



# S

## TOELYOGA VOOR OUDEREN

Een les stoelyoga wordt opgebouwd in een rustig tempo met een serie asana's, zoals de bewegingen in de yoga genoemd worden, waarbij het hele lichaam aan bod komt. Het zijn goed uit te voeren bewegingen waarbij extra aandacht is voor de heup- en kniegewrichten omdat deze het meest te lijden hebben doordat ouderen weinig bewegen.

Yoga maakt botten en spieren sterker en daardoor verbeterd het gevoel voor balans en stabiliteit met lopen. Men wordt flexibeler bij dagelijkse activiteiten zoals bijvoorbeeld onder de douche gaan.

Buigen, strekken, draaien en het verschil ervaren tussen inspanning en ontspanning geeft een stukje lichaamsbewustzijn, wat voor deze generatie een nieuwe ervaring zal zijn. Iedere deelnemer leert zijn/haar eigen grenzen te voelen en te respecteren, immers elk lichaam is anders.

Tevens is yoga goed voor de aanmaak van nieuwe hersencellen dat weer leidt tot verbetering van het lange termijn geheugen. En niet te vergeten, bewegen samen met anderen is een gezellig en sociale bezigheid.



*Cristhel*