

7 vrolijke

houding

TIJDENS DE OPNAMES VOOR DE JUBILEUMVIDEO VAN YOGA MAGAZINE ONTDEKTE YOGA-DOCENTES HELEN PURPERHART EN AFKE REIJENGA DAT ZE WEL HÉÉL GOED SAMEN KONDEN SPELEN. TUSSEN DE OPNAMES DOOR PROBEERDEN ZE YOGA-POSES UIT EN HADDEN ZE VOORAL LOL SAMEN. ZO ONTSTOND DEZE VROLIJKE REEKS.





1

1. TIGER

Ga op handen en knieën zitten in de Kathouding. Strek je rechterarm naar voren en spreid je vingers als klauwen. Strek je linkerbeen naar achteren. Span je buikspieren aan. Blijf even zo staan en geef een oerbrul. Wissel van arm en been en herhaal. Doe de houding 3 keer. Sluip daarna als een tijger grommend door de ruimte. Zet muziek op en doe je eigen Tijgerdans.

👉 **Nadenkertje:** Wat maakt de tijger in jou los?

🎵 **Muziektip:** Raindance, Maneesh de Moor

2. SUPERHELD

Lig op je buik, strek je rechterarm, til deze een stukje van de grond en maak van je hand een stevige vuist. Til je linkerbeen gestrekt van de grond en breng nu ook je hoofd en borst omhoog. Draai je arm in een cirkelbeweging vlak boven de grond naar rechts, tot je hand bij je heup is. Je vliegt nu in de lucht. Draai je arm weer terug en wissel van arm en been.

Verhoog de feestvreugde door er een geluid bij te maken. 'Woehaaa!', bijvoorbeeld, alsof je als Superman van een hoge torenflap naar beneden springt – en vliegt.

👉 **Nadenkertje:** Hoe wil jij de wereld mooier maken?

🎵 **Muziektip:** Be the change, MC Yogi



2



3

3. RUPS

Zit op je knieën, buig voorover en strek je armen voor je uit. Schuif je bovenlichaam naar voren als in de Cobra en steun op je armen. Trek dan ook je benen gebogen naar voren, tot je knieën tussen je handen zijn en verplaats vervolgens je handen een stukje voor je uit. Schuif zo verder door de ruimte. Blijf daarna heel stil liggen, alsof je verpopt bent. Kom als het tijd is uit je cocoon, verander in een vlinder en fladder weg. Zit een poosje in de Vlinder (Baddha Konasana) of sta op en doe een Vlinderdans.

👉 **Nadenkertje:** Wat wil jij veranderen in je leven?

🎵 **Muziektip:** Wonderful life, Lara Fabian

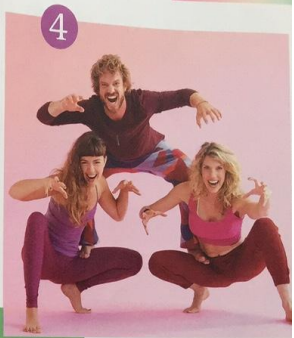
OEFENINGEN

4. MONSTER

Met een paar mensen maak je een veelkoppig monster. Je kunt daarbij als acrobaten op elkaar klimmen. Twee mensen gaan stevig staan met gebogen benen en helpen een derde persoon om op hun bovenbenen te klimmen en te balanceren. Kacht en balans gaan hier gepaard met op elkaar vertrouwen. Kijk in hoeverre je kunt bewegen, naar elkaar kijken, je handen kunt uitstrekken. Laat het monster bewegen.

👉 **Nadenkertje:** Op welke mensen in je leven kun jij het meest bouwen?

🎵 **Muziektip:** Monster, Michael Jackson of Demons, Imagine Dragons



4



5

5. LIFT

Jij ligt op je rug met je handen en voeten omhoog. Je partner staat met zijn voeten aan weerszijden van je lichaam. Hij gaat op je voeten zitten en blijft daar heel rustig balanceren. Strek langzaam je benen en breng je partner omhoog. Je partner zet nu zijn voeten op je handen. Houd de houding even vast. Geen partner bij de hand? Pak een bal, of leuker nog, een ballon gevuld met water, en laat die op je voetzolen in de lucht balanceren. Houd voor de zekerheid een handschoek bij de hand.

👉 **Nadenkertje:** Wat brengt jou naar een hoger level?

🎵 **Muziektip:** Imagine, Eva Cassidy of Rise up, Andra Day

6. OP DE KOP

Ook deze doe je met zijn tweeën. Begin staand in spreidstand, met de ruggen naar elkaar toe. Je staat een stukje van elkaar af. Buig voorover naar de grond. Kijk tussen je benen door naar de ander en pak elkaars polsen beet. Blijf even zo staan. Stel elkaar de Nadenkertje-vraag en luister naar het antwoord van de ander. Laat elkaars polsen weer los en kom langzaam omhoog. Heb je niemand bij de hand? Doe de omgekeerde houding dan voor de spiegel en stel jezelf hardop de vraag.

- 🔍 **Nadenkertje:** Wat zou jij in jouw wereld weleens op z'n kop willen zetten?
- 🎵 **Muziektip:** *Upside down*, Diana Ross



7



7. KRACHTIGE GODIN

Ga in spreidstand staan, draai beide voeten naar buiten en buig je knieën zijwaarts tot ze boven je enkels zijn. Je rug is recht, je buikspieren zijn licht aangespannen. Strek je linkerarm zijwaarts op schouderhoogte en kijk naar je gestrekte linkerhand. Buig je rechterarm boven je hoofd en breng je duim en wijsvinger tegen elkaar (je handpalm wijst omhoog). Wissel dan van arm en been en doe de houding naar de andere kant. Stel je voor dat je een krijger bent en dat je gaat voor jouw passie. Laat de houding overgaan in een spannende Krijgerdans. ★

- 🔍 **Nadenkertje:** Waar zit jouw goddelijke vuur?
- 🎵 **Muziektip:** *River goddess*, Maneesh de Moor

VERDER SPELEN? KOM NAAR DE YOGAPLAYSHOP

Heb je soms het gevoel dat je op de automatische piloot leeft? Dat je het leven wel heel erg serieus neemt? Dan is het tijd voor het speelkwartier! We gaan spelen, bewegen, zingen, ontspannen en vooral samen heel veel plezier maken. De YogaPlayShop wordt gegeven door Helen Purperhart en Afke Reijenga. Kom je meespelen?

Wat: YogaPlayShop **Wanneer:** 10 februari 2017 **Kosten:** € 25,- **Tijd:** 20.30-22.30 uur
Locatie: De Nieuwe Yogaschool in Amsterdam **Inschrijven:** denieuweyogaschool.nl



We geven 10 vrijkaarten weg. Kijk op yogaonline.nl/win