



VLOW[®]
YOGA

Handout

© 2021 VLOW® / LifeStream B.V.

Handout VLOW® Yoga

Wat leuk dat je voor VLOW® Yoga hebt gekozen.

Je hebt de link naar het 12 minuten durende filmpje met de VLOW® Yogaoefeningen ontvangen. In het filmpje is een yoga-flow met 10 superfijne yogaoefeningen te zien.

Deze oefeningen zijn speciaal door LifeStream uitgekozen om de gezondheid en doorstroming in het borstgebied te helpen verbeteren.

Veel vrouwen ervaren regelmatig veel spanning in het borstgebied.

Door de yogaoefeningen regelmatig te beoefenen, kan je elke dag opnieuw de spanning die je ervaart beetje bij beetje ontladen.

Het regelmatig uitvoeren van de oefeningen ondersteunt de vitaliteit van het borstweefsel.

Bewaar de link naar het filmpje op een voor jou handige plek zodat je er vaker naar kunt kijken en zo de oefeningen op het juiste tempo mee kan doen. Je zult al snel merken dat de oefeningen in je eigen systeem zitten en je het filmpje niet meer nodig hebt.

Verderop vind je meer uitleg over de beoefening en de functie van de yogaoefeningen. De VLOW® Yoga kan je te allen tijde doen. Het kan ook zijn dat één van onze VLOW® therapeuten je enkele oefeningen heeft geadviseerd ter ondersteuning van de VLOW® borstweefselbehandelingen die je krijgt.

We wensen je veel plezier en doorstroming toe bij het doen van de VLOW® Yoga

Wil je meer ondersteuning of informatie over het correct uitvoeren van de oefeningen? Dat kan!

- Je kunt een les aanvragen bij jou in de buurt (voor minimaal 8 personen).
- Of een les aanvragen in de yogaschool waar jij zelf regelmatig komt (in overleg met deze yogaschool).
- Ben je zelf yogadocent en wil je meer informatie? dan brengen we je graag in contact met onze VLOW® Yogadocent (Andra van der Loos).

Neem dan contact met ons op, je kunt een mail sturen naar het secretariaat van LifeStream jose@lifestream.earth

Wil je meer weten over de VLOW® borstweefselbehandelingen of wil je een afspraak maken bij één van onze VLOW® therapeuten in Nederland of België, [klik dan hier](#) of kijk op www.lifestreamvlowregister.nl

De film is met veel zorg een aandacht samengesteld. Wil je de VLOW® Yogaoefeningen delen met andere mensen in je omgeving? Graag!

Wil je ze dan [deze link doorsturen](http://www.lifestreamopleidingen.nl/vlow-yoga) (www.lifestreamopleidingen.nl/vlow-yoga).

Veel yogaplezier namens het VLOW® Yogateam van LifeStream

Namasté!

Oefening 1

'Namasté' of 'Anjali mudra' - De groet

Duur: 30 - 60 seconden of 5 ademhalingen

Effect:

- Activeert de borstspieren
- Verstevt het borstweefsel

Oefening:

In India begroeten de mensen elkaar met Namaste.

Dit betekent: "ik groet het licht in jou".

Anjali mudra is het handgebaar.

Sta en vouw je handen tegen elkaar voor je borst. Duw je handen tegen elkaar, adem in en breng ze naar links. Adem uit terug naar het midden, adem in en dan naar rechts. Adem uit en dan weer in het midden, omhoog en omlaag en dan weer terug naar het midden. Blijf rustig en goed doorademen.

Ontspan!



Oefening 2

'Tadasana' - De berg

Duur: 10 - 20 seconden of 2 ademhalingen

Effect:

- Vermindert gespannen en/of gevoelige borsten
- Maakt het borstweefsel veerkrachtiger
- Verbeterd de algehele doorbloeding van de borsten

Oefening:

Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam en de voeten tegen elkaar. Strek je benen en je wervelkolom. Adem in en lift door je armen omhoog te strekken de zijkant van je borstkas. Op de uitademing rol je de schouders iets naar achteren. Strek je aangespannen armen langzaam naar voren en weer omhoog. Ga met je aandacht naar het zachte borstweefsel en voel het effect.

