

Morning Selfcare Tool - 4

Yoga

Understanding:

Met deze Stoelyoga Sequence, geef je wat liefdevolle aandacht aan je hele bovenlichaam en in het bijzonder aan je nek, schouders en rug!

Perfect voor aan het begin van of tijdens een werkdag achter je bureau. Of merk je dat je veel gedachten hebt, ben je voor je gevoel uit verbinding en het contact met het 'nu' even kwijt?

Dan kan het helpen om juist weer contact te maken met je lichaam. Even die fysieke rek op te zoeken of zelfs een gevoel van dis-comfort en daar dan heel bewust naar toe te ademen.

Uit je hoofd in je lijf!

Zwanger? Twist niet te diep en blijf niet te lang in een houding!

Doing:

Wanneer:
De zittende twist is perfect om een after lunch dip te voorkomen of te genezen - Een energieboost met meer focus krijg je van de zittende *dangling* (vooroverbuiging) - De zittende *bananasana*, opent je flank en creëert zo meer ruimte voor de adem en daarnaast komen er endorfines vrij. Voor een groter geluksgevoel dus! - Gevoelige onderrug? Doe de zittende cat/cow en blijf hangen in de cat (holle rug) - Last van je nek, schouders of polsen, *give some love* met één van de houdingen!

Hoe:
Doe de sequence in één flow of los van elkaar als een mini-pauze moment gedurende je dag.

Duur:
Als je één houding kiest als mini-pauze, blijf dan in de houding voor minstens 5 diepe inademen en 5 langzame / langere uitademingen. Of zet een timer op (max.) 5 minuten per houding.

Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is:

.....

.....

.....

.....

