

10 MINUTEN STOELYOGA VOOR SENIOREN

*Val op een zachte manier af, blijf soepel en krijg
nieuwe levensenergie*

Inhoud

VOORWOORD.....	4
Hoe je dit boek effectief gebruikt	4
Waarom stoelyoga op latere leeftijd zo waardevol is	5
De voordelen van 10 minuten dagelijkse beweging	5
Op een zachte manier afvallen zonder jezelf te overbelasten	6
Flexibiliteit verbeteren voor het dagelijks leven en je welzijn	7
Nieuwe levensenergie krijgen door bewust te ademen.....	8
Veiligheid eerst: belangrijke richtlijnen voordat je begint	8
De juiste stoel en oefenruimte kiezen.....	9
De gouden regels voor veilige stoelyoga	10
DEEL I – BASISPRINCIPES	12
Een goede zithouding.....	12
Ademhaling en mindfulness terwijl je zit.....	14
Warming-up: je lichaam rustig voorbereiden.....	15
Je eigen oefenritme vinden	16
DEEL II – DE 10-MINUTEN STOELYOGAOEFENING.....	18
Overzicht van het 10-minutenprogramma.....	18
Minuut 1: Aankomen en bewust ademen.....	18
Minuut 2: Spanning in nek en schouders loslaten	19
Minuut 3: Armen en handen activeren.....	20
Minuut 4: De borst openen en rechtop zitten	21
Minuut 5: De rug zachtjes in beweging brengen	22
Minuut 6: De romp versterken.....	22
Minuut 7: Heupen en benen activeren	23
Minuut 8: Knieën en enkels bewegen	24
Minuut 9: Zittende stretch voor het hele lichaam.....	25
Minuut 10: Ontspanning en bewustwording.....	26
DEEL III – OEFENINGEN PER DOEL	27
Oefeningen voor meer flexibiliteit.....	27
Zachte spierversterkende oefeningen	29

Ontspanningsoefeningen	32
Oefeningen tegen ochtendstijfheid	34
Oefeningen voor een snelle energieboost.....	36
DEEL IV – STOELYOGA IN HET DAGELIJKS LEVEN	39
Het beste moment van de dag om te oefenen	39
Kleine beweegpauzes inbouwen in het dagelijks leven	41
Gemotiveerd blijven: hoe je volhoudt.....	42
Zachte dagelijkse routines.....	43
Vooruitgang herkennen en vieren.....	44
DEEL V – SPECIALE BEHOEFTE	45
Oefeningen bij beperkte mobiliteit	45
Zachte variaties bij gewrichtsklachten.....	46
Bewust oefenen bij vermoeidheid en uitputting.....	48
Wanneer je beter een pauze neemt	49
4-wekenplan voor meer flexibiliteit en welzijn	50
De zachte weg naar minder gewicht en een lichter gevoel	51
Veelgestelde vragen over stoelyoga	52
SLOTGEDACHTEN: Actief blijven met plezier	54
BIJLAGEN	56
Bonus: Korte programma's van 5 minuten voor elke dag.....	56
Bonus: Ochtendlijke routine op de stoel.....	58
Bonus: Avondroutine voor ontspanning.....	59
Oefeningenindex	60

VOORWOORD

Misschien merk je de laatste tijd kleine veranderingen. Opstaan uit een stoel kost wat meer moeite. Tegen de middag voelen je schouders strak aan. Of je voelt je simpelweg niet meer zo licht en stabiel als vroeger.

Misschien heb je al eens geprobeerd mee te doen met oefenvideo's of trainingsroutines, maar ben je halverwege gestopt omdat het te veel was, te snel ging of gewoon niet goed bij jouw lichaam paste.

Dit boek is geschreven met precies die momenten in gedachten. Het gaat er niet om bij te blijven of door ongemak heen te duwen. Het gaat erom jezelf een eenvoudige, haalbare manier te geven om weer te bewegen: een manier die ook op een gewone dag te doen is, zelfs wanneer je weinig energie hebt.

We doen dit stap voor stap en beginnen met hoe je dit boek kunt gebruiken op een manier die vanzelf in je dagelijks leven past.

Hoe je dit boek effectief gebruikt

Dit is geen boek dat je in één keer van begin tot eind hoeft te lezen. Sterker nog, het werkt het best wanneer je het gebruikt naast je dagelijkse routine.

Begin klein. Je kunt 's ochtends een stukje lezen, later op de dag een korte oefening proberen en daarna terugkomen om na te gaan hoe je lichaam aanvoelde. Er is hier geen haast.

Houd tijdens het doorwerken van dit boek deze eenvoudige gewoonten in gedachten:

- Wees consequent, niet perfect. Een paar minuten per dag is waardevoller dan af en toe een lange sessie.
- Luister naar je lichaam. Als iets onprettig aanvoelt, doe het rustiger aan of sla het over.
- Herhaal wat goed voelt. Je mag gerust de bewegingen kiezen die jou het meeste helpen.
- Houd een klein notitieboekje of dagboek bij. Schrijf veranderingen op die je opmerkt, ook al zijn ze klein.

Misschien wil je zelfs pagina's of oefeningen markeren die bijzonder behulpzaam aanvoelen, zodat je er gemakkelijk naar kunt terugkeren.

Waarom stoelyoga op latere leeftijd zo waardevol is

Naarmate we ouder worden, verandert ons lichaam. Gewrichten kunnen stijver aanvoelen, je evenwicht is misschien niet meer zoals vroeger en je energieniveau kan in de loop van de dag schommelen. Dat is heel normaal.

Stoelyoga sluit precies aan bij waar jij nu staat.

Je hoeft niet op de grond te gaan zitten of liggen. Je hebt geen speciale hulpmiddelen nodig. En je hoeft ook niet al lenig of sterk te zijn. De stoel ondersteunt je lichaam, vermindert de belasting en biedt je een veilige basis om vanuit te bewegen.

Wat stoelyoga extra waardevol maakt, is dat het de grootste drempel voor beweging wegneemt: moeilijkheid. Als bewegen haalbaar voelt, is de kans groter dat je het ook doet. En wanneer je het regelmatig doet, begint er echt iets te veranderen.

Het gaat er niet om je grenzen te verleggen. Het gaat erom actief te blijven op een manier die respect heeft voor je lichaam.

De voordelen van 10 minuten dagelijkse beweging

Misschien vraag je je af: “Kan slechts 10 minuten echt verschil maken?” Het antwoord is ja — vooral als je het consequent doet.

Dit kunnen die 10 minuten je opleveren:

1. **Betere bloedsomloop:** Zachte beweging helpt het bloed gemakkelijker door je lichaam te stromen.
2. **Minder stijfheid:** Regelmatige beweging voorkomt dat gewrichten vast of strak aanvoelen.
3. **Een beter humeur:** Zelfs lichte activiteit kan je stemming verbeteren en gevoelens van futloosheid verminderen.
4. **Stabieler evenwicht:** Kleine bewegingen versterken de spieren die je stevig op de been houden.
5. **Meer zelfvertrouwen:** Je lichaam elke dag bewegen herinnert je eraan wat je nog steeds kunt.

6. **Beter functioneren in het dagelijks leven:** Handelingen zoals opstaan, reiken of draaien worden gemakkelijker.

Om dit duidelijker te maken, volgt hier een kort overzicht:

Dagelijkse gewoonte van 10 minuten	Wat je na verloop van tijd kunt merken
Zacht stretchen	Minder stijfheid in de ochtend
Lichte spierversterking	Gemakkelijker opstaan en lopen
Gecontroleerde beweging	Betere coördinatie
Regelmatige routine	Constanter energieniveau

Tien minuten is kort genoeg om in je dag te passen, maar krachtig genoeg om je welzijn te ondersteunen.

Op een zachte manier afvallen zonder jezelf te overbelasten

Afvallen kan als een lastig onderwerp voelen, zeker als eerdere pogingen draaiden om strenge diëten of uitputtende trainingen. Dit boek kiest voor een andere aanpak.

Hier ligt de nadruk op zachte, gestage vooruitgang.

Stoelyoga helpt je lichaam actief te blijven zonder je gewrichten te belasten. Zelfs lichte beweging verbrandt calorieën, ondersteunt de spieractiviteit en verbetert de manier waarop je lichaam energie gebruikt.

Nog belangrijker is dat het zorgt voor een andere manier van denken. In plaats van gewichtsverlies af te dwingen, creëer je omstandigheden waarin je lichaam geleidelijk zijn evenwicht kan hervinden.

In de praktijk ziet dat er zo uit:

- Elke dag een beetje bewegen in plaats van in één keer te veel doen
- Langzaam kracht opbouwen, wat je stofwisseling ondersteunt
- Consequent blijven zonder je overweldigd te voelen

Misschien zie je niet van de ene op de andere dag ingrijpende veranderingen, en dat is helemaal prima. Wat telt, is dat je lichaam lichter, responsiever en comfortabeler begint aan te voelen.

Dat is echte vooruitgang.

Flexibiliteit verbeteren voor het dagelijks leven en je welzijn

Flexibiliteit gaat er niet om je tenen aan te raken of indrukwekkende rekoefeningen te doen. Het gaat erom hoe gemakkelijk je je door de dag heen beweegt.

Kun je je hoofd comfortabel draaien wanneer iemand je naam roept? Kun je zonder moeite naar iets op een plank reiken? Kun je met minder inspanning gaan zitten en weer opstaan?

Dat zijn de bewegingen die er echt toe doen.

Stoelyoga richt zich op het verbeteren van flexibiliteit op een manier die het dagelijks leven ondersteunt. Zachte rekoefeningen helpen je spieren en gewrichten soepel te houden, wat ongemak kan verminderen en dagelijkse handelingen vlotter kan laten verlopen.

Na verloop van tijd kun je merken:

- minder spanning in je nek en schouders
- gemakkelijker bewegen in je heupen en benen
- een rechtere en meer ontspannen houding

Flexibiliteit geeft ook een gevoel van gemak. Wanneer je lichaam vrijer beweegt, ben je minder bezig met ongemak en kun je meer van je dag genieten.

Dit boek is er om je te ondersteunen, niet om je uit te dagen voorbij je grenzen. Neem de tijd, beweeg rustig en sta jezelf toe om de kleine verbeteringen onderweg op te merken. Ze tellen meer op dan je misschien verwacht.