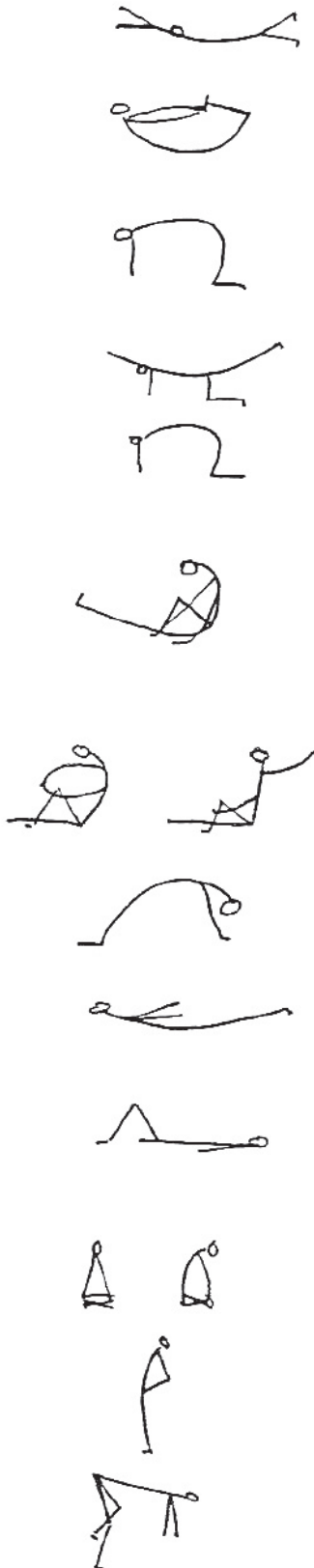


EEN AANTAL VEEL GEBRUIKTE OEFENINGEN: Bio-energetische- en chakra oefeningen

Ademen zoveel mogelijk door de mond



- 1 Op je buik, armen omhoog op inademing, op uitademing alles loslaten
- 2 Vogelnestje
- 3 Op uitademing rug bol, hoofd naar binnen op inademing rug hol, hoofd in je nek knieën 30 cm uit elkaar
- 4 Linkerarm + rechterbeen strekken op inademing op de grond op uitademing hoofd in je nek, dan rechterarm + linkerbeen strekken (polarisatie oefening)
- 5 Rechterbeen gebogen, plaatsen aan linkerkant, linker knie, met rechterhand rechtertenen beetpakken, op uitademing been strekken, rug recht, hoofd omhoog, het zelfde met rechterarm
- 6 Dezelfde houding als voorgaande oefening, nu alleen linkerarm + rug/hoofd strekken op uitademing, hetzelfde met rechterarm
- 7 Vogelnestje – rustig in- en uitademen naar de buik
- 8 Op je buik, armen gestrekt naar achteren
- 9 Op je rug, benen/voeten 30 cm uit elkaar, bekken omhoog op inademing, bekken omlaag op uitademing
- 10 Kleermakerszit, inademing rechtop, hoofd achterover, rug strekken, op uitademing in elkaar kruipen, handen losjes op de knieën
- 11 Grondingsoefening boogstand, vuisten in de rug ter hoogte van de nieren, ellebogen naar elkaar toe drukken
- 12 Grondingsoefening, op een licht gebogen been staan, andere been los van de grond, naar één punt op de grond staren