

Losmakende oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om het lichaam wat meer ontspannen en losser te maken. Losse zwaaibewegingen en rustige rekoefeningen helpen om meer ruimte te krijgen in het lichaam.

2.1 Met beide armen naar voren en achteren zwaaien

Uitgangshouding:

- sta in kleine spreidstand, voeten op schouderbreedte, knieën van het slot;
- of sta met één been voor en één been achter.

Uitvoering:

- zwaai beide armen losjes in voorwaartse en achterwaartse richting heen en weer; de knieën mogen hierbij meebewegen;
- blijf vooral de polsen ontspannen en laat de armen als het ware naar beneden vallen.

2.2 Met beide armen van links naar rechts voor u langs zwaaien

Uitgangshouding:

- sta in ruime spreidstand, knieën licht gebogen.

Uitvoering:

- zwaai beide armen losjes naar links en rechts heen en weer;
- ook uw romp mag meebewegen in de zwaairichting;
- ook hier de armen ontspannen;
- kijk een beetje mee in de zwaairichting en probeer de beweging vanuit de romp vaart te geven.

2.3 Met één arm naar voren zwaaien en één arm naar achteren (wisselzwaai)

Uitgangshouding:

- sta met de voeten 15 centimeter uit elkaar.

Uitvoering:

- zwaai met de linkerarm naar voor en de rechterarm naar achter en draai uw romp een beetje naar rechts;
- wissel daarna in een doorgaande beweging;
- probeer de beweging vanuit de romp steeds meer vaart te geven, en te buigen en te strekken in de benen.

2.4 Beide armen hoog naar voren brengen



2.4 a

Uitgangshouding:

- sta met één been voor en één been achter.

Uitvoering:

- breng beide armen omhoog en naar voren;
- zorg ervoor dat u zich een beetje opricht bij de beweging naar voren;
- als de beweging weer terugkomt naar achteren ontspant u zich en buigt u de achterste knie. Doe dit langzaam, zodat u tijd heeft om de bewegingen ruim te maken. Breng daarbij uw gewicht steeds van het ene been op het andere;
- variatie: de beweging sneller uitvoeren;
- voel bij het naar voren komen dat uw hele lichaam gerekt wordt.



2.4 b

2.5 Gewicht naar voren,
gewicht naar achteren



2.5 a



2.5 b

Uitgangshouding:

- Sta in grote schredenstand, met één been voor en één been achter.

Uitvoering:

- breng uw gewicht langzaam naar uw voorste voet en tegelijkertijd uw armen naar achteren;
- til het borstbeen wat op naar het plafond waardoor de borstkas zich opent. Voel de rek in uw achterste lies langzaam toenemen tot u in de eindhouding bent aangekomen. Ontspan in deze houding;

- breng dan uw gewicht naar de achterste voet waar u als het ware een beetje gaat zitten in het achterste been. Uw armen zijn dan voor de balans ontspannen naar voren en de rug licht afgerond;
- daarna het andere been voor.

2.6 Zijkant rekken



2.6

Uitgangshouding:

- 'zittend' staan.

Uitvoering:

- zet uzelf af van de grond, hef de rechterarm langzaam omhoog en breng de linkerhand tegelijkertijd achter op uw rug;
- reik naar boven, terwijl u de rechterflank voelt rekken. Adem daarbij langzaam in.

2.7 Armen zijwaarts heffen, de borst ruim maken en opzij kijken



2.7

Uitgangshouding:

- 'zittend' staan.

Uitvoering:

- zet langzaam met beide voeten en met kracht af van de grond, breng beide armen opzij en adem in. De handpalmen zijn naar voren gekeerd;
- tegelijkertijd kijkt u naar links. Zorg dat de rechterarm daarbij goed naar achteren blijft;
- maak de nek goed lang terwijl u naar links kijkt, trek de kin iets in;
- vervolgens ontspant u, het hoofd draait weer terug, u ademt uit, de armen komen weer langs zij;
- daarna de andere kant.