

## Evening Selfcare Tool - 2

### Yoga

#### Understanding:

Met deze Legs-Up Yogahouding stroomt het bloed richting je hart en hoofd, waardoor je fantastisch kunt ontspannen en opladen. Helemaal als je de houding combineert met de Downregulation ademhalingstechniek.

Je benen komen tot rust en je borst wordt geopend, zeker je je armen zijwaarts uitstrekt. Als je je billen hoger op een (meditatie)kussen legt creëer je een milde achterover buiging van je rug (*backbend*), je billen plat op de mat laten liggen creëert juist meer ontspanning in de onderrug.

Zwanger? Niet te lang, niet in het tweede/derde trimester en geen backbend!

#### Doing:

##### Wanneer:

Aan het einde van de dag (of tussendoor) en zeker als je veel hebt gelopen en gestaan, perfect bij vermoeide rug en benen! Wel bij PMS, maar tijdens je *Period* voelt het vaak minder fijn.

##### Hoe:

Leg een yogamat tegen de muur of de bank. Kom eerst zijwaarts tegen de muur/bank aanzitten met je billen (al dan niet op het kussen) en draai dan langzaam in de houding. Je benen omhoog tegen de muur of in 90 graden op de bank. Je rug ligt plat op de yogamat en is helemaal ondersteund. Leg eventueel een laag kussentje onder je hoofd. Heb je een deken voor over je heen en een oogkussentje? Fijn!

##### Duur:

Van 5 tot 30 minuten.

Afhankelijk van je agenda en vibe!

#### Feeling:

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

.....

.....

.....

.....

