

Dé parfaite

lente ochtendroutine



SUPERYOGA

Inhoud

Introductie	3
Bewust ademen	4
Een opgeruimd huis	6
Mindful hydrateren	9
Tappen	11
Recept	14
Selfcare checklist	16



Introductie

De lente brengt een frisse energie met zich mee. De dagen worden langer, de zon laat zich vaker zien en overal om je heen ontwaakt de natuur. Dit is het perfecte moment om jezelf een nieuwe ochtendroutine aan te leren. Een routine die niet alleen je lichaam, maar ook je geest voedt.

In dit e-book nemen we je mee in vijf eenvoudige, maar krachtige gewoontes die je helpen om jouw ochtenden met rust, energie en positiviteit te beginnen. Van ademhalingsoefeningen die je zenuwstelsel kalmeren tot kleine, liefdevolle rituelen zoals een kopje thee zetten met volle aandacht. Van een opgeruimde leefomgeving die je mentale ruimte geeft tot lichte bewegingen die je lichaam zachtjes activeren. En natuurlijk, een heerlijk en voedzaam lenterecept dat je met al je zintuigen laat genieten.

Dit handboek is er om je te inspireren, om je bewuster te maken van de magie van het moment en om je te helpen een ochtendroutine te creëren die écht bij jou past. Geen strenge regels of ingewikkelde methodes, maar alleen fijne, haalbare gewoontes die je leven stap voor stap verrijken.

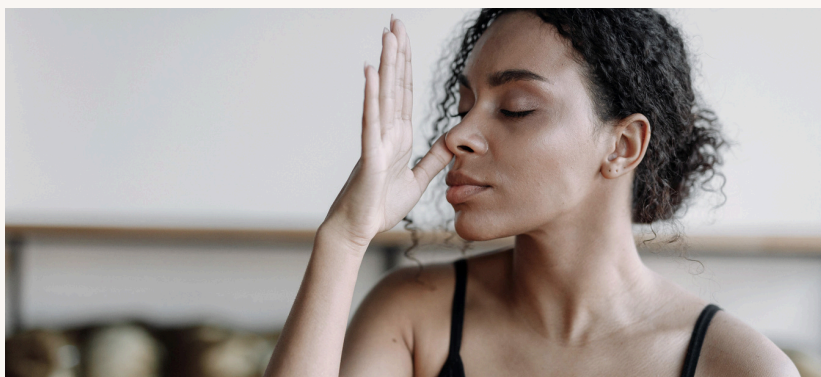
Maak van jouw ochtenden een cadeau aan jezelf. Adem diep in, voel de lente om je heen en geniet van elke nieuwe dag die voor je ligt.

