

Met Ismakogie op vakantie

VLIEGMAATSCHAPPIJEN RADEN HUN PASSAGIERS TURNOEFENINGEN AAN

Vakantie is voor velen een tijd van rust, genieten van een ander klimaat, van bergen, of van zon, zee en strand. Soms dichtbij huis en soms héél ver weg.

Tijdens een reis per auto, bus of vliegtuig zit u vaak langdurig stil in een beperkte ruimte. Dit is een zware belasting voor uw spieren, gewrichten, bloedvaten en ademhaling. Vliegmaatschappijen raden hun passagiers dan ook aan om oefeningen te doen tijdens de vlucht.

Met behulp van Ismakogie kunt u oefeningen doen onder alle omstandigheden. De bewegingen zijn subtiel en daardoor bijna onzichtbaar. Deze minigymnastiek komt de overbelaste wervelkolom, de stijve nek, de pijnlijke schouders en de doorbloeding onmiddellijk ten goede.

1. De faraozit:

- ga zo recht mogelijk voor op de stoel zitten
- vergeet de rugleuning en de armsteunen
- plaats uw voeten bij elkaar, recht onder de knieën
- leg uw handen luchtig met de palmen naar boven op de bovenbenen
- stelt u zich voor dat u een farao bent
- knik met uw voorhoofd alsof u "ja-ja" zegt
- kijk met open ogen vrij om u heen, langzaam naar rechts en weer naar links
- luister bewust aandachtig met uw oren naar ieder geluid; wees attent

Wordt u moe, dan even toegeven aan de oude zithouding, dan weer opnieuw beginnen. Na enige gewenning uitbreiden met de volgende oefening.

2. De hefboomwerking:

- plaats uw hielen tegen elkaar
- uw voorvoeten iets uit elkaar
- stelt u zich voor dat de bodem van zacht mos is
- duw voorzichtig, zonder de tenen te gebruiken, het mos behoedzaam plat ... en
- laat het mos weer terug veren

Deze twee oefeningen zoveel mogelijk onzichtbaar blijven herhalen.

U zult ontdekken dat:

- ☺ uw bovenbenen strakker worden
- ☺ uw buik vanzelf naar binnen gaat
- ☺ uw wervelkolom natuurlijk recht omhoog gaat
- ☺ uw nek langer wordt
- ☺ uw bloedvaten gemasseerd worden
- ☺ uw ademhaling regelmatig wordt
- ☺ uw hoofd mooier wordt gedragen
- ☺ uw gezicht vreedzaam wordt
- ☺ al uw spieren aan het werk zijn, terwijl u ogenschijnlijk niets doet

Denk aan mooi weer, ook al regent het pijpenstelen.
Laat beide oefeningen integreren tot één vloeiende beweging.

Het resultaat zal verbluffend zijn!

De Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging wenst u een fijne vakantie!