

# MINI-YOGA SEQUENCE



**Advies bij chronische pijn**

Door:

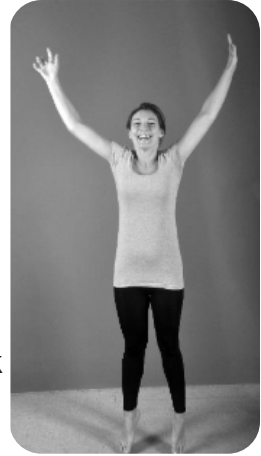
**Alma Brand**

**Bekkenfysiotherapeut MSPT**

**Psycholoog MSc**

## Algemeen:

- Doe een korte warm-up door b.v. te huppen
- Draag makkelijk zittende kleren
- Let op en rustige ademhaling
- De bewegingen mogen geen pijn veroorzaken! Wat rekgevoel is prima.
- Het doel is ruimte en ontspanning creëren, (niet oprekken)
- Je kunt zelf kiezen hoe vaak je een bepaalde beweging wilt herhalen
- Probeer de bewegingen zo vloeiend mogelijk uit te voeren, ook van de ene positie naar de andere.
- Voel je vrij om te variëren en enjoy!  
Je kunt deze serie op verschillende manieren uitvoeren afhankelijk van je doel

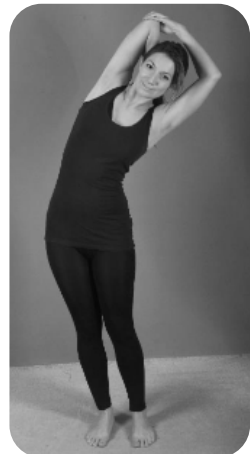
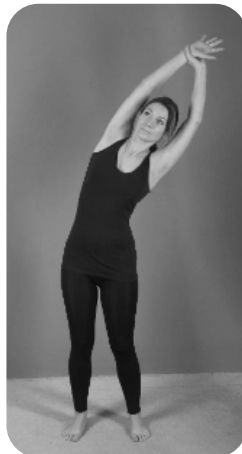
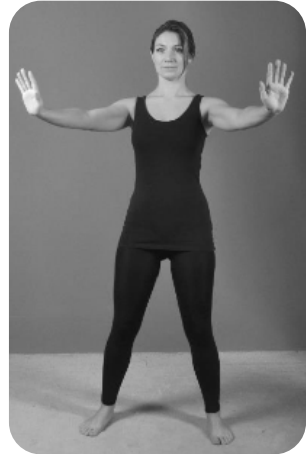
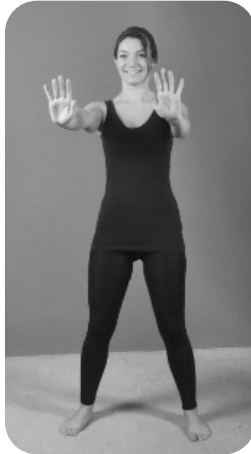
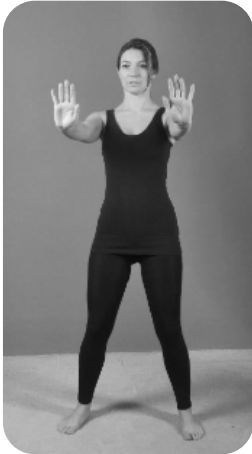


## Doelstellingen:

- 1) Onderhoud beweeglijkheid / ontspanning.  
Voer de bewegingen in rustig tempo uit.
- 2) Verbeteren lichaamsbewustwording / coördinatie.  
Voer de bewegingen extra langzaam uit, liefst met gesloten ogen. Zorg dat elke beweging ongeveer 15 seconden duurt zodat je goed kunt voelen wat er gebeurt, waar de spanning zit. Kijk hoe je de beweging steeds iets vloeiender kan laten verlopen. Maak gebruik van een langzame ademhaling met lange uitademing.
- 3) Activerend / versterkend. Als je aan het eind van een beweging bent span dan al je spieren aan zoals je doet als je je uitrekt bij het gapen. Hierdoor activeer je alle spieren en versterkt het bindweefsel. Dit geeft een wat tintelend gevoel en maakt je wakker en helder.
- 4) Fasciaverend: Maak een verende beweging in de verschillende eindstanden. Voel goed welk tempo bij je past. Dit zal de veerkracht van je lichaam vergroten. Varieer veel, verander van richting en intensiteit, beweeg zo speels mogelijk.

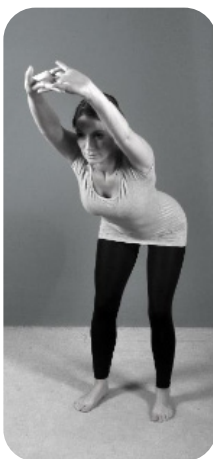
## De Schoudercirkel:

- a) Streck je armen uit naar voren. Streck om de beurt je rechter en linker hand iets verder uit naar voren.
- b) Beweeg je armen daarna naar de zijkant.
- c) Beweeg je armen in zo'n groot mogelijke boog naar boven.
- d) Pak dan met je linker hand je rechter pols en verleng je arm terwijl je je romp naar links beweegt. Duw tegelijkertijd de hiel van je rechter voet in de grond.
- e) Doe ditzelfde vervolgens met je andere arm.
- f) Buig een arm en laat je hand naar het schouderblad zakken. Omvat je elleboog en verleng de zijkant van je romp.



