

Yoga oefeningen



De vlinder

- Ga op je neerzitten met een hoge rug,
- Buig je benen
- Plaats de zolen van je voeten bij elkaar,
- flap je benen zachtjes als de vleugels van een vlinder.



De giraf

- Breng je armen hoog boven je hoofd
- Breng je handpalmen samen.
- Kantel je bovenlichaam naar een kant.
- Kom terug naar het centrum.
- Kantel je lichaam naar de andere kant.



De Flamingo

- Sta op één been,
- Reik naar het andere been achter je
- Plaatst de buitenkant van je voet in je hand
- Buig je romp naar voren met je arm naar voren voor het evenwicht
- Buig je been achter je.



De tijger

- Ga op je handen en knieën zitten.
- Strek je rechter been uit samen met je linker arm
- Kijk voor je
- Wissel van arm en been



De olifant

- Ga op recht staan met je benen open
- Buig je bovenlichaam naar voor
- Hou je handen samen met gestrekte armen en breng ze naar beneden