

enkele tips bij het beoefenen van **YOGA**

Wekelijks in groep oefenen is zeker leerrijk maar om optimaal voordeel te halen uit yoga, maak je er best een gewoonte van om **dagelijkse** enkele oefeningen te doen.



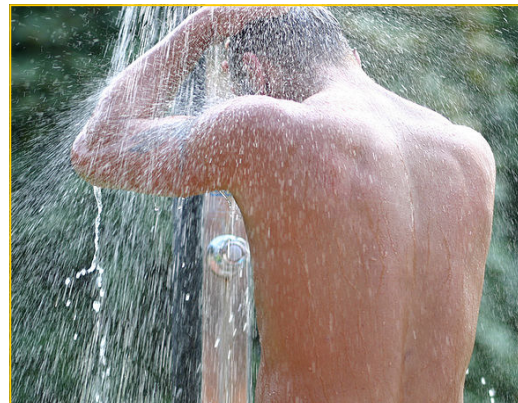
Blijf voortdurend **aandacht richten op je adem**, geleid vanuit het middenrif, alsook op de plaats in je lichaam waar je spanning opbouwt.
Adem in **harmonie met je beweging** en laat inspanning liefst samenvallen met uitademing.
Handhaaf je ademritme bij statische houdingen.



's **Ochtends** voor het ontbijt geniet de meeste voorkeur. Schikt een ander moment van de dag beter, oefen dan steeds met onbelaste maag en wacht minstens twee uur na een volle maaltijd.

Zo mogelijk ondersteund door gepaste **muziek**, oefen je liefst **buiten** of kies je een rustige kamer die goed verlucht en voldoende warm is. Zorg een deken of matje voor bescherming op de vloer.

Vooraf **koud douchen** of baden helpt goed om je lichaam los te maken; warm baden daarentegen zou er toe kunnen leiden je lenigheid te overschatten. Meteen onder een koude douche is trouwens een ideale gewoonte om de dag te beginnen!



Zonder kledij kan heel je huid ademen en je lichaam **vrijelijk en vloeiend bewegen**. Naakt zijn brengt ons bovendien dichter bij ons authentieke zelf, ons zelfbeeld wordt erdoor versterkt en het bevordert ons **mentale vrijheidsgevoel**. Oefen zeker op blote voeten en draag, indien toch nodig, alleen los en huidvriendelijk textiel.



Steeds **langzaam en beheerst** de bewegingen uitvoeren, zonder je grenzen te forceren; ook bij de statische houdingen de duurtijd slechts geleidelijk verhogen.

Oefen met **gesloten ogen** om de betrokken spieren en gewrichten bewuster in te **voelen** en beter te **beheersen**.

Zo blijft je **geest meteen afgeleid van de dagelijkse zorgen...**

Je even **vrij en onbevangen voelen!**

Begin en eindig je oefenronde met een langere **rusthouding** en neem wezenlijk de tijd om ook tussen twee oefeningen volkomen te ontspannen.

