



Yoga to release Stomach Pain

Lisette Snep

• 26 mins

Doe deze serie houdingen wanneer je veel last hebt van maagklachten, constipatie of spanningen in en rond het maaggebied. Deze houdingen stimuleren je buikorganen en brengen je meer comfort doordat ze stress of verkrampt rond het maaggebied weghalen.

Je kan de hele serie doen of enkele houdingen kiezen die voor jou vandaag het beste voelen.

Blijf 3-5 ademhalingen in elke houding en beweeg dan rustig naar de volgende.

5m 1. Easy Pose Variation Belly • Sukhasana Variation Belly

Zit met een rechte rug, eventueel op een deken/stevig kussen zodat de heupen hoger, of op dezelfde hoogte zijn, dan de knieën.

Je handen ontspannen op je bovenbenen. Je kruin wijst naar het plafond. Ontspan en wijzig niets aan je manier van ademen. Je laat de adem tot rust komen uit zichzelf.



3m 2. Seated Cat Cow Pose • Upavistha Bitilasana Marjaryasana

De zittende Cat/Cow flow:

- Adem in > holle rug, open de borst en kijk omhoog

- Adem uit > ronde rug, schouders naar voren, kijk naar je navel

Voel je bekken kantelen, volg het ritme van je adem.

Deze flow kan je ook zittend op een stoel, de rand van je bed, op je knieën of op handen & knieën uitvoeren!



2m 3. Child Pose • Balasana

Kom in de Kindhouding.

Grote tenen tegen elkaar, benen iets wijder.

Laat je bovenlichaam zakken, zitvlak naar de hielen toe.

Adem lengte IN je ruggengraat.

Je hoofd rust op de mat of op een kussen.



Tip: Plaats eventueel een deken onder je enkels, een kussen tussen je hielen en billen, en/of een blok of je handen onder je hoofd.

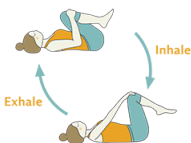
3m 4. Wind Release Pose Exhale Inhale Flow • Apanasana Exhale Inhale Flow

Breng op inademing de knieën van je af en op uitademing de knieën naar je toe.

Doe dit langzaam en voel goed wat er gebeurt in je rug.

Voel de rek cq ontspanning bij je onderrug?

Fijn voor het mobiliseren en ontspannen onderrug.



5m 5. Legs Up The Wall Pose Bolster • Viparita Karani Bolster

Breng je benen omhoog tegen de muur, leg eventueel een laag dekentje onder je hoofd en een kussen onder je heupen.

Blijf hier rusten voor 5-10 minuten.

Als je onrustig wordt kan je het heel kort houden en bijvoorbeeld rustig opbouwen, tenzij de onrust heel aanwezig blijft.

Ga zeker niet over je grenzen!



3m 6. **Supine Spinal Twist Eagle Legs Pose** • Supta Matsyendrasana Garuda Legs Asana

Ga op je rug liggen. Armen gespreid op de grond.

Draai je knieën naar links, draai je hoofd eventueel naar rechts.

Adem door vanuit je buik.

Draai na 3-5 ademhalingen rustig de andere kant op.



5m 7. **Reclining Bound Angle Pose** • Supta Baddha Konasana

Ga op je rug liggen en buig de knieën, plaats de voetzolen tegen elkaar en laat de knieën naar buiten vallen.

Leg een hand op je buik en een hand op je hart. Voel je ademhaling.

Door heel bewust te worden van de bewegingen van je onderrug en core met elke ademhaling kan je op subtiele wijze de stijfheid in je rug soepeler maken.

Blijf in deze houding 5-8 ademhalingen.



Tip: als plat op de rug liggen niet comfortabel is, leg een bolster / stevig kussen onder je rug en hoofd.