

## YOGA & SLAAP

Yoga staat er om bekend een rustgevende werking te hebben. Deze yogahoudingen zijn ideaal om de slaap te bevorderen. In iedere houding kun je het beste 10 tot 15 ademhalingen blijven.



### 1. Rugrol

- Ga op je rug liggen.
- Breng je knieën boven je buik en sla je armen er omheen. Kruis je enkels.
- Op een inademing rol je omhoog en kom je zitten. Op uitademing rol je weer terug.
- Herhaal dit 10 tot 15 keer.



### 2. Zittende twist

- Ga zitten en kruis je benen.
- Plaats je rechterhand op je linkerknie en je linkerhand achter je stuitje.
- Draai je bovenlichaam rustig naar links. Je hoofd mag meedraaien. Als het lukt kun je over je linkerschouder kijken.
- Adem goed door.
- Herhaal de houding naar de andere kant.



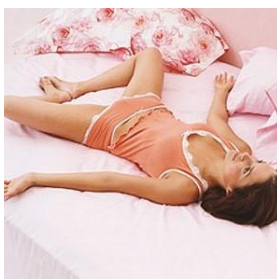
### 3. Kindhouding

- Voor deze houding mag je op je knieën gaan zitten.
- Leg je bovenlichaam op je bovenbenen en je voorhoofd op je mat of bed.
- Je armen leg je voor je, of langs je lichaam naar achteren. Zorg er in ieder geval voor dat ze ontspannen zijn.
- Lukt het niet om je hoofd neer te leggen, kun je je armen of handen op elkaar leggen en daar je hoofd op laten rusten.



### 4. Luie kaars

- Ga zo'n 15 cm bij een muur vandaan zitten. Je gezicht is naar de muur gericht.
- Ga liggen en breng je benen omhoog tegen de muur.
- Als je een te grote stretch voelt, kun je wat verder bij de muur vandaan liggen. Voel je te weinig, kun je wat dichterbij gaan liggen.
- Je armen leg je naast je lichaam, handpalmen wijzen omhoog.



### 5. Godin

- Voor deze houding mag je op je rug gaan liggen. Je voeten zet je neer, knieën zijn gebogen.
- Plaats je voetzolen tegen elkaar aan en laat je knieën open vallen. Je benen nemen zo de vorm van een diamant aan.
- Als je teveel spanning aan de binnenkant van je benen voelt, kun je je knieën ondersteunen met een kussen.
- Je armen leg je naast je lichaam. Handpalmen wijzen omhoog.

Nu kun je je voeten neerzetten, iets uit elkaar, en je knieën tegen elkaar aan laten rusten.

Strek dan je benen, ga lekker liggen en voel na.

Slaap lekker!