

Lieneke's Yoga Academy

Yoga tijdens de menstruatie: YouTube Print-out



Supta Virasana. Bind een riem om de bovenbenen om deze bij elkaar te houden. Kantel het bekken goed (maak de rug zo min mogelijk hol) als je de rug afrolt over de bolster. De armen omhoog strekken geeft ook ontspanning aan het borstgebied.

Tijd: 2-10 min



Supta Baddha Konasana. Breng de riem om de heupen en om de voeten. Niet te strak wanneer je zit; om te liggen heb je iets meer ruimte nodig. De riem helpt bij de juiste kanteling van het bekken en (als je dit goed doet) geeft meer ontspanning aan de benen en onderrug.

Tijd: 5-15 min



Supta Sukhasana. Kruis de benen zoveel mogelijk in een vierkant, met de hakken boven de knieën. Wanneer dit een te heftige spanning geeft in de liezen kun je ook kussens plaatsen onder de knieën/bovenbenen. Wanneer je last ervaart in de onderrug betekent dit dat je het bekken niet genoeg gekanteld hebt.

Tijd: 2-5 min per kant



Deze houding is optioneel. Bind de riem aan de buitenzijde van de bovenbenen. Niet te strak, maar net genoeg dat de knieën niet uit elkaar glijden wanneer je gaat liggen.

Tijd: 2 min per kant