stevig staan / Concentratie



Benodigheden/tips:

- Ruimte om te staan.
- Tijd om de stappen rustig te oefenen. Bij stap 5 laat je wat ruimte tussen de instructies.
- Rustige omgevingsgeluiden of achtergrond muziek uit de bergen (optioneel).