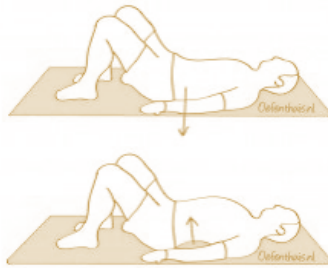


Les 3 Buik en Onderrug

Bekkenkantel



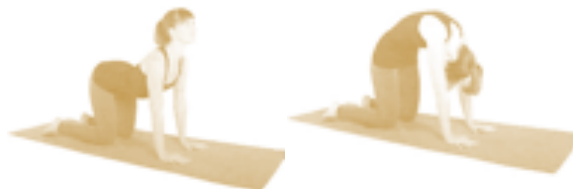
Navel intrekken en kennismaken met het aanspannen van je buikspier



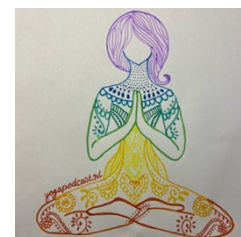
Bekken brug maken



Kat/koe houding



Superman/vrouw houding



Les 4 Schouders

Oefeningen voor de schouders

Het bewust ervaren van de schouders, oefeningen voor het aanspannen en ontspannen van de schouder spieren.

Schouders optillen



Schouderdraaien, naar achter, omhoog, naar voren, naar beneden



Schouderdraaien, naar voren& omhoog, naar achter&naar beneden



Draai open, draai onderdoor



Kom op je buik liggen



Cobra armen wijd

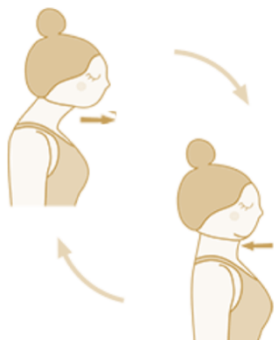


Les 5 Nek

Versoepelende oefeningen voor de nek

Zit rechtop, dit kan op een stoel, een meditatiekussen of op de grond. Ademrustig in en uit, volg je ademhaling. Deze houdingen kunnen ook voor de spiegel worden gedaan.

De kin voorwaarts en achterwaarts schuiven



Draaien



Draaien en buigen

Zijwaarts buigen



Draaien, neus naar oksel



Halsspier trainen

