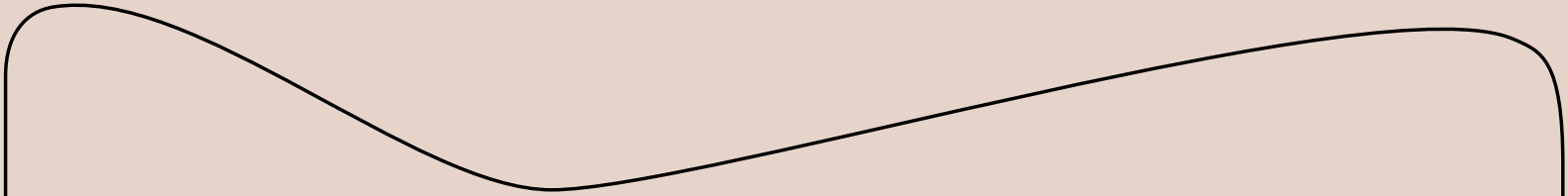




D  d

YOGAPAD SHANTA

Welkom

‘Shanta’, de naam van dit yogapad, verwijst naar de bedenker, yogadocente Chantal De Laet.

Ze is één van de winnaars van het burgerbudget en ziet hiermee haar droom van een yogapad in de openlucht in vervulling gaan.

Shanta betekent ook kalmte, rust, vrede.

Volg het pad en geniet van ontspannende yogaoefeningen.

Namasté en veel Shanta!





OEFENING 1

ADEMHALINGSOEFENING

YOGAPAD SHANTA

- Ga zitten in kleermakerszit
- Hou je rug en hoofd rechtop
- Leg je handen ontspannen op je knieën
- Sluit je ogen
- Adem 4 tellen in
- Hou 4 tellen je adem vast
- Adem 4 tellen uit
- Blijf 4 tellen met lege longen
- Herhaal zo dikwijls als je wil



OEFENING 2 SCHOULDERS LOS

YOGAPAD SHANTA

- Breng je beide schouders tegelijk omhoog tijdens een inademing
- Hou dit enkele tellen aan
- Laat je schouders opnieuw zakken tijdens een uitademing
- Herhaal dit enkele keren
- Draai enkele keren met je beide schouders vooruit maak daarbij grote cirkels
- Herhaal dit ook in de andere richting



OEFENING 3

HOOFD LOSMAKEN

YOGAPAD SHANTA

- Laat tijdens een uitademing je hoofd naar voren zakken tot je kin je borst raakt
- Breng dan tijdens een inademing langzaam je hoofd naar achteren
- Breng je hoofd opnieuw naar voren tijdens een uitademing tot je kin opnieuw op je borst leunt
- Herhaal dit minstens 4 keer



OEFENING 4

HOOFD LOSMAKEN

YOGAPAD SHANTA

- Adem in en draai je hoofd traag naar links terwijl je uitademt
- Keer je hoofd opnieuw naar het midden terwijl je inademt
- Draai je hoofd naar rechts terwijl je uitademt
- Herhaal dit minstens 4 keer



OEFENING 5 HOOFD LOSMAKEN

YOGAPAD SHANTA

- Adem in
- Kantel je hoofd met linkeroor naar linkerschouder terwijl je uitademt
- Breng je hoofd opnieuw naar het midden
- Adem in
- Adem uit en kantel je hoofd opnieuw opzij, maar naar rechts
- Herhaal dit een aantal keer



OEFENING 6 HOOFD LOSMAKEN

YOGAPAD SHANTA

- Breng je kin op je borst
- Draai nu je hoofd langzaam tijdens het inademen over je rechterschouder naar achteren en leg het in de nek
- Terwijl je uitademt, draai je het hoofd over je linkerschouder en opnieuw naar voren tot je kin op je borst ligt
- Doe dit 4 keer in deze richting
- Doe dit 4 keer in de tegenovergestelde richting



HOUDING 7 VOORWAARTSE BUIGING

YOGAPAD SHANTA

- Zit rechtop met je benen gestrekt voor je en tegen elkaar
- Terwijl je inademt breng je beide armen gestrekt naar boven
- Terwijl je uitademt buig je vanuit je bekken naar voren en grijp je de tenen of de enkels vast
- Adem zo enkele keren rustig door
- Kom tijdens een inademing opnieuw recht
- Laat je armen opnieuw zakken terwijl je uitademt
- Herhaal dit een aantal keer



HOUDING 8 VLINDER

YOGAPAD SHANTA

- Ga zitten met een rechte rug
- Leg je beide voetzolen tegen elkaar
- Verstrengel je vingers rond je tenen
- Beweeg op en neer met je knieën ('vlinderen', 'fladderen')
- Doe dit minstens 50 keer



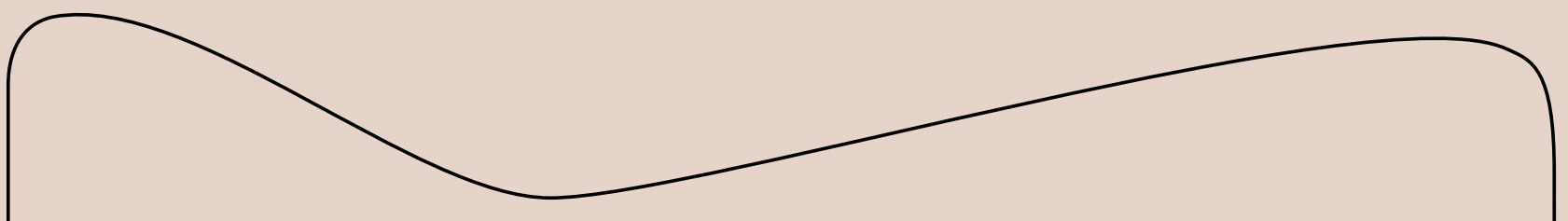
HOUDING 9 BERG

YOGAPAD SHANTA

**STAD
DENDERMONDE**

- Sta rechtop met je voeten op heupbreedte
- Breng tijdens een inademing je rechterarm gestrekt naar boven
- Rek je goed uit
- Hou deze houding even aan met volle longen
- Laat je arm zakken terwijl je uitademt
- Doe hetzelfde met je linkerarm
- Herhaal door kant per kant af te wisselen
- Doe dit nu een paar keer met beide armen
- Rek je goed uit
- Blijf zo lang mogelijk staan met volle longen
- Adem uit
- Laat beide armen samen zakken

D



d



HOUDING 10 BOOM

YOGAPAD SHANTA

**STAD
DENDERMONDE**

- Sta rechtop in kleine spreidstand
- Breng je gewicht op je rechterbeen
- Spreid je armen lichtjes open
- Plooi je linker knie en til je voet op
- Leg je linkervoetzool tegen de binnenkant van je rechterdij
- Leg beide handpalmen tegen elkaar en breng ze naar boven
- Adem nu 7 keer in en uit
- Verbreek de houding
- Herhaal aan de andere kant

D

d



HOUDING 11 STOEL

YOGAPAD SHANTA

- Sta rechtop en zet je voeten op heupbreedte
- Breng je armen recht vooruit terwijl je inademt
- Stel je voor dat er net achter jou een stoel staat en dat je erop wil gaan zitten
- Net voordat je zitvlak de zitting raakt, ‘bevries’ je
- Hurk daarvoor langzaam door je knieën tijdens een uitademing
- Hou je knieën en schouders net boven je enkels gepositioneerd
- Kijk recht voor je
- Hou deze houding 7 ademhalingen aan
- Adem in en kom langzaam weer rechtop
- Laat je armen zakken



HOUDING 12 DRIEHOEK

YOGAPAD SHANTA

- Neem een grote spreidstand van ongeveer 1 meter
- Spreid terwijl je inademt, je armen open op schouderhoogte
- Terwijl je uitademt, kantel je romp naar rechts en grijp je met je rechterhand je rechterenkel vast
- Breng je linkerarm loodrecht opwaarts
- Kijk onder je door naar boven
- Adem rustig in en uit
- Hou beide benen goed gestrekt
- Herhaal dit aan de andere kant



HOUDING 13 KRIJGER

YOGAPAD SHANTA

- Neem een grote spreidstand
- Draai je linkervoet 90 graden weg en je rechtervoet wat naar binnen
- Spreid je beide armen open op schouderhoogte
- Draai je romp niet mee en je hoofd naar links
- Wijs met je wijsvinger op een punt in de verte
- Zak nu langzaam door je linker knie tot die zich boven je linker enkel bevindt (rechte hoek van 90 graden tussen boven- en onderbeen)
- Adem enkele keren bewust in en uit en kijk onder je door naar boven
- Keer langzaam terug
- Herhaal aan de andere kant



HOUDING 14 KAT

YOGAPAD SHANTA

- Ga op je handen en knieën zitten
- Hou je handen en knieën een beetje uit elkaar
- Hou je polsen onder je schouders en je knieën onder je heupen
- Terwijl je inademt, hef je hoofd op en maak je rug hol
- Terwijl je uitademt, laat je hoofd zakken en maak een bolle rug
- Wissel een aantal keer af



HOUDING 15 TIJGER

YOGAPAD SHANTA

- Neem de basispositie van de kat in
- Strek terwijl je inademt je rechterarm en linkerbeen tegelijk horizontaal uit en hou deze evenwijdig aan de grond
- Hou deze houding aan gedurende een aantal ademhalingen
- Keer terug naar de kathouding en verwissel van kant: linkerarm en rechterbeen



HOUDING 16 NEERWAARTSE HOND

YOGAPAD SHANTA

- Ga op handen en knieën zitten
- Terwijl je inademt hef je knieën van de grond en strek je beide benen
- Laat je hoofd naar beneden hangen
- Kijk onder jezelf door naar je knieën
- Strek je beide armen en benen goed
- Duw je zitvlak goed naar boven en naar achteren
- Recht je rug
- Adem enkele keren goed in en uit



HOUDING 17 BOOT

YOGAPAD SHANTA

- Ga zitten met gestrekte benen
- Leg je handen op de knieën
- Leun wat achterover, hou de rug recht en trek op de buikspieren
- Hef beide benen en armen op
- Hou je kin kort bij je borstbeen
- Adem rustig in en uit gedurende 10 tellen
- Laat tijdens een uitademing je beide benen opnieuw zakken
- Ga weer rechtop zitten



HOUDING 18 LIGGENDE HEUPDRAAI

YOGAPAD SHANTA

- Ga liggen op je rug
- Spreid je armen open in V-vorm
- Plooi je knieën
- Hou je voeten tegen elkaar en op de grond
- Kantel tijdens een uitademing beide knieën naar rechts terwijl je het hoofd naar links keert
- Breng tijdens een inademing je beide knieën en hoofd weer naar het midden
- Doe hetzelfde naar de andere kant
- Herhaal dit afwisselend een aantal keer



HOUDING 19 BRUG

YOGAPAD SHANTA

- Ga op je rug liggen met je knieën geplooid en je voeten op heupbreedte op de grond
- Leg je armen naast je romp met je handpalmen op de grond
- Hef, tijdens een inademing, je zitvlak, bekken en onderrug op
- Duw je buik naar boven
- Steun op je handpalmen, armen, voetzolen, nek en achterhoofd
- Hou deze houding enkele ademhalingen aan
- Kom, tijdens een uitademing, opnieuw recht



HOUDING 20 COBRA

YOGAPAD SHANTA

- Ga op je buik liggen
- Plaats je handen zodat ze zich vlak onder je schouders bevinden
- Hef je volledige bovenlichaam op
- Steun op je buik en benen
- Kijk schuin opwaarts en ‘hang’ niet in je schouders, maak je nek lang
- Hou je ellebogen dicht bij je romp en lichtjes gebogen
- Hef het bovenste gedeelte van je romp op
- Adem rustig door
- Herhaal deze oefening een aantal keer



HOUDING 21 KINDHOUDING

YOGAPAD SHANTA

- Laat je zitvlak zakken tot op je hielen
- Leg je voorhoofd op de grond net voor je knieën
- Leg je armen gestrekt achterwaarts
- Blijf een poosje in deze houding
- Adem rustig in en uit



HOUDING 22 HALFOMGEKEERD

YOGAPAD SHANTA

- Ga op je rug liggen met je benen gestrekt en je armen naast je lichaam op de grond
- Buig je knieën
- Hef je heupen op zodat je benen opwaarts gaan, doe dit terwijl je uitademt
- Ondersteun je heupen met je beide handen, steun daarvoor op je ellebogen
- Strek je beide benen schuin opwaarts en adem rustig door
- Hou deze houding even aan
- Kom naar rugligging door eerst je knieën te buigen en richting voorhoofd te laten zakken
- Rol voorzichtig terug naar ruglig
- Herhaal deze oefening een aantal keer



HOUDING 23 VIS

YOGAPAD SHANTA

- Ga op je rug liggen met je benen en voeten gestrekt en tegen elkaar
- Leg beide onderarmen gekruist onder het holle gedeelte van je rug
- Kantel je hoofd naar achteren
- Je borstkas komt nu naar omhoog
- Adem rustig door
- Blijf kort in deze houding



HOUDING 24 DE SCHROEF

YOGAPAD SHANTA

- Ga zitten met je beide benen gestrekt
- Hou je linkerbeen gestrekt of vouw dat onderbeen onder je door
- Plaats je rechtervoet aan de buitenkant van de linker knie op de grond
- Draai je romp naar rechts terwijl je uitademt
- Adem in en leg je linkerhand op je rechterknie of wreef
- Plaats je rechterhandpalm schuin achter je op de grond
- Kijk over je rechterschouder
- Adem rustig maar bewust in en uit
- Kom traag uit deze houding en doe ze ook aan de andere kant



HOUDING 25 SHAVASANA

YOGAPAD SHANTA

- Ga plat op je rug liggen
- Hou je benen een beetje gespreid
- Hou je armen met je handpalmen naar boven gericht
- Sluit je ogen
- Adem langzaam en diep in en uit
- Ontspan, dit is een rusthouding, daarmee eindig je elke yogasessie
- Blijf zo nog een poosje liggen ...

Hopelijk heeft dit yogapad je rust en ontspanning gebracht!