

# BOOT



concentratie

evenwicht

sterke spieren

• **Ga zitten** met je benen gestrekt voor je uit en je voeten naast elkaar.



- Buig je benen en trek **je knieën naar je borst**.
- **Strek je armen** naar voren ter hoogte van je knieën.
- **Leun** een beetje achterover.
- **Strek je benen**, wijs met je tenen naar boven.
- Houd de **boothouding** een paar seconden aan, terwijl je normaal **ademt**.
- Keer terug naar de **zitpositie** met gebogen benen.
- Keer terug naar de beginpositie **door je benen te strekken**.
- **Herhaal** de houding **drie keer**.

### Voordelen

Navasana (de boothouding) versterkt je rug, je buikspieren en je heupflexoren. Ze helpt ook om je evenwicht en je concentratie te verbeteren.

### Tip

Focus op een vast punt voor je om je evenwicht te bewaren.

# JOJO



concentratie

evenwicht

sterke spieren

lenigheid

humor



- Ga op je rug liggen.
- Buig je knieën tot aan je borst terwijl je inademt.
- Sla je armen om je benen.
- Wieg een paar keer naar voor en naar achter om een jojo na te bootsen.
- Adem uit en keer terug naar de liggende positie.

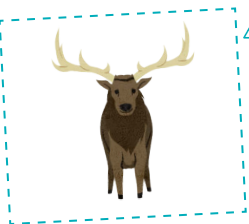
### Voordelen

Apanasana (de jojohouding) rekt je onderrug. Ze helpt om te ontspannen en je gedachten te kalmeren, terwijl ze ook je spijsvertering ondersteunt.

### Tip

Als je deze houding te moeilijk vindt, kan je je armen onder je knieën om je benen slaan en je benen over je armen buigen.

# WAPITI



concentratie

sterke spieren

lenigheid



- **Zit met je benen gestrekt en recht**

voor je uit.

- **Spread je benen** zonder je knieën te buigen.

- **Adem in en strek je armen** omhoog.

- Adem uit, buig voorover en probeer je **grote tenen te pakken** met je handen, ofwel allebei tegelijk, ofwel een voor een.

- Als je **lenig** bent, kan je met je **voorhoofd de grond raken**.

- **Blijf** een paar seconden **in deze houding**.

- **Adem in terwijl je weer rechtop komt** en je armen omhoog strekt.

- **Adem uit** terwijl je je **armen weer langs je lichaam** brengt.

- **Herhaal** de houding **drie keer**.

### Voordelen

*Upavistha konasana (de wapitihouding) maakt je onderrug en je been- en kuitspieren soepel. Ze verbetert de gewrichten van je heupen en je schouders.*

### Tip

*In deze houding vorm je het gewei van een wapiti (die lijkt op een hert). Burl als een hert.*

# O van YOGA

O



concentratie

evenwicht

sterke spieren

lenigheid



- **Ga op je rug liggen. Buig je knieën,** houd je **voeten plat op de grond** en breng je hielen naar je billen. Til je armen boven je hoofd. Zet je **handpalmen boven je schouders**, met je handen en vingers naar je voeten gericht.

- Duw je **ellebogen de lucht in.**

- Steun op je handen en voeten en **til je hele lichaam op.** Breng geleidelijk de bovenkant van je **hoofd naar de grond.**

- **Til je bekken zo hoog mogelijk op** en til je hoofd van de grond. Je lichaam vormt een **brug in de vorm van een boog**, waarbij alleen je voeten en handen op de grond rusten.

- Keer langzaam terug naar de beginpositie. Laat eerst je **hoofd**, dan je **schouders** en tot slot de **rest van je bovenlichaam op de grond rusten.**

- **Herhaal de houding drie keer.**

### Voordelen

*De O-vormige Chakrasana (de wielhouding) ontspant je rug, bevordert de flexibiliteit van je wervelkolom en versterkt je armen, benen en onderrug.*

### Tip

*Een van je ouders kan je helpen om je lichaam op te tillen door je middel vast te houden. Iemand kan een bal rollen onder de boog die je gevormd hebt.*