

## Koeyonyoga week 2



Ga zitten op je billen en pak je knieën vast. Nu kun je rollen van voor naar achter (zoals je dat fijn vindt).



Kom op handen en knieën. Op een uitademing duw je jezelf op tot je op handen en voeten staat, en kom in de neerkijkende hond



Ga op je rug liggen en rol met je benen en steun met je tenen op de grond.



Kom plat op je buik liggen en leg je handen naast je lichaam.  
Kom daarna in kleermakerszit, leg je handen in je schoot en haal een aantal keer diep adem en ontspan.



Ga op je buik liggen, rek je helemaal uit en haal een aantal keer diep adem  
Op een uitademing kom je met je billen op je hielen zitten - dit kan je een aantal keer doen.



Kom staan - je gewicht is op je linkerbeen. Je rechterbeen til je op en pak je vast met je rechterhand. Je linkerhand steek je omhoog de lucht in. Wissel dit om (dus op rechts staan – links optillen..)



Je staat terug op twee benen. Je rechterbeen gaat naar achteren, je armen strek je (beiden) naar voor uit. Ook bij deze oefening wissel je van been (en doe je de oefening nog een keer voor de andere kant).



Kom op twee benen, spreid je benen in spreidstand en buig voorover. Misschien kan je de grond raken - als dat niet lukt buig je licht je knieën of je plaatst je handen op je schenen (net wat je fijn vindt).



Kom rechtop staan en breng je gewicht op je linker been. Til daarna je rechterbeen recht vooruit op. Op het moment dat je het opgetild hebt draai je het rechterbeen naar buiten en plaats je je voet op je linker onderbeen (of bovenbeen, maar niet op je knie!). Als je staat maak je een cirkel naar boven met je armen en plaats je je handen tegen elkaar. Ook deze oefening doe je nog een keer andersom (linkerbeen optillen).