

Paauze langs de snelweg

Autovakanties zijn tijdens de zomermaanden erg populair. Het is natuurlijk ook een makkelijke manier van reizen: je laadt je auto vol en je trekt eropuit. Leve het avontuur! Toch is zo'n soms lange autorit intensief en erg vermoeiend. Gelukkig heeft Henny Heuff, ismakogiedocent en oprichtster en voorzitter van de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging, een leuke oefening die je tijdens iedere pitstop kunt doen.

Volgens Henny kun je tijdens de pauzes van een lange autorit je schoonheid en fitheid trainen. Probeer hiervoor een wat ruimere parkeerplaats te vinden met wat bomen en struiken eromheen.

Oefening

Henny: "Stap uit je auto en loop eerst even wat heen en weer. Trek daarbij je bovenbenen hoog op en doe net alsof je over boomstammen heen moet stappen. De ene boomstam is wat dikker dan de andere, gebruik je fantasie en loop over de boomstammen heen. Heb je er genoeg van? Loop dan weer gewoon en zwaai met je armen van rechts naar links. Strek nu je armen helemaal omhoog. Je armen en oksels zijn in een mooie, rechte

lijn naar boven. Beweeg je handen heen en weer, alsof je langs de lucht strijkt. Let erop dat bij deze beweging je voeten aan de grond blijven. Veer tegelijkertijd met het strekken van je armen je hielen nog intensiever (maar zonder kracht) in de bodem. Laat dit één vloeiende beweging worden. Sta een ogenblik stil. Rust op beide voeten met je hielen wat dichterbij elkaar dan je voorvoeten. Strek jezelf langzaam helemaal uit. Laat je handen omhoog glijden, recht langs je bovenbenen, je heupen en de zijkanten van je borstkas. Steek ze vervolgens recht omhoog de lucht in. Controleer of je knieholte

meestrekt, of je bekkenbodem mee omhoog genomen wordt, of je billen naar binnen en naar beneden gaan en je buik omhoog en naar binnen. Laat dan je armen langzaam weer naast je bovenbenen komen. Herhaal de oefening en observeer wat het met je lichaam doet. Wordt je wervelkolom achterlangs langer, net zoals je nek? Is je hoofd in balans en blijven je voeten aan de grond? Doen je hielen vanzelf mee of moet je ze aan het werk zetten? Met dit alles in je achterhoofd kun je nu ook je armen zijwaarts heffen, draaien en omhoog en omlaag bewegen.



Wat je vooral niet moet doen is je armen ruw laten vallen, je buik inhouden, je borst vooruit steken of je schouders naar achteren duwen. Door de behoedzame anatomische oefeningen van de ismakogie komt langzamerhand het hele lichaam weer op z'n plaats. Je wordt er rechter, slanker en mooier van."

Maak plezier

Je kunt deze oefening overal doen en op de momenten dat je behoefte hebt om je hoofd even helemaal leeg te maken. Plezier in deze oefening is belangrijk, dus doe het niet alleen omdat het zo nodig moet of omdat het ergens goed voor is. Zet er een muziekje bij aan of zing er zelf bij. «

Met dank aan: Henny Heuff