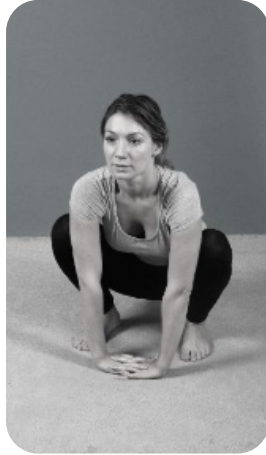
## Van top tot teen:

- Haak je vingers in elkaar en draai je handpalmen naar boven en strek je zo veel mogelijk uit.
- Beweeg je armen in een cirkel naar voren waarbij je zoveel mogelijk strekking houdt. Je knieën zijn daarbij gebogen en je onderrug is gestrekt (draaipunt in de as door de heupen).
- Buig en draai verder tot je handpalmen naar de grond wijzen, houd de strekking in je armen.
- Beweeg je armen afwisselend naar je rechter en linker voet.



## Frog squat:

- Maak een diepe squat met de voeten redelijk ver uit elkaar en leg je handen plat op de grond.
- Adem goed uit en laat daarbij het bekken nog verder naar de grond zakken.
- Strek dan eerst je benen zover mogelijk terwijl je je handen aan de grond houdt.
- Sta dan rustig op.



## One leg swing:

- Ga op een been staan en til je knie zo hoog mogelijk op.
- Strek het zelfde been in een vloeiende beweging uit naar achteren.



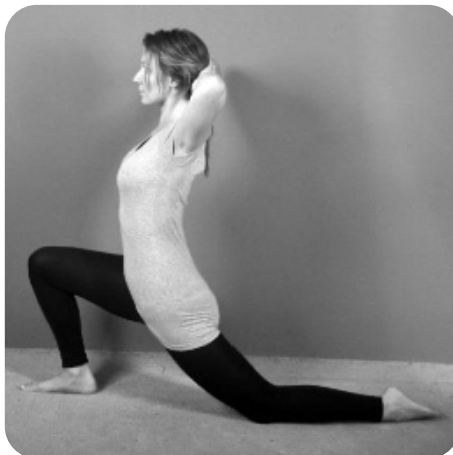
## Grote draai:

- Strek je linker arm en breng je rechter hand naar je linker schouder en draai vervolgens linksom.
- Kijk mee in dezelfde richting, ervaar hoe je tijdens het uitademen nog iets verder kunt draaien.
- Doe hetzelfde vervolgens naar rechts.



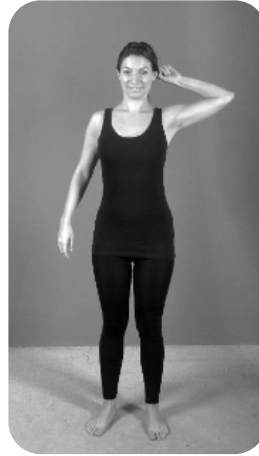
## Power lunge:

- Maak een zo groot mogelijke uitvalspas naar voren.
- Hou je romp daarbij verticaal.
- Plaats je handen in de nek en strek je romp nog iets verder op.
- Doe hetzelfde met het andere been naar voren.



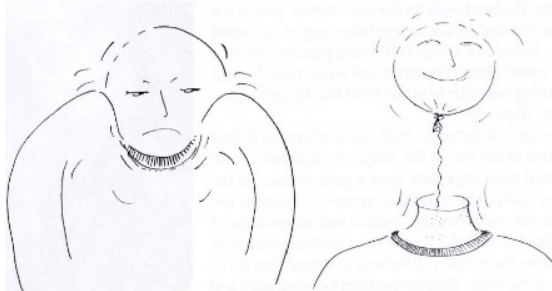
## Open the chest:

- Draai je handpalmen zo ver mogelijk naar buiten, je schouderbladen iets naar beneden en laat je borstbeen daarbij iets naar boven komen.
- Creëer zo ruimte aan de voorkant van je borstkas.



## Achterhoofds lift

- Als afsluiting plaats een wijsvingers net onder de rand van je achterhoofd.
- Duw nu heel rustig je hoofd naar boven en/of stel je voor dat je hoofd een ballon gevuld met helium is, die je hoofd tussen je schouders uit naar boven tilt.
- Voel hoe je nek en hele wervelkolom zich strekt.
- Voel hoe je buik en bilspieren zich ontspannen. Voel de lengte.



The head floating upward like a balloon filled with helium.



Alma Brand  
(Kinder-)Bekkenfysiotherapeut MSPT met Aantekening Seksuologie NVVS  
Psycholoog MSc