

Wake-up Set

Deze yogaset kan je 's ochtends doen wanneer je erg moe wakker wordt en eigenlijk die dag nog van alles moet doen. Een opkikkertje!

1. Lig op je rug en strek afwisselend de tenen van je linker- en rechtvoet naar beneden. Doe dit in totaal 30 seconden.
2. Til dan, om en om, je rechter- en linker knie op. Je voet blijft plat op de grond. 30 seconden.
3. Breng je schouders om en om naar beneden richting je bekken. Beweeg als een slang. Je rechterm schuift langs je benen naar beneden wanneer je je rechterschouder naar beneden duwt. Doe hetzelfde met de linkerkant. 1 minuut
4. Breng dan je knieën naar je borst, omarm je knieën en til je hoofd op. Maak cirkels met je hoofd. 30 seconden. Draai halverwege de andere kant op. Blijf ademen!
5. Strek dan je benen uit, ca. 10 cm boven de grond. Je hoofd blijft zo'n 10cm boven de grond, trek de kin in. *Blijf ademen*. Houd dit vol totdat het niet meer gaat. Ontspan even. Herhaal dit nog 2 keer (deze oefening mag je ook éénmaal 3 minuten lang doen).
6. Doe de katstretch. Rechtermvoet op linker knie en draai naar links en omgekeerd. Schouders op de grond. 15 seconden iedere kant.
7. Kom op een inademing met gestrekte benen, rechtop zitten. Pak je tenen. Breng je hoofd naar je knieën. Bunch met je bovenlichaam een klein beetje op en neer. 30 seconden.
8. Blijf even 1 tot 3 minuten met je ogen gesloten zitten. Voel na.