Ontspan!



Oefening 3

'Uttanasana' - De vooroverbuiging

Duur: 30 - 60 seconden of 5 ademhalingen

Effect:

- Stimuleert de bloedtoevoer naar je borsten
- Verlicht pijn en stijfheid in de nek, schouders en ruggengraat.

Oefening:

Plaats je voeten op heupbreedte en breng je armen omhoog. Buig dan langzaam vanuit je bekken naar voren en plaats je vingertoppen op de grond (je knieën kun je buigen). Maak je rug hol, verleng je flanken en kijk naar voren. Buig verder naar voren en buig je ellebogen naar opzij. Duw met je handen je schouders naar boven. Ga met aandacht naar het borstgebied en voel hoe het zich opent. Ontspan!



Oefening 4

'Adho Mukha Svasana' - De neerwaarts kijkende hond

Duur: 30 - 60 seconden of 5 ademhalingen

Effect:

- Balanceert het hormoonstelsel
- Stimuleert de lymfeklieren in borsten en oksels
- Maakt borsten minder gevoelig, vooral voorafgaand aan de menstruatie

Oefening:

Kom op je knieën en plaats beide handen voor je op de grond, voorbij je schouders. Spreid je vingers goed open. Op de uitademing breng je de billen naar achteren omhoog. Verplaats nu rustig het gewicht van je handen naar je benen en bekken. Strek je bovenlichaam net zo lang tot je voelt dat je oksels zich openen. Draai je ellebogen naar binnen en strek ze helemaal zodat je borst zich extra kan openen. Strek je benen nog iets meer en draai je schouders weg van je nek. Ontspan!



Oefening 5

'Trikonasana' - De driehoek

Duur: 20 - 30 seconden per kant of 2 ademhalingen

Effect:

- Versterkt het hele borstgebied
- Stimuleert de doorbloeding in de borsten

Oefening:

Ga met gestrekte benen in een spreidstand staan met je voeten naar voren gericht. Spreid je armen en je handpalmen zodat het borstweefsel kan ontspannen. Draai je linkervoet uit in een hoek van 90 graden en verleng je flanken en buig langzaam naar links. Plaats je linkerhand op het scheenbeen. Rol je rechterschouder in en strek je rechterarm en hand uit. Richt je aandacht op je bovenste hand. Adem goed in en uit zodat je voelt hoe je borstkas zich opent. Wissel naar de andere kant. Ontspan!



Oefening 6

'Parsvakonasana - prep' - De zijstrekking

Duur: 20 - 30 seconden per kant of 3 ademhalingen

Effect:

- Stimuleert de lymfeklieren in het borstgebied
- Verstevt het weefsel in je borst en oksel
- Verruimt de borstkas

Oefening:

Ga met gestrekte benen in een spreidstand staan met je voeten naar voren gericht. Spreid je armen en je handpalmen zodat het borstweefsel kan ontspannen. Draai je linkervoet uit in een hoek van 90 graden en buig op de uitademing je linkerknie recht boven je enkel in een hoek van 90 graden. Adem in en diep uit terwijl je je bovenlichaam naar links buigt. Buig je linkerarm en plaats je onderarm op je bovenbeen. Strek nu je rechterarm met gestrekte hand ver over je hoofd en duw beide voeten stevig in de grond. Je rechterarm en rechterbeen zijn in één lijn. Wissel naar de andere kant. Ontspan!



Oefening 7

'Bhudjanasana' - De cobra

Duur: 30 - 60 seconden of 5 ademhalingen

Effect:

- Geeft ruimte in het borstgebied,
- Verbeterd de doorbloeding in je borsten
- Versterkt je gehele rug

Oefening:

Lig op je buik. Rol je dijbenen goed naar binnen en strek je benen actief in de richting van je voeten. De wreeven duw je in de grond. Plaats je handen naast je bovenlichaam onder de schouderkoppen. Op een inademing til je je bovenlichaam naar voren en op omhoog waardoor er ruimte komt in je hele borstgebied. Je verlengt de flanken. Terwijl je handen blijven staan trek je deze naar achteren. Rol de schouderkoppen naar achteren en beneden zodat je schouderbladen het gehele borstgebied ondersteund. Houd je buik getild.

