



| Online cursus |

Yogastripje

CPPEPPER

van de

bovenrug

en ... van
nek en schouders
en o ja
van lijf als geheel

Yogastripje - Oppepper van de bovenrug

Welkom! Hieronder vind je de links naar de opnames. De opnames staan op de 'cloud' van Zoom.
Om toegang te krijgen, is het nodig om je ook aan te melden bij Zoom.

Yogastripje & Welkom 1:45 min

Een kort welkom

[Link](#)

Yogastripje - Een introductie 10:29 min

Over het stripje zelf, het effect
en meer over de inhoud van opnames

[Link](#)

Yogastripje - De anderhalf variant 16:44 min

Raak stap voor stap vertrouwd met deze basispractice met het stripje en bijvoorbeeld hoe je
controleert of het stripje goed ligt.

[Link](#)

Yogastripje - De atlasvariant 16:53 min

Met deze variant maak je ruimte vrij hoog in je nek. Een van de prachtige effecten is een
ongekende mentale rust!

[Link](#)

Yogastripje & Savasana 10:13 min

Savasana is de fijne en zeer krachtige eindhouding van een yogapractice. In deze variant ga je
daarbij op het hele stripje liggen.

[Link](#)

Yogastripje & Riem 16:24 min

extra tool: riem of theedoek

Krijg eerst zicht op de compensaties in de verbinding tussen armen en rug en krijg dan al liggend
op het stripje toegang tot de vrijheid en kracht van je schouders.

[Link](#)

Yogastripje & Vleugels 8:24 min

Deze variant is mooi als vervolg na de riemoefening. In die oefening herstelde je de
bewegelijkheid en kracht in je schouders. In deze optimaliseer je vooral coördinatie.

[Link](#)

Yogastripje & Neklift 19:37 min

extra tool: blok of stapel van 40cm breed, 60cm lang en 5cm dik

Als de bewegelijkheid in de bovenrug zich herstelt, ontstaat toegang tot het ontwikkelen van
coördinatie en kracht in dit gebied. De neklift is een superkrachtige coördinatie-oefening die het
verschil gaat maken in je dagelijks leven ... zoals zittend achter je scherm.

[Link](#)

Yogastripje - Op de fasciarol 20:59 min

extra tool: fasciarol of andere rol met ongeveer 15 cm doorsnede

Heb je ontdekt hoe lekker dat is; meer ruimte in je rug en borst?!

Dan ben je wellicht toe aan deze variant, waarbij je het stripje op een fasciarol plaatst.

[Link](#)

Yogastripje & Vier houdingen 23:04 min

Eerst ga je weer het stripje op en dan neem je je herstelde bewegelijkheid mee in de houdingen hond, plank, sprinkhaan en cobra. Eerst meer technisch en dan meer in flow.

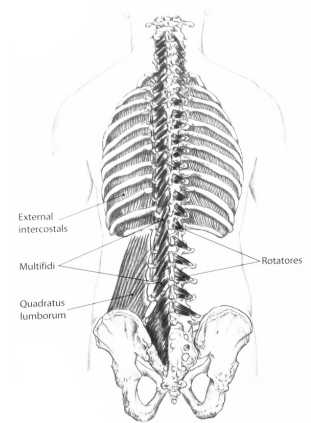
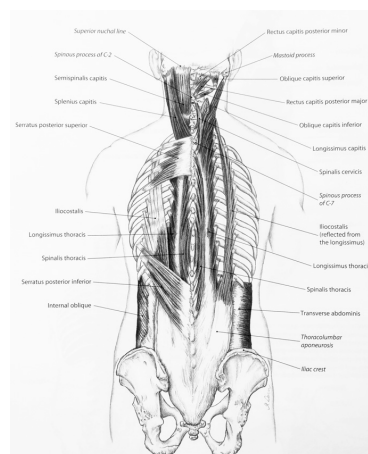
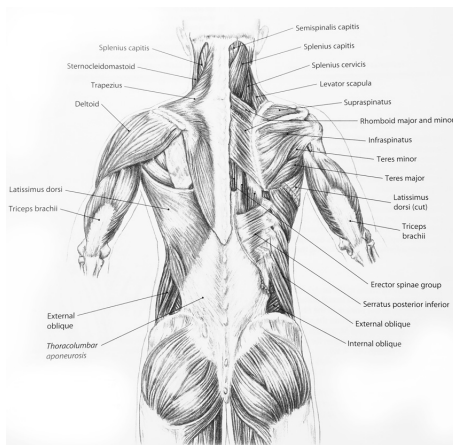
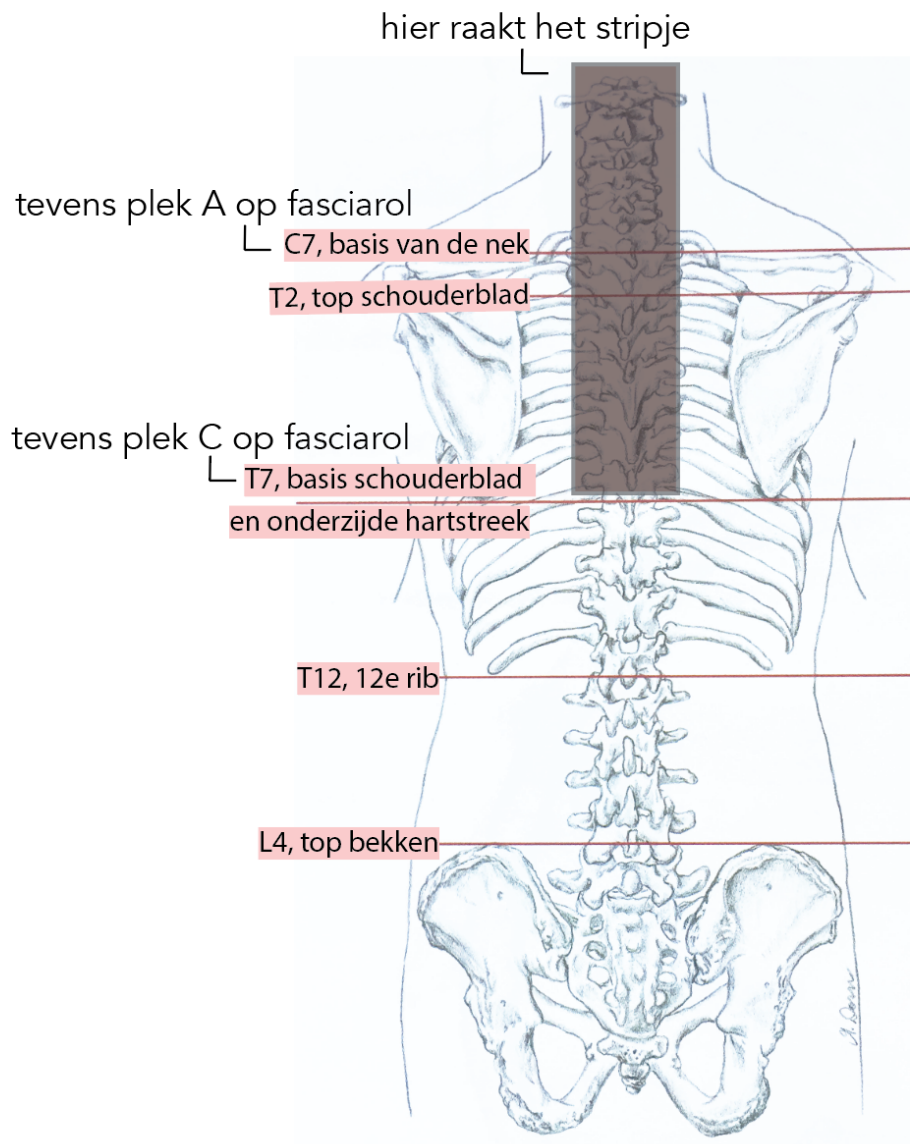
[Link](#)

Yogastripje & What's next - 4:15 min

Een nawoord over hoe hiermee te exploreren en een suggestie voor een 'en nu?'

[Link](#)

Extra: beelden van lijflaagjes



Uitlijning zien



'Vrijwaring'

Dit is de eerste online cursus die ik aanbied en ik hoop dat het je veel biedt!

Ik realiseer met dat er verbeteringen mogelijk zijn, zoals het geluid en daar werk ik ook aan. Tegelijk is er mijn verlangen om te 'ontspannen in mijn eigen maat' net als de onderste figuur op de vorige bladzijde :-). Zo ontstaat er vast nog meer goeds. Daar vertrouw ik op.

Dank & namasté,

Dank je wel & namasté; dat zeg ik aan het einde van mijn yogalessen. Dank voor het hierin samen zijn en namasté in de betekenis 'de liefde en het licht dat door mij stroomt - groet de liefde en het licht dat door jou stroomt.

Noële

