

Korte liggende sessie voor het slapengaan

Hier is een **zachte yogaroutine van 8 minuten, volledig in bed**, ideaal net voor het slapen.
Geen omkleden, geen mat, alleen vertragen en loslaten

1. Bewuste ademhaling – 1 minuut

Lig op je rug, eventueel onder je deken.

- Eén hand op je buik, één op je borst
- Adem in door de neus (4 tellen)
- Adem uit door de neus (6–8 tellen)
- Doe dit 6x
- Laat je buik zacht worden

= signaal aan je lichaam: het is veilig om te rusten

2. Zachte mobilisatie – 1 minuut

Blijf liggen.

- Trek je tenen naar je toe en laat los
- Span kort je benen aan, ontspan
- Maak kleine cirkels met enkels
- Maak een vuist met je beide handen en laat los
- Druk je schouders kort in je matras
- Maak kleine cirkels met je handen

= spanning laten wegvloeien zonder activeren

3. Knieën naar borst – 1 minuut (apanasana)

Op je rug.

- Breng beide knieën op je borst
- Leg je handen losjes op je knieën
- Schommel eventueel zachtjes een paar keer (4 tot 6x)

= ontspant onderrug en buik

4. Liggende torsie in bed – 3 minuten

Op je rug.

- Knieën gebogen, laat ze naar links vallen bij een UIT
- Bij IN terug naar het midden
- Daarna de knieën naar rechts bij UIT en terug naar midden bij IN
- Doe 4 rondjes

= kalmeert het zenuwstelsel, helpt loslaten van de dag

5. Mini bodyscan → slaap – 2 minuten

Blijf liggen, ogen gesloten.

- Ontspan bewust:
voeten → benen → bekken → buik → borst → schouders → kaak → voorhoofd
- Laat gedachten komen en gaan

Zeg zachtjes in jezelf:

“Ik hoef nu niets meer te doen.”

Optioneel

- Adem 4x extra langzaam uit
 - Laat de slaap vanzelf komen
-