Liefs,
Superyoga

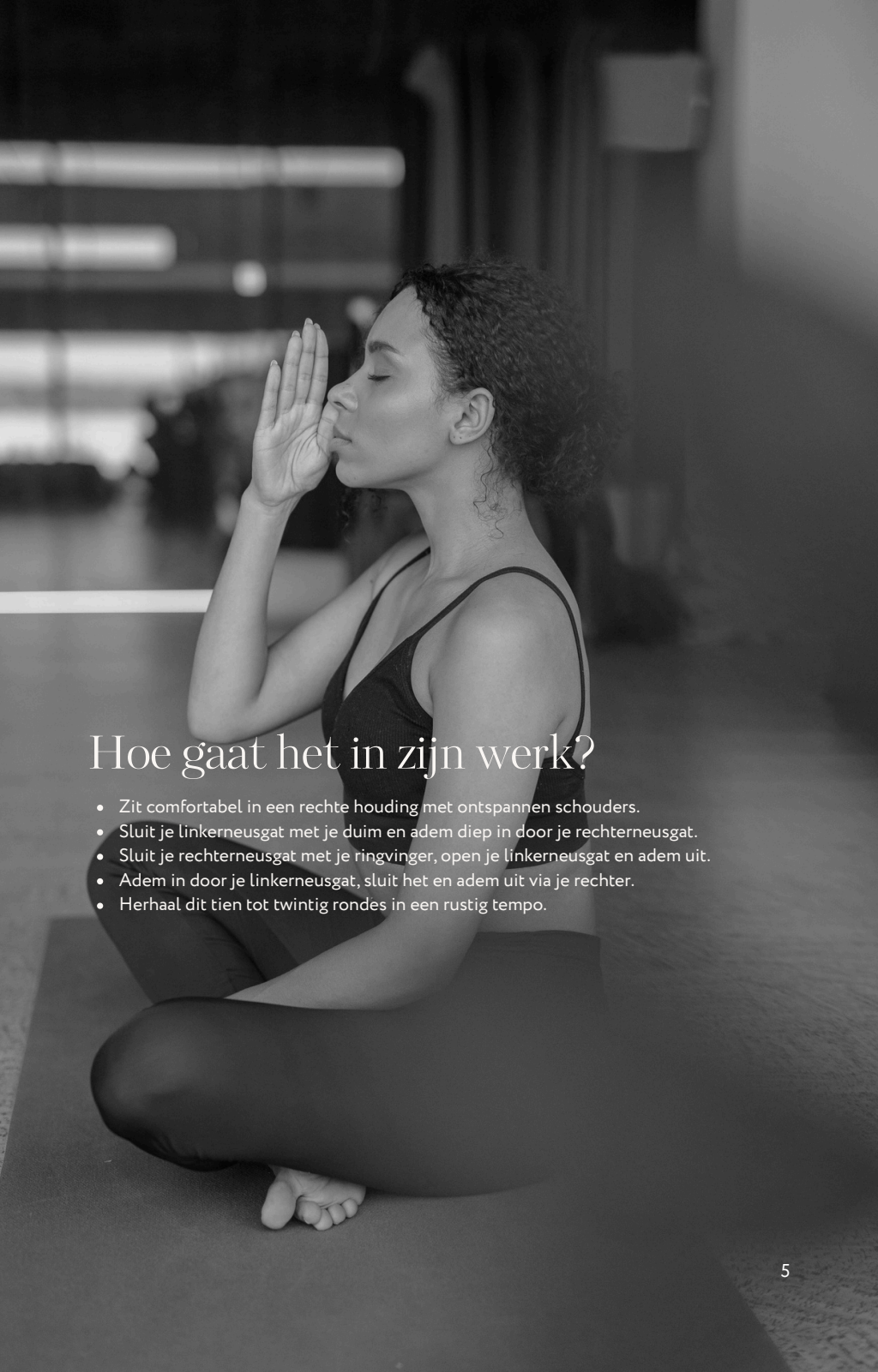


Bewust ademen

Ademen doen we allemaal, heel natuurlijk en vaak zonder er echt aandacht aan te besteden. Wat je misschien soms opvalt is dat je, als je gestresst bent, redelijk hoog in je ademhaling zit. Door middel van bepaalde ademhalingsoefeningen kun je meer gevoel voor je eigen lichaam, je ademhaling en je mentale welzijn ontwikkelen. Een rustige en diepe ademhaling heeft namelijk veel invloed op ons zenuwstelsel. De ochtend is het beste moment om een korte ademhalingsoefening uit te voeren. Je bent uitgeslapen en start de dag zonder veel drukte, gedachten en taken.



De dag beginnen met een trage ademhaling kan je helpen, je lichaam energie te geven en je hoofd te ontspannen. Nadhi Shuddhi is een hele fijne ademhalingsoefening, die je zuurstofgehalte in het bloed verhoogt en stress vermindert. Nadhi Shuddhi wordt ook 'wisselende neusgat ademhaling' genoemd. Je begint altijd met je duim op de linker zijkant van je neus en eindigt op de linker zijkant. Herhaal deze ademhaling 10-20 rondes en neem daarna een moment om na te voelen.



Hoe gaat het in zijn werk?

- Zit comfortabel in een rechte houding met ontspannen schouders.
- Sluit je linkerneusgat met je duim en adem diep in door je rechterneusgat.
- Sluit je rechterneusgat met je ringvinger, open je linkerneusgat en adem uit.
- Adem in door je linkerneusgat, sluit het en adem uit via je rechter.
- Herhaal dit tien tot twintig rondes in een rustig tempo.

Een opgeruimd huis



Bed opmaken

Start de dag met een lach op je gezicht. Het is algemeen bekend dat je door rust, regelmaat en reinheid ook een ontspannen sfeer in je huis creëert. Door een opgeruimd huis ervaar je een opgeruimd gevoel in je hoofd. Dit begint in de ochtend met het opmaken van je bed. Zorg ervoor dat de slaapkamer goed doorgelucht wordt, zo krijgen stoffen en bacteriën minder kans.

Planten

Het is een kleine en simpele taak die zoveel positieve invloed heeft op je dag. Je hebt niet meer dan 10 minuten nodig, maar oh wat zal je minder stress voelen en meer relaxed zijn als je huis en slaapkamer een rustige sfeer uitstralen. Geef je planten een beetje aandacht en voldoende water. Ze zorgen voor zuurstof en zuiveren de lucht in je huis.

Maak van je eenmalige taak een gewoonte of ritueel, dat helpt jou om de dag met een leeg hoofd en een glimlach te beginnen.



