

## Evening Selfcare Tool - 4

### Yoga

#### Understanding:

Met deze Twist creëer je een rotatie van je hele wervelkolom en daarmee open je ook weer je hart. Als je daarnaast je onderste been uitgestrekt laat liggen op de mat en enkel je bovenste knie buigt en richting de grond brengt, creëer je een milde *backbend* en ook de meest intense stretch voor de bindweefsel baan die aan de voorkant van je lichaam (kruislings) loopt. Met name fijn als je veel (in een gesloten houding) hebt gezeten. Vanuit TCM (*Traditional Chinese Medicine*) stimuleer je met deze Yogahouding alle meridianen (energiebanen verbonden aan organen). Perfect dus om energieblokkades op te heffen (voor het slapen gaan).

Zwanger? Kies voor een milde zittende twist en niet liggend en blijf niet te lang in de houding.

#### Doing:

##### Wanneer:

Perfect voor het slapen gaan, maar ook s'morgens fijn om je lichaam wakker te stretchen.

##### Hoe:

Kom plat op je rug liggen, breng één of beide knieën eerst naar je borst en vervolgens naar één kant. Raak je de grond niet, ondersteun je knie(ën) dan met een kussen. Strek vervolgens beide armen uit naar weerszijden of leg één hand op je onderbuik. Ondersteun eventueel je hoofd en/of schouder met een laag kussentje of deken. Heb je een deken voor over je heen en een oogkussentje? Fijn!

Breng je aandacht naar je ademhaling, of zet een begeleidende meditatie/bodyscan op.

##### Duur:

5 tot 10 minuten per kant.

#### Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is: .....

.....

.....

.....

.....

