

Yogapauze: Sessie 1

1.  of  Kort observatiemoment.

2.  • IN - voel expansie borst en bovenbuik (boven de navel)
• UIT - voel contractie buik en ontspan borst } 6 AH

3.  Kort observatiemoment.

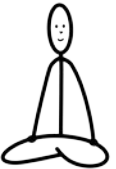
4.  IN
UIT  • IN - armbeweging opzij, voel de stretch
• UIT - armbeweging voren terug } 4-6x

5.  IN
UIT  Borst openen 4-6x L, dan R +  Kort observatiemoment na elke kant

6.  IN
UIT  UIT
IN  Of minder diep, comfortabel
Armen leiden de beweging opwaarts 4-6x

7.  of  Vrije, natuurlijke AH
6 AH

8.  • IN - voel expansie borst en bovenbuik (boven de navel)
• UIT - voel contractie buik en ontspan borst
• UIT > IN } 12 AH

9.  of  • IN - beide neusgaten
• UIT - afw. L/R neusgat, traagjes } 6-10 rondjes

Zo lees je het lesschema.

Bekijk de video eerst enkele keren voordat je alleen met het lesschema oefent.

Afkorting of teken	Betekenis
IN	Inademen
UIT	Uitademen
AH	Ademhaling
Afw. L/R	Afwisselend links en rechts
L, dan R	Eerst links, dan rechts
6 AH	Neem zes ademhalingen in deze houding
4-6x	Herhaal de beweging vier tot zes keer
UIT > IN	Laat de uitademing langer worden dan de inademing, zonder forceren
Kort observatiemoment	Blijf even stil zitten of staan, met rechte rug, en de schouders ontspannen
of	Kies de houding die voor jou het beste past