

TEKST EN FOTOGRAFIE
MARLEEN DE KEYZER



YOGA ONDERWEG

→ Een lange autorit naar je werk, op vakantie met de caravan naar Zuid-Frankrijk of een vliegtocht naar Amerika. We reizen heel wat af en brengen talloze uren op ons achterste door. Iets waar onze spieren niet altijd even blij van worden. Aan de duur van die rit kun je wellicht niets veranderen, maar aan de manier waarop je ermee omgaat wel. Hou je geest ontspannen en je lichaam gezond, zowel thuis als onderweg. Yogi en reisjournalist **Marleen de Keyzer** deelt enkele simpele oefeningen die je overal kunt uitvoeren!

→ VOORDAT JE WEGGAAT

Als je een lange reis voor de boeg hebt, kunnen je spieren goed in de knoop komen te zitten door een oncomfortabele houding. Door alvast wat energie te laten stromen voordat je weggaat, verklein je de kans dat alles vastzit als je aankomt.

1 CAT-COW STRETCH

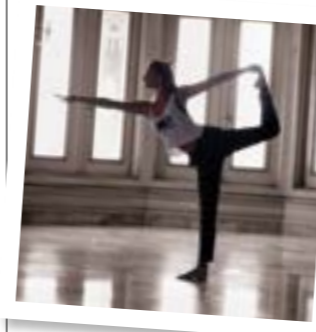
Een goede en eenvoudige manier om je lichaam op te warmen is met een aantal cat-cows. Bij deze yoga-oefening begin je in table-top houding: je knieën recht onder je

heupen en je handen in lijn met je schouders. Maak je rug afwisselend hol en bol, waardoor je wervelspijnen loskomen. Strek je nek en romp zodat je ruggengraat wordt gemasseerd. Je doet heel makkelijk wat cat-cows in de keuken voordat je weggaat.



→ ONDERWEG

Ben je lang onderweg met de auto? Las dan tussendoor voldoende koffiepauzes in om je lichaam even te stretchen. Vooral je heupen en rug worden namelijk snel stijf. En ook je benen kunnen wel wat rek gebruiken.



2 TRIKONASANA

Trikonasana is een goede manier om heupen, benen, liezen en zij te stretchen. Zet op je uitademing je rechervoet naar voren en draai je linkervoet 90 graden. Open je armen breed naast je lichaam. Strek op je volgende uitademing je lichaam helemaal uit opzij. Reik dan je rechterhand naar je scheen en je linkerhand de lucht in, terwijl je je linkerheup naar voren brengt.



3 STAANDE HOEK

Na je heupen is je rug aan de beurt. Met je benen breed en je tenen iets naar binnen, buig je op je uitademing met een rechte rug naar voren. Til je zitbotjes goed omhoog. Strek je armen over je rug naar voren, met je handen ineen. Meer uitdaging? Probeer met je hoofd de grond te raken.

→ ALS JE AANKOMT

Na zo lang te hebben stilgezeten, kunnen je rug en heupen wel wat aandacht gebruiken. Nu je niet meer vastzit aan een parkeerplaats of vliegtuig, kun je er lekker bij gaan liggen.



4 BRUGHOUDING

Door je heupen twintig keer op en neer te tillen in de brughouding, ontspant je onderrug en krijgen je benen weer energie. Bovendien kalmeert deze oefening je hersenen. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen, je hielen op heupbreedte en zo dicht mogelijk bij je handen. Til je heupen op en wandel je schouderbladen naar elkaar, terwijl je je handen in elkaar gevouwen onder je heupen legt. Juist meer energie nodig? Ga dan in de wielhouding staan, ook wel opwaartse boog genoemd. Voor meer uitdaging steek je een been recht omhoog, zoals op de foto.



5 OOG VAN DE NAALD

Na je rug verdienen je heupen weer wat aandacht. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen. Leg je rechterbeen iets boven je enkel op je linkerheup, die je naar je borst trekt. Houd de achterkant van je linkerbovenbeen vast, terwijl je je onderrug op de grond houdt en je schouderbladen naar beneden drukt. Wissel van kant.



6 ZITTENDE TWIST

Goed voor wie onderweg moeilijk naar de wc kan. Ga in kleermakerszit zitten en draai op je uitademing je lichaam naar je rechterbeen. Druk je rechterhand op de vloer achter je en leg je linkerarm op je rechterbeen. Rech je rug en duw je schouders omlaag. Hou 30 sec. vol, lift iets meer op de inademing en draai meer op de uitademing.

→ OM GOED TE SLAPEN

Jetlag, een vreemd bed of veel aan je hoofd? Iedereen slaapt weleens slecht. Gelukkig zijn er een aantal yoga-oefeningen die je hoofd rustig maken, waardoor je beter in slaap komt.



7 GEBROKEN KAARS

Een kwartiertje in de gebroken kaars, met je benen uitgestrekt boven je heupen, kalmeert je geest. Dit is ook een goede manier om rugklachten, vermoeide benen of voeten te verlichten. Perfect na een zware reisdag. Ben je niet zo flexibel? Leg een kussen onder je onderrug voor meer steun.



8 LIGGENDE VLINDER

Last van een jetlag? Relax dan in de liggende vlinder. Ga op je rug liggen met je voetzolen tegen elkaar. Leg je armen naast je neer met je handpalmen omhoog. Blijf in het begin een minuut zo liggen, bouw op naar tien. De houding helpt je ontspannen en je hoofd leegmaken. Slaap lekker! 🧘