Ontspan!



Oefening 8

'Balasana' - De kindhouding

Duur: 30 - 60 seconden of 5 ademhalingen

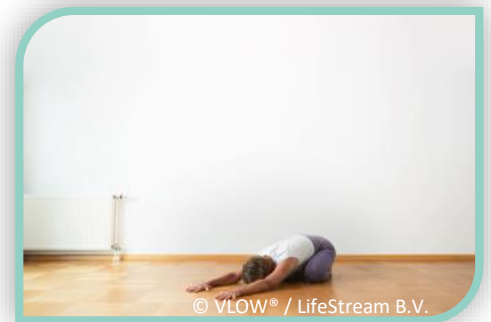
Effect:

- Stimuleert de doorbloeding van borsten en oksels
- Ontspannt schouders, nek, borsten en bovenrug

Oefening:

Kniel op de mat en spreid de knieën zodat de tenen elkaar raken. Buig langzaam voorover totdat je bovenlichaam je dijen raakt en je hoofd op de grond kan rusten. Strek nu je armen op schouderbreedte helemaal uit. Breng de liezen nog iets naar achteren en strek je armen net iets verder door zodat de ruggengraat zich voorzichtig kan verlengen. Voel de rek in je buikspieren, oksels en borsten.

Ontspan!



Oefening 9

'Setu Bandhasana' - De brug

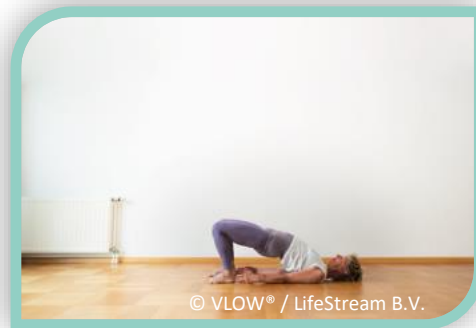
Duur: 30 - 60 seconden of 5 ademhalingen

Effect:

- Balanceert het hormoonstelsel
- Transporteert energie naar borstkas, longen en borsten
- Versterkt de rugspieren

Oefening:

Ga op je rug liggen, met je armen langs je lichaam en de handpalmen op omhoog waardoor de schouderbladen goed in de rug komen. Buig langzaam je knieën en verplaats je voeten richting de heupen en pak je voeten indien mogelijk vast. Breng nu je wervelkolom omhoog en til je stuitje zoveel mogelijk naar het plafond, zodat je kunt voelen hoe de ruimte in je borstkas toeneemt. Ontspan!



Oefening 10

'Savasana' - De ontspanhouding

Duur: 5 tot 10 minuten

Effect:

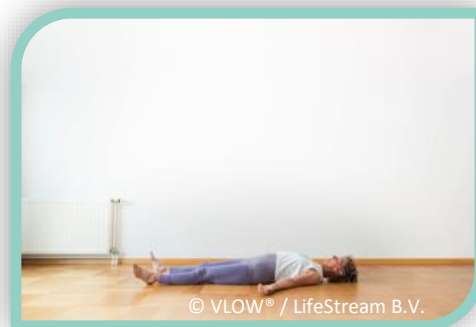
- ontspant volle borsten tijdens borstborstvoeding
- Kalmeert ontstekingen in het borstweefsel
- Vermindert stijfheid in schouders en borstkas

Oefening:

Buig langzaam door je knieën tot zit met de voeten op de grond. Van hieruit strek je je rustig uit tot een liggende houding. Spreid je armen en handen in een hoek van 45 graden. Maak met de hele achterkant van je lichaam contact met de grond en ontspan. Ontspan vooral ook je gezicht, je tong, lippen, kaken, wenkbrauwen en derde oog. Dit verstillt je geest.

Adem bewust in en uit en op elke uitademing zak je steeds dieper in de grond.

Geniet lekker na!



*“Yoga is like music
The rhythm of the body
The melody of the mind
and the harmony of the Soul
create the symphony of life ”*

Citaat BKS Iyengar