

BLIJF LEKKER IN BED

Buiten is het nog donker, je hoort de wind waaien. Je had je echt voorgenomen om op te staan voor je ochtendyoga, maar, o, wat is het lekker warm in je zachte bed. Dé oplossing voor winterslaapneigingen is simpel: bedyoga!

TEKST Christel Jansen **FOTOGRAFIE** Ernie Enkelaar
BED & BEDDENGOED Auping Auronde Blush, dekbed-
overtrek: Pisa Green, bedsprei: Troy, alle via Auping.com

Wakker worden is in de winter moeilijker dan in de zomer. Dat komt door de donkere ochtenden. We ontwaken namelijk als het slaaphormoon melatonine in het lichaam afneemt. Zodra het licht wordt, wordt het melatoninegehalte vanzelf lager.

Maar als de wekker afgaat op een donkere winterochtend is daarvan natuurlijk geen sprake. Vandaar dat je wel een steuntje in de rug kunt gebruiken om je bed uit te komen. Yoga kan daarbij helpen. Wie z'n dag begint met yoga, heeft daar de hele dag profijt van. Uit studies onder yogabeoefenaars van de Medical Science Monitor bleek dat mensen die 's ochtends vroeg yoga doen hoger dan de avondyogabeoefenaars scoren op zaken als vriendelijkheid, nauwgezetheid, emotionele stabiliteit, alertheid en openheid. Een pleidooi dus voor yoga in de ochtend.

Maar, o, wat is dat een opgave voor de avondmens. Moet je nu echt in het pikkedonker, in een koud huis je ochtendpractice gaan doen? Het kan ook anders: blijf lekker onder de dekens liggen terwijl je deze serie rustige yogahoudingen uitvoert. De serie geeft je niet alleen een aangename boost. Als je hem dagelijks doet, is de kans groot dat je na verloop van tijd vanzelf meer een ochtendmens wordt. En wie weet sta je dan ineens wél heel enthousiast naast je bed de Zonnegroet te doen en verschijn je stralend aan het ontbijt.

STAP VOOR STAP

Doe deze serie als je nog in de slaapstand staat – de roes maakt dat je geest er vanzelf in meegaat. Begin met je rustig uit te rekken en heel bewust dieper te ademen. Spreek in gedachten een doel voor de dag of zelfs een intentie in je leven uit en herhaal die een paar keer voor jezelf. Gedachten kun je kiezen, dus focus op iets positiefs. Je kunt je bijvoorbeeld voornemen om vandaag geen negatieve oordelen over jezelf te vellen.

1. DE LIGGENDE VLINDER – SUPTA BADDHA KONASANA

Zet je voetzolen tegen elkaar, laat je knieën naar buiten vallen. Leg je handen op je buik en adem rustig naar je handen toe. Inademend gaat de buik omhoog, uitademend gaat de buik omlaag. Doe dit een paar minuten en verplaats dan je linkerhand naar je borst: adem in naar je rechterhand en uit naar je linkerhand. Je zult merken dat je energie gaat stromen, doordat je bewuster en dieper gaat ademen. Heb je nog geen intentie voor jezelf uitgesproken, dan is nu het moment.



‘Gedachten kun je kiezen, dus focus op iets positiefs’

3. LIGGENDE BUIKDRAAI – JATHARA PARIVARTANASANA

Deze torsie komt voort uit de vorige oefening. Strek je linkerbeen, buig je rechterbeen en draai hem naar links, over je gestrekte linkerbeen heen. Je rechtervoet haak je achter de knieholte. Strek je arm naar rechts en kijk ook die kant op. Je activeert zo je wervelkolom en de belangrijke energiebanen die eromheen cirkelen. Herhaal oefening 2 en 3, maar nu met het linkerbeen gebogen.

4. DE SPRINKHAAN – SALABHASANA

Schuif je kussen weg en ga op je buik liggen. Strengel je vingers achter je rug in elkaar en strek je armen naar achteren. Til je borstkas op en stel je daarbij voor dat iemand je aan je polsen optrekt. Til tegelijkertijd je benen op. Je balanceert op je buik en omdat je op een zachte ondergrond ligt, is het een milde massage voor je buikorganen. Tegelijkertijd geeft deze achteroverbuiging je het gevoel dat je de wereld weer aankunt.