Moodboard



Mindful hydrateren



Een van de belangrijkste dingen in de ochtend is het hydrateren. Tijdens het slapen verliest je lijf vocht en deze wil je weer bijtanken. Ook ondersteunt een glas water in de ochtend je spijsvertering. Na het eerste glas water is het heerlijk om even de tijd te nemen om thee of koffie te zetten. Doe dit met aandacht en al je zintuigen. Creëer echt een moment voor jezelf. Dit zijn de kleine momenten die je dag bijzonder mooi maken. Hoe ruikt de thee of koffie? Hoe proeft het deze ochtend? Welke herinneringen komen omhoog? Maak er een ritueel van en zo wordt het snel iets waar je in de avond al naar uit kijkt.



Tappen

Kom in beweging. Dit kunnen hele kleine bewegingen zijn zoals een korte stretch of het uitstrijken en tappen van je lichaam. Uitstrijken en tappen van je lijf is een heel eenvoudige manier om stress en negatieve emoties te neutraliseren. Het kan je hartslag en bloeddruk verlagen en geeft je een herboren gevoel. Vijf minuten tappen kan al voldoende zijn!



- Sta of zit ontspannen met beide voeten op de grond.
- Begin bij je borst en klop zachtjes met je vingertoppen in een ritmisch tempo.
- Werk naar beneden: klop je armen, buik, benen en voeten lichtjes af.
- Gebruik strijkbewegingen om spanning los te laten, van boven naar beneden.
- Adem diep in en uit terwijl je tapt en focust op ontspanning.



5 Daily Journal Prompts

Wat zijn 3 dingen waar
je van houdt aan jezelf?

Waar ben je
dankbaar voor?

Wat heb je
vandaag geleerd?

Wat zou je graag
willen verbeteren?

Wat is op dit moment
jouw doel in het leven?

Recept

Lente quinoasalade met groene asperges & citroendressing

Ingrediënten (voor 2 personen):

150 g quinoa
1 bosje groene asperges (ongeveer 250 g)
100 g rucola of veldsla
1 avocado, in blokjes
1/2 courgette, in halve maantjes
1 handje verse munt (optioneel)
1 handje feta of geitenkaas (optioneel)

Voor de dressing:

Sap van 1 citroen
2 el olijfolie
1 tl mosterd
1 tl honing of agavesiroop
Zout & peper naar smaak



Bereiding:

Kook de quinoa volgens de verpakking. Laat afkoelen.

Snijd de harde onderkant van de asperges af en grill ze in een pan met een beetje olijfolie tot ze mooi groen en lichtbruin zijn (ca. 5-7 min).

Bak de courgette (ca. 5 min).

Meng in een grote kom de quinoa met rucola, avocado, gegrilde asperges, courgette en eventueel munt en feta.

Klop de dressing-ingrediënten door elkaar en giet over de salade.

Hussel alles goed door elkaar. Serveer lauwwarm of koud.



Selfcare checklist

- ☐ IN BAD GAAN
- ☐ SKINCARE/HAIRCARE
- ☐ MEDITEREN
- ☐ YOGA/PILATES
- ☐ EEN BOEK LEZEN
- ☐ EEN GEZONDE MAALTIJD MAKEN
- ☐ NATUURWANDELING
- ☐ NIKS DOEN EN ZIJN
- ☐ JE FAVORIETE MUZIEK LUISTEREN
- ☐ SPORTEN
- ☐ VOLDOENDE WATER DRINKEN

Aanbevolen producten



Wanneer je even de tijd neemt voor een ademhalingsoefening of een meditatiemoment, is een meditatiekussen echt een musthave. Het geeft je lichaam de juiste ondersteuning waardoor je comfortabel en ontspannen kunt zitten. Je houding verbetert, je ademhaling wordt dieper en je kunt je volledig focussen op het moment. Of je nu een paar minuten ademhaalt of een langere meditatie doet, een zacht kussen onder je zorgt ervoor dat je niet wordt afgeleid door ongemak. Het is een kleine toevoeging aan je practice, maar een groot verschil in hoe je je voelt.

Net zoals een meditatiekussen helpt bij een comfortabel meditatiemoment, kan een yogamat naast je bed een wereld van verschil maken voor je ochtendroutine. Door je mat de avond van tevoren al klaar te leggen, verlaag je de drempel om direct bij het opstaan een stretch te doen. Je lichaam voelt soepeler, je bloedcirculatie komt op gang en je begint je dag met bewuste beweging. Of het nu een korte stretch is of een paar rustige yogahoudingen, je maakt direct verbinding met je lijf en zet een positieve toon voor de rest van de dag.



Bestel je favoriete yoga- en meditatieproducten bij Superyoga.



SUPERYOGA