

Yoga-props / huis- tuin en keukenhulpmiddelen

Hieronder vind je verschillende hulpmiddelen die je kunt gebruiken bij yoga.

Tip: Volg eerst een paar lessen voor je spullen aanschaft.

Na verloop van tijd ontdek je wat je zelf zou willen aanschaffen en wat je niet nodig hebt.

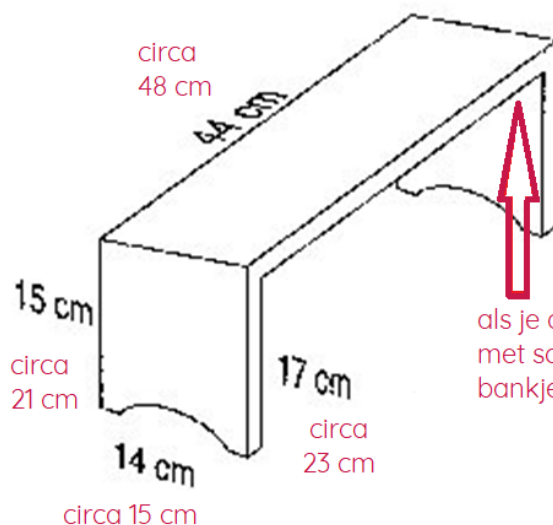
Hulpmiddel	Gebruik je voor...	Let bij aanschaf op...	Alternatieven:
Kleding 	• Draag soepel vallende kleding waarin je je vrij kunt bewegen • Eventueel in laagjes: bij intensere oefeningen kan er een laagje uit, bij verstilde oefeningen een laagje aan	• Natuurlijke stoffen dragen fijner dan synthetische stoffen. • Je mag je laten verleiden tot speciale yogakleding... maar nodig is het niet. • Leggings: let op een hoge tailleband, dan zakt hij niet af terwijl je beweegt	• Trainingsbroek, legging, pyjamabroek, fietsbroek • T-shirt, hemdje, trui, vest, omslagdoek • Sokken aan bij ontspanning, uit bij staande houdingen • Lange ski-sokken kun je soms óók gebruiken als alternatief voor een yoga-riem 😊 • Een wijder shirt zakt naar beneden (en ontbloot je buik) bij omgekeerde houdingen.
Yogamat 	• Hygiëne (je ligt niet op de vloer) • Isolatie (warm genoeg als je ligt) • Voldoende grip bij intensievere houdingen • Steun/zachtheid voor je knieën als je knielt • Het uitrollen van je mat is een gebaar, een gewoonte, die je in de juiste 'stemming' brengt. Je markeert het moment waarop je begint en eindigt met yoga. • En een mat bakent je 'werkruimte' af. Het is je veilige plek waar je je onderzoek doet.	• Hele goedkope matjes (bv van Action, Xenos of Lidl) zijn vaak heel dun en bieden minder grip dan duurdere matten. • Een dikke mat is fijn voor gevoelige knieën, maar minder stabiel om op te staan. • Een dunne mat geeft goede stevige grip, maar om te knielen heb je dan misschien een extra kussentje nodig. • Bedenk dus eerst wat voor jou persoonlijk belangrijk is.	• Een (vloer)kleed biedt isolatie en zachtheid • Een 'kale' vloer heeft meestal voldoende grip • Dunne mat of geen mat? Zorg voor een kussentje onder je knieën in knielende houdingen • óf 'n knielmatje uit het tuincentrum! • De oude yogi's hadden ook geen kunststof matjes... maar zaten op de grond of op een schapenvel

Hulpmiddel	Gebruik je voor...	Let bij aanschaf op...	Alternatieven:
Yogapoefje 	Een juiste zithouding. Het zorgt ervoor dat je bekken iets kantelt, waardoor je niet met een bolle rug zit	- Ze zijn er in verschillende diktes (hoger en lager), en verschillende vormen (rond, vierkant, halvemaan) - Met verschillende vullingen. Sommige hebben een ritsje zodat je ze naar behoefte wat kunt bijvullen of leeg laten lopen (meestal boekweitkaf) - Probeer het kussentje uit voor je hem koopt!	- Een grote badhanddoek kun je opvouwen tot een kussentje. - Niet iedereen zit fijn op een kussentje! Sommige mensen hebben liever een meditatiebankje / knielbankje - Of een yogablok - Of op een gewoon kussen - Of niets! voel wat fijn is voor JOU.
Knielbankje / meditatiebankje 	- Ondersteunt je, net als het poefje, bij rechtop zitten. - Je zit geknield, met het bankje onder de billen.	- Probeer van tevoren uit of de hoogte past: met dikkere benen kan het zijn dat je een andere hoogte nodig hebt dan in de handel verkrijgbaar is - Ze zijn er in soorten en maten, verstelbaar, inklapbaar etc.	Zelf maken. Ik heb zelfgemaakte xxl bankjes die wat breder en hoger zijn (de bouwtekening vind je op de laatste bladzijde)
Yogablokken 	- Je kunt erop steunen als je voorover buigt. Verlengt je armen - Zijn fijn als je moeilijker kunt opstaan vanaf de grond - Je kunt ze onder je knieën leggen als je een zithouding aanneemt. Geeft steun en stabiele houding - Je kunt erop zitten: alternatief voor yogapoefje.	- Ze zijn er in soorten en maten: van kurk of van kunststof. Standaardmaat is 22x11x7 cm maar er zijn ook andere maten. Probeer uit wat je fijn vindt. - Hoeveel ruimte is er tussen je handen en de vloer als je vooroverbuigt? Dat zou een fijne hoogte voor een yogablok kunnen zijn.	- ik gebruik ook wel een laag krukje wat ik in huis heb - je kunt ook een stel oude pocket-boeken bij elkaar binden met ducttape, of inpakken in stevig papier. Voilà, een yogablok op maat! (Maak er dan wel gelijk 2. En zorg dat het écht stevig en stabiel is om op te leunen)

