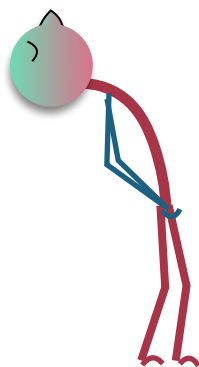


Je staande houden

Oefeningen die je een steuntje in de rug geven als er meer op je afkomt dan je lief is. Lees ook de bijbehorende tekst in het blog voor meer achtergrondinformatie.

Doe altijd een goede warming up voordat je meer aandacht gaat besteden aan bijzondere, krachtige, moeilijkere of langdurige houdingen. Bijvoorbeeld de Sunrise en/of de Zonnegroet

Kies je eigen volgorde, je eigen ritme, je eigen tijd, je eigen afwisseling tussen stilte en kracht, beweging en rust. Neem na afloop tijd voor een lange ontspanning.

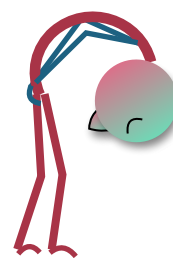


Ren Mai,
De Moeder

Inademend maak je je lang aan de voorkant, zet je handen stevig als steun onder je billen en houd je knieën goed gebogen.

Du Mai,
De Onderkoning

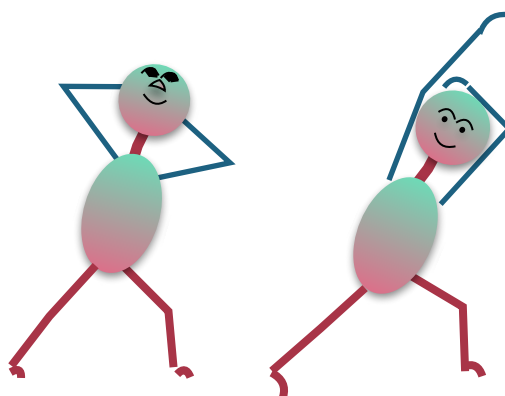
Uitademend maak je je rond met je neus richting je schaambeent. Knieën blijven gebogen. Forceer nooit.



Bovenstaande 2 strekkingen kun je ook doen op een stoel (steun dan met je handen laag in je rug) of zittend op de grond met je knieën opgetrokken (houd dan je knieën stevig vast).

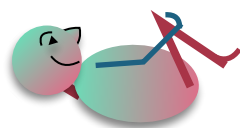
Yin Wei Mai
De Hofdame

Je voeten staan ruim uit elkaar, beide voor 1/3 naar links gedraaid, voorste knie gebogen. Breng je armen zijwaarts omhoog, de vingers in elkaar achter je hoofd. Bovenlichaam iets zijwaarts hellen en kijk schuin omhoog. Blijf uitademen. Ontspan daarna door voorover uit te hangen. Doe het ook rechts. Zoek je eigen grens.

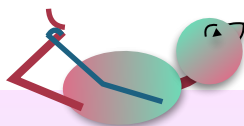


Yang Wei Mai
De Portier

Je voeten staan ruim uit elkaar, links 90 gr naar links gedraaid, voorste knie gebogen. Rechter voet iets naar binnen draaien. Linker arm over je hoofd leggen (niet trekken), Buig je bovenlichaam zijwaarts en strek je rechter arm schuin omhoog. Blijf uitademen. Ontspan daarna door voorover uit te hangen. Doe het ook rechts. Zoek je eigen grens.

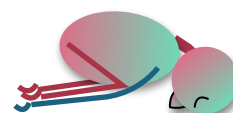


Du Mai,
De Onderkoning
Rol op een mat of dubbelgevouwen deken lekker met je kin op je borst van voor naar achter heen en weer. Zolang je wilt.



Ren Mai
De Moeder

Liggend op je buik pak je je voeten vast, waar je een haak van maakt. Duw je voeten dan van je af. Je hebt nu een hefboom om je bovenlichaam omhoog te trekken. Bouw het per ademhaling op. Adem uit. Blijf even op je buik liggen na afloop. Voel je ademhaling.



De Kindhouding
Perfekte houding om deze serie mee af te sluiten. Maak het comfortabel. Breng je aandacht naar je ademhaling en je buik.