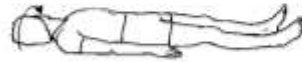
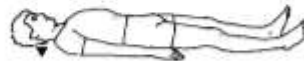


**Oefening 7.1** Ga op de rug liggen. Leg de armen langs het lichaam. Trek de kin iets in. Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links en dan naar rechts. Laat het hoofd hierbij op de grond liggen.



---

**Oefening 7.2** Ga op de rug liggen. Leg de armen langs het lichaam. Trek de kin in. Duw de nek hierbij tegen de grond. Houd ... tellen vast. Ontspan.



---

**Oefening 7.3** Ga rechtop zitten. Trek de kin iets in. Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar rechts. Draai weer terug en doe hetzelfde naar links.



---

**Oefening 7.4**

Ga rechtop zitten. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Beweeg het linkerhoofd richting linkerschouder totdat je spanning voelt. Houd ... tellen vast en ga weer terug. Doe hetzelfde voor de rechterkant.



---

**Oefening 7.5**

Ga rechtop zitten. Zet de vingertoppen hoog in de nek langs de ruggengraat. Probeer met de nek tegen de vingers te duwen door de kin in te trekken en de nek lang te maken. Houd ... tellen vast. Ontspan.



---

**Oefening 7.6**

Ga rechtop zitten. Beweeg het hoofd zo ver mogelijk achterover en leg het hoofd eventueel in de nek. Doe dit langzaam en voorzichtig. Houd ... tellen vast en kom weer terug.  
**Variatie** Mond open en dicht.



---

**Oefening 7.7** Ga rechtop zitten. Draai het hoofd langzaam naar links. Maak als je niet verder kunt een korte knik voorover en dan achterover. Ga terug en doe hetzelfde naar de rechterkant.



---

**Oefening 7.8** Ga rechtop zitten. Trek de kin iets in. Buig het hoofd voorover en laat het hoofd hangen. Draai dan het hoofd zijwaarts omhoog naar het plafond, eerst naar rechts en dan naar links.



---

**Oefening 7.9** Ga rechtop zitten. Laat de armen ontspannen hangen. Trek de kin iets in. Kijk langzaam zo ver mogelijk onder de linkeroksel door. Draai en buig hierbij het hoofd in één beweging. Ga terug en kijk dan langzaam onder de rechteroksel door.



- 
- Oefening 7.10** Ga rechtop zitten. Beweeg het hoofd achterover en leg het hoofd in de nek. Draai dan langzaam zo ver mogelijk naar links. Houd ... tellen vast. Draai dan langzaam zo ver mogelijk naar rechts. Houd ... tellen vast. Kom weer terug.



- 
- Oefening 7.11** Ga rechtop zitten. Houd met de hand de punt van de zitting van de stoel vast. Beweeg het hoofd schuin naar achteren. Volg met de romp de beweging totdat je spanning voelt in de hals. Houd ... tellen vast. Kom langzaam weer terug.  
**Variatie** Mond open en dicht.



- 
- Oefening 7.12** Ga rechtop zitten en trek de kin iets in. Buig het hoofd voorover naar de borst. Zet de handen op het achterhoofd en duw het hoofd nog iets verder naar voren totdat je spanning voelt. Houd ... tellen vast en laat los. Ontