GEZONDHEID
EN VITALITEIT:

5 minuten stoelyoga

Even strekken en ademen geeft direct nieuwe energie. Met deze eenvoudige kantoor-yoga-oefeningen kun je midden in de werkdag ontspannen en je spieren losmaken. Geen speciale kleding nodig; je kunt ze doen achter je bureau, in de koffieruimte of op elke andere plek in de praktijk waar even ruimte is.

OEFENING 1:
Focus op de ademhaling

Ga rustig zitten met je voeten plat op de grond en je handen op je schoot. Ontspan je schouders en richt je aandacht op je ademhaling. Adem in door je neus en langzaam uit door je mond. Sluit je ogen als dat prettig voelt, of houd ze open.

OEFENING 2:
Nekontspanning

Blijf rechtop zitten met je schouders laag en ontspannen. Laat je hoofd langzaam naar rechts zakken, zodat je oor richting schouder beweegt. Adem rustig door en voel de stretch aan de linkerkant van je nek. Houd dit een aantal seconden vast. Kom terug naar het midden en herhaal naar de andere kant. Maak daarna een halve cirkel van voor naar links en van voor naar rechts om de nek zachtjes los te maken.

OEFENING 3:
Schouderrollen

Zit rechtop met je voeten stevig op de grond. Rol je schouders langzaam omhoog, naar achteren en omlaag. Herhaal dit tien keer en wissel daarna van richting. Voel hoe de spanning uit je schouders verdwijnt.

OEFENING 4:
Rugstretch

Blijf zitten met je handen op je knieën. Maak je rug langzaam bol en trek je kin iets naar de borst terwijl je uitademt. Maak daarna je rug hol, beweeg je schouders naar achteren en kijk zachtjes omhoog terwijl je inademt. Herhaal dit acht keer.

OEFENING 5:
Zijwaartse buiging

Zet je voeten stevig op de grond. Til je rechterarm omhoog en buig rustig over je hoofd naar links, voel de rek in je zij. Houd even vast en adem door. Kom terug naar het midden en herhaal met de andere arm.

Stichting Sociaal Fonds
Huisartsenzorg