

9 Yoga oefeningen met een yoga blok of brick

1. **Liggende vlinderhouding.** De meest bekende en voor de hand liggende methode om een yogablok te gebruiken, is als ondersteuning tijdens liggende yoga oefeningen of ontspanningsoefeningen. Denk aan het ondersteunen van de bovenrug en/of het hoofd in lijkhouding of in liggende vlinderhouding.
2. **Halve maan houding.** Het kan je helpen om een uitdagende houding toch toegankelijk te maken, door het yogablok als verlengstuk te gebruiken. Je kunt deze bijvoorbeeld een liggend of staand als verlenging van de arm gebruiken in halve maan houding of (omgekeerde) triangelhouding.
3. **Zittende vooroverbuiging.** Ook kan een brick je helpen om een houding uit te voeren waarvoor veel flexibiliteit nodig is. Zo kun je een liggend blok plaatsen onder de zitbotjes in een zittende vooroverbuiging, zodat er minder druk komt te staan op de hamstrings. Tevens kan deze het hoofd ondersteunen in een zittende vooroverbuiging.
4. **Duifhouding.** Voor houdingen waarbij veel druk kan komen te staan op heupen, knieën of enkels, kan je er goed aan doen een blok te plaatsen ter ondersteuning. Denk bijvoorbeeld aan ondersteuning van de heup in duifhouding, maar ook aan het ondersteunen van de heupen in een spagaat of van de knieën aan weerszijden in kleermakerszit.
5. **Inversies met gebruik yoga blok.** Voor het oefenen van inversies, zoals pauw houding of dolfijn houding, wordt vaak een liggend blok tussen de handen geklemd, om zo de juiste afstand tussen de armen te creëren. Zo kun je aan weerskanten van het blok druk uitoefenen voor meer kracht en weet je zeker dat de armen juist zijn gepositioneerd.
6. **Opwaartse booghouding.** Bij houdingen waarin het belangrijk is dat een spiergroep lichaam actief blijft, kun je een blok vastklemmen. Door bijvoorbeeld bij een opwaartse booghouding deze tussen de bovenbenen te klemmen, zorg je ervoor dat de beenspieren actief blijven en de rug niet overbelast. Dit kan blessures voorkomen, omdat de betrokken spiergroepen zo voldoende worden geactiveerd.
7. **Neerwaartse hond met een yoga blok.** Om de nek te ontlasten in de neerwaartse hond houding, kan een yogablok uitkomst bieden. Denk er bijvoorbeeld aan deze staand of liggend te plaatsen onder het hoofd in de neerwaartse hond houding.
8. **Brughouding met een yoga brick.** Indien sommige houdingen nog te zwaar zijn of teveel kracht kosten, helpt een brick om je in de houding te ontspannen en naar een (meer gevorderde) houding toe te werken. In de brughouding kan een yogablok ondersteuning bieden aan de heupen.
9. **Vuurvlieg houding met een yoga blok.** Ook voor gevorderde yogi's kan een yoga blok nuttig zijn. Je kunt bijvoorbeeld onder elke hand je yoga brick plaatsen, om het in moeilijke armbalans houdingen makkelijker te maken om los te komen van de grond. Dit geldt bijvoorbeeld voor olifant of vuurvlieg houding.