

De kat

Waarom deze yoga-oefening?

Deze yoga-oefening speelt een verhaaltje na.

De oefening maakt de spieren sterker; vooral die in de rug.

1 Doe alsof je een kat bent. Ga maar op je knieën zitten.



2 Een kat heeft 4 poten, dus jij nu ook. Zet je handen op de grond. Maak nu je rug plat en kijk recht voor je vit.



3 Dan maak je een holle rug en kijk je naar boven: 'Kijk, daar vliegt een lekker vogeltje!'



4 Terwijl je zo staat, doe je je mond open om het vogeltje te vangen.



5 Klaar? Ga dan rechtop zitten en laat je klauwen zien, maar dan...



6 Help, er komt een hond aan! Verstop je hoofd tussen je armen. Maak je rug zo bol als het kan. Nu ben je veilig.