



Zwanger

Met zachte hand verlicht Yin yoga vele zwangerschapskwalen, zoals neklachten, rugpijn en overbelaste heupen. Simpele oefeningen, voor minder spanning en meer energie. Ook heel lekker als je niet zwanger bent.

Een zwangerschap kan je behoorlijk uit balans brengen. Je lichaam verandert voortdurend, naast die prachtige buik kun je ook te maken krijgen met minder fijne verschijnselen als spierspanningen, bekkenpijn, opgezwollen enkels. Toch hoef je dat alles niet lijdzaam te ondergaan, met Yin yoga kun je je lichaam subtiel een handje helpen.

In tegenstelling tot actievere yogavormen waarbij je de spieren traint, ligt de focus bij Yin op het ontspannen van de spieren en het stimuleren van het diepere weefsel. Doordat je de poses drie tot vijf minuten vasthoudt, stimuleer je dit zogenoemde bindweefsel en worden opgehoopte afvalstoffen afgevoerd. Behalve een weldaad aan ontspanning levert dat tijdens je zwangerschap ook andere voordelen op.

Yin voorkomt vochtophoping en vermindert striae. Daarbij leert het je te ontspannen en vol vertrouwen mee te gaan op de 'pijngolf' in plaats van jezelf ertegen te verzetten. Zo kun je later je weeën een stuk draaglijker maken.

Yin yogaoefeningen voor moeders in spe

Onderstaande zwangerschapsposes vormen samen een ontspannende Yin *practice* voor de nek, rug, borst, buik en benen. Voer ze bij voorkeur na elkaar uit. Vermijd de maximale stretch en adem rustig door intense sensaties heen. Stop als je een scherpe stekende pijn op één specifieke plek voelt en gebruik waar nodig een kussen, dekentje of blok. Houd elke pose drie tot vijf minuten vast en wissel vervolgens van kant.



Nekstretch



Hiermee open je de nek- en schouderspieren, maar ook het omliggende bindweefsel. Vanwege de ontspannende uitwerking is de pose ideaal voor het slapengaan en tegen hoofdpijn.

1. Plaats een kussen tussen je voeten en ga erop zitten.
2. Breng je rechterarm achter je rug en pak met je rechterhand je linkerarm of elleboog beet. Open je borst door je schouderbladen naar elkaar toe te bewegen.
3. Breng nu je linkeroor naar je linkerschouder en houd je schouders ontspannen. Je voelt nu een stretch aan de rechterkant van je nek met een doorloop naar je rechterschouder. Wanneer dit niet het geval is, beweeg dan je hoofd in verschillende posities, net zolang totdat je de spanning voelt.



Half Butterfly I



Tijdens de zwangerschap hebben je rug en de huid van je buik veel te verduren. Met deze pose verlicht je spanning aan de zijkanten van je torso, stretch je lichtjes de huid van de buik én open je je hamstrings en adductoren.

1. Ga rechtop zitten en strek je rechterbeen opzij uit. Buig nu je linkerbeen en plaats je linkervoet voor je heupen.
2. Buig je bovenlichaam naar rechts, over je gestrekte been heen. Strek je linkerarm uit en beweeg deze richting je rechervoet.
3. Laat je arm hangen of pak je tenen vast en adem langzaam en diep in, naar de stretch toe. Zorg ervoor dat er geen verdrinking aan de rechterkant van je buik ontstaat. Ondersteun je hoofd eventueel met je rechterhand en laat je elleboog rusten op een kussen of op je rechterbeen.



Square Pose



Deze houding zorgt voor verlichting in de heupen, onderrug en bilspieren.

1. Blijf rechtop zitten en strek je rechterbeen naar voren uit.
2. Buig je linkerbeen en plaats je linkerenkel onder je rechter knieholte.
3. Buig nu ook je rechterknie en plaats je rechtervoet voor je linkerknie. Ontspan je benen, voeten en liezen. Voel je je knieën of zit je buik in de weg? Beweeg je knieën dan iets verder uit elkaar.
4. Buig voorover, bol je rug en laat je armen naar voren vallen of plaats ze onder je hoofd. Adem diep naar je heupen toe en ontspan al je spieren tijdens het uitademen.



Half Butterfly II



Met deze pose stretch en ontspan je de hamstrings, kuiten en rug.

1. Strek je rechterbeen naar voren uit.
2. Plaats de zool van je linkervoet tegen je rechter bovenbeen of rechterknie aan.
3. Buig nu over je been en laat de zwaartekracht haar werk doen. Raakt je buik in de verdrukking? Leg dan een kussen op je been en leun daarop met je ellebogen. Ondersteun je hoofd met je handen of een blok als je te veel stretch in je nek voelt. Adem langzaam en diep in en adem heel lang uit, om de ontspanning te vergroten.



Dragonfly



Ook deze pose verlicht spanning in de rug en de binnenkant van je benen.

1. Spreid je benen zover als prettig en laat je voeten natuurlijk uiteen vallen.
2. Ga op de zitbotten zitten en trek je bilspieren naar achteren. Hang nu langzaam naar voren, bol je rug en laat je hoofd hangen. Trekt het met name rond je heilig- en schaambeentje? Hang dan minder voorover. Ondersteun je hoofd eventueel met je handen of ellebogen en plaats een kussen onder je billen als je moeite hebt voorover te vallen.
3. Adem langzaam en diep in en lang uit om de ontspanning te vergroten.



Squad



Met deze pose open je het bekken en adductoren en verlicht je de onderrug. Heb je last van schaambeentjes of SI-gewrichten? Sla deze pose dan over.

1. Ga op je hurken zitten. Plaats een blok onder je hakken als je moeite hebt de grond te raken.
2. Verstregel je vingers en laat je handen rusten op de achterkant van je hoofd.
3. Hang langzaam naar voren. Adem diep in en lang uit naar je buik en rug. Je voelt de stretch in je nek en bovenrug.



Inclined Butterfly



Striae ontstaat op plaatsen waar huidweefsel te snel oprekt en breekt. Met deze pose creëer je ruimte tussen je ribben en je buik, rek je het huidweefsel langzaam op, open je de binnenkant van je benen en ontspan je je rug.

1. Breng zittend de zolen van je voeten bij elkaar en laat je knieën opzij vallen. Ondersteun je knieën eventueel met blokken. Ontspan nu je benen en liezen.
2. Plaats een kussen achter je en laat je naar beneden zakken, totdat je met je schouderbladen op het kussen ligt. Laat je armen opzij vallen en voel de opening in je borst. Ontspan je rugspieren en voel de stretch aan de binnenkant van je benen. Drukt je heiligbeen te veel op de grond? Leg er dan een dekentje onder.
3. Adem nu rustig, langzaam en diep in naar borst, buik en heupen, en ontspan bij elke uitademing.