2. BEVRIJDENDE HOUDING – PAVANAMUKTASANA

Je ligt nog op je rug en trekt je rechterbeen gebogen naar je toe, met je handen druk je je been op de uitademing tegen je buik. Dit bevordert de spijsvertering en werkt daardoor reinigend. Doe dit minimaal zeven diepe ademhalingen. Ga eerst door naar oefening 3 voor je de andere kant doet.



3 TIPS VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

Hoe haal je het meeste uit je slaap? Voor een goede nachtrust heeft Auping – dat het bed en het beddengoed leverde voor deze serie houdingen – drie tips voor je:

1. Je slaapt het beste bij een slaapkamertemperatuur van 16 tot 18 graden
2. Wist je dat je 's ochtends zo'n twee centimeter langer bent dan 's avonds? Slapen zorgt voor fysiek herstel: je spieren ontspannen en de tussenwervelschijven krijgen de kans zich weer te voeden. Zorg er dus voor dat je matras je lichaam goed ondersteunt tijdens je slaap.
3. Help je biologische klok door regelmaat aan te brengen in het tijdstip dat je naar bed gaat en opstaat; wijk niet meer dan één uur af. Zorg daarnaast voor voldoende licht overdag en minder licht in de avond.



5



5. DE KURKENTREKKER

Ga liggen op je linkerzij, benen op elkaar. Strengel je vingers ineen achter je hoofd. Dit rust op je gebogen linkerarm, je rechterelleboog wijst omhoog. Draai nu langzaam je rechterheup naar voren, richting het matras. Je benen gaan mee in de beweging, zodat je tenen op het matras leunen. Je draait je hoofd naar rechts naar achteren en kijkt langs je elleboog schuin omhoog. In deze houding draait je bovenlichaam in de tegengestelde richting van je onderlichaam: dit stimuleert je bewustzijn, maakt je alert en vergroot de soepelheid van je rug. Herhaal de oefening op je rechterzij.

6. LIGGENDE BERGHOUDING – SUPTA TADASANA

Strek je linkerbeen van je af en dan je rechterbeen. Doe dit een aantal keer, dat is goed voor de onderrug. Strek dan je hele lijf, dus ook je armen en benen. Adem in en rek je helemaal uit, en met een uitademing laat je alles los. Herhaal een paar keer.



6

7. SPEELSE RUGLIG

Sla nu de deken open. Strek je armen en benen omhoog, zodat je lichaam de vorm heeft van een U. Cirkel eerst met handen en voeten om je gewrichten los te maken. Houd dan je armen en benen gestrekt omhoog (minimaal een minuut). Je verzamelt energie in je buik en het is een milde oefening voor je buikspieren. Buig dan je ellebogen en knieën, flex je handen en voeten. Breng je rechterbeen en -arm omhoog, je handpalmen en voetzolen wijzen richting plafond. Buig dan langzaam weer je rechterarm en -been en strek tegelijkertijd je linkerarm en -been uit. Doe de hele oefening drie keer aan elke kant. Schud je armen en benen los.

7



8



8. ZITTENDE KAT – MARJARIASANA

Ga liggen op je rechterzij, kom rustig omhoog. Kom nu rechtop zitten op de rand van het bed. Beweeg je rug op de inademing naar voren (holle rug) en op de uitademing naar achteren (bolle rug). Maak deze beweging dynamischer door hem te combineren met de *kapalabathi*: de ademhaling die ze ook de schedelreiniger noemen, omdat die je wakker schudt. Hij gaat zo: adem in door je neus. Daarbij zet je buik vanzelf uit (holle rug). Trek hem bij de uitademing krachtig in (bolle rug). Er volgt vanzelf een inademing, daar hoef je geen moeite voor te doen. Na die spontane inademing, adem je weer krachtig uit waarbij je je buik extra intrekt. Het accent ligt dus op de uitademing. Doe deze oefening één tot vijf minuten. ★