

# DE BOOT

Paripurna Navasana



YOGA  
MET  
NICOLETTE

# YOGA VOOR RUITERS



## Omschrijving

De Boot is voor vele yogi's een uitdagende asana. Deze houding versterkt je rug-, psoas- en buikspieren. De Boot stimuleert de organen in de buik, waaronder de nieren en de darmen, en heeft daarom een positief effect op de spijsvertering. Deze houding verbetert ook de werking van de schild- en prostaatklieren, waardoor het metabolisme een *boost* krijgt en stress afneemt. Door regelmatig de Boot te oefenen, train je je concentratie en doorzettingsvermogen.

## Hoe, in stapjes

1. Ga op de grond zitten met de benen gestrekt.
2. Zet je handen achter de heupen op de grond. De vingers wijzen richting de voeten en de armen zijn gestrekt.
3. Til vervolgens het borstbeen op en leun een stukje naar achteren, let erop dat de rug recht blijft.

4. Adem uit, buig de knieën en til dan de voeten van de grond zodat de dijbenen een hoek van 45 graden maken met de vloer. Je bent nu in de Halve Boot (*Ardha Navasana*).
5. Blijf in deze houding of kijk of je je benen helemaal kunt strekken. De tenen komen dan iets boven ooghoogte uit.
6. Streck de armen krachtig naar voren, parallel aan de vloer. De schouderbladen gaan uit elkaar.
7. Span de buikspieren aan maar probeer tegelijkertijd de onderbuik relatief plat te houden. Breng je kin iets richting het borstbeen, zodat de nek lang blijft.
8. Begin met tien tot twintig seconden en breid dit langzaam uit tot een minuut.
9. Breng de benen op een uitademing weer naar de grond en kom op de inademing weer rechtop zitten.

## De houding aanpassen

Bij nek- en rugblessures kun je deze houding beter overslaan. Wees ook voorzichtig als je last hebt van hoofdpijn, hartproblemen, slapeloosheid, lage bloeddruk of als je zwanger bent. Vraag bij twijfel advies aan een ervaren yogadocent.

Als de houding nog te zwaar is, houd dan je handen achter je op de grond ter ondersteuning.

## Waarom zo effectief voor ruiters:

De boothouding is een goede houding om je core (romp) te versterken en dat is weer belangrijk voor ruiters en je ruitershouding. Alle bewegingen beginnen vanuit je core en het helpt ook om je onderrug te ontlasten. Je ruitershouding verbetert omdat je rechtop en sterk kunt zitten, maar niet noodzakelijkerwijs stijf.

