



Senioren Yoga

Yoga aan ouderen kenmerkt zich onder andere door het tempo. De oefeningen zijn rustig, niet te lang en niet te zwaar. Elke les begin ik met dezelfde serie oefeningen, waarbij alle gewrichten bewogen worden, zonder dat er gewicht op het gewricht staat. Het zijn gemakkelijke oefeningen, die de mensen onthouden door de wekelijkse herhaling. Aan de heupen en de knieën besteed ik extra aandacht, omdat deze het meest te lijden hebben van artrose. De heupen en knieën bewegen niet wanneer we zitten, en als we gaan staan of lopen belasten we ze direct met 70 kilo of meer. Buig-, strek- en draaiende bewegingen van de heup en knieën in zittende houding of op de stoel zijn heel goed.



Henny Visser