Hulpmiddel	Gebruik je voor...	Let bij aanschaf op...	Alternatieven:
Stevige stoel 	• Met een stoel heb je mogelijkheden die je zonder stoel niet hebt. • stoelyoga is 'hot'! je kunt het op je werk doen, het is toegankelijk voor mensen met beperkingen van welke aard dan ook. • veel yogahoudingen zijn ook op een stoel uit te voeren • het kan vervelend zijn om steeds van en naar de grond te moeten. Een stoel geeft je een 'tussenniveau'	• Zorg voor een stevige stoel • zonder wielletjes • en zonder armleuningen	Een speciale yogastoel is beslist NIET nodig! De enige reden dat ik er wél een heb is dat ik dan beter in beeld te zien ben als ik jou via de webcam lesgeef en achter mijn stoel sta 😊
Yogariem 	• Net als een yogablok kun je er je armen mee verlengen. Als je zittend voorover reikt naar je tenen bijvoorbeeld, maar je armen zijn te kort: met een riem verleng je ze	Een 'echte' yogariem heb je eigenlijk niet nodig. Al is het soms praktisch dat je er een verstelbare lus van kunt maken.	• Een sjaaltje • De ceintuur van je badjas Hoe langer, hoe liever. 1 meter minimaal. De riemen die ik heb zijn 2,5 meter lang. Maar je kunt natuurlijk ook 2 sjaaltjes aan elkaar knopen...
Dekentjes 	• Opgevouwen kan hij ook dienst doen als yogapoefje • Of als kussentje onder je hoofd als je ligt, onder je benen als je (op je poefje) zit, onder je knieën als je ligt... multifunctioneel, daarom is het fijn als je er 2 of meer hebt	Elk dekentje is goed. Stevige dekentjes laten zich wat beter oprollen/vouwen tot kussentjes. Zachte dekentjes geven je een warm omhuld gevoel. Het is maar net wat je prettig vindt en ook wat je voor handen hebt...	Elke deken is goed
Kussentjes 	• Zie dekentjes. Je kunt erop zitten, ze bieden steun en/of zachtheid aan verschillende lichaamsdelen (kussen onder je hoofd als je ligt, onder de knieën als je knielt, onder de billen voor een betere zithouding...)	Elk kussentje is goed. Een mix van verschillende maten – ook helemaal ok.	Elk kussen is goed

Hulpmiddel	Gebruik je voor...	Let bij aanschaf op...	Alternatieven:
Bolster 	• Vooral bij restorative yoga (herstellende yoga). Bolsters zijn grote, kussens die het lichaam kunnen onder-steunen in houdingen. • Als je op je rug ligt met gestrekte benen en dan spanning in je onderrug voelt, helpt het om een bolster (of kussens) onder je knieën te doen. • Ook heel fijn om op te zitten (→ geen poefje meer nodig)	Ze zijn er in verschillende vormen (rond of plat) en prijsklassen. Stevige bolsters zijn vaak gevuld met boekweit-kaf; zachtere met kapok, rubber of foam. Ik vind zelf een zachtere, rechthoekige het fijnst: harde bolsters geven niet mee als je erop ligt. Ronde bolsters liggen minder lekker dan platte.	• Maak er een van je (winter)dekkbed of slaapzak: klik hier voor een filmpje • Handig met de naaimachine? Maak een hoes van ca 70x20x30 (of kies je eigen maat) en vul die met vulmateriaal dat veerkrachtig en toch stevig is.
Oogkussentje  	Elke yogales eindigt met een eindontspanning. Een oogkussentje is vaak gevuld met boekweit en lavendelbloemen en ruikt lekker. Sommige mensen vinden het fijn om de ogen af te dekken en ontspannen zo nog wat dieper.	• Een afneembaar hoesje kan in de was. • Een slaapmaskertje (met elastiek) kun je óók gebruiken als je op je zij ligt • Ze zijn er in alle kleuren en materialen. Het enige wat telt is of je het materiaal prettig vindt op je huid.	• Een theedoek over je ogen, de mouw van je trui werkt ook • Een (schone, eenzame) sok vullen met rijst, druppeltje etherische lavendelolie erop werkt prima.

Wil je zelf een (XXL) meditatiebankje maken?
Dit zijn de afmetingen die je zou kunnen gebruiken:



XXL zitbankje zelf maken:
dit is een voorbeeld. Vraag of iemand je helpt om op te meten op welke hoogte jij het fijnste zit.

als je de pootjes bevestigt met scharnieren is je bankje inklapbaar

smallsize bankje:
afmetingen in zwart

plussize bankje:
afmetingen in rood