

# YOGA: OVERAL EN ALTIJD!

## MET STOELYOGA

Paula Jap Tjong

WWW.STOELYOGA-NEDERLAND.NL

### Het NU, de remedie tegen een drukke geest

Herken je dit? Je holt dagelijks van hot naar her, hebt eindeloos veel berichten om te beantwoorden, afspraken die je moet nakomen en deadlines om te halen. Over alles moet je nadenken en laat dat denken aan, ons nu zoveel energie kosten. Hoe worden we die eindeloze stroom van gedachten de baas? Deze oefening is een geweldige remedie tegen een drukke geest. Het is jouw pauzeknop, waarmee je jouw drukke geest tot rust brengt. Je kunt hem overal doen, achter je bureau, als je moet wachten, op de wc zit of als je niet kunt slapen.



### Oefening: 5 minuten

De meest effectieve manier om je geest leeg te maken is een vorm van meditatie te doen. Waar je ook bent, pauzeer even, stop waar je mee bezig bent en breng je aandacht naar je lichaam, je bent direct in het hier en nu. Welke delen van je lichaam vragen je aandacht? Wat gebeurt ermee na verloop van tijd? Benoem puur de dingen die je waarneemt, zeg in jezelf, hand, adem, voeten, tintelingen, alleen de gewaarwordingen zelf. Na drie minuten beweeg je langzaam en met volle aandacht je hoofd van links naar rechts, door je oren om beurten richting je schouder te brengen. Doe deze beweging twee minuten. Door oefening zul je ontdekken dat je steeds vaker in het nu kunt blijven.

### USTRASANA

Ustrasana (de Kameel) staat voor vastberaden je eigen koers volgen, wat er ook op je pad komt. Een heerlijke houding om meerdere keren op een dag te doen vooral als je veel zit.

### Uitvoering:

Kom aan de voorkant van je stoel zitten. Pak met je handen de achterkant van de zitting vast en breng je voeten iets onder je stoel zodat alleen je tenen de vloer raken en duw je grote tenen stevig in de vloer. Breng je schouderbladen naar elkaar toe en kantel je bekken licht naar voren. Lift je borst en kijk omhoog. Je bovenlichaam trekt achterover. Blijf hier vijf tot tien ademhalingen en kom op een inademing rustig terug uit de houding. Doe de houding in aandacht, overdrijf niets en blijf goed voelen.

### Effect:

- verbetert je lichaamshouding
- verruimt je borstkast
- versterkt de achterkant van je lichaam
- maakt je ruggengraat flexibeler
- stretcht je heupen en de voorkant van je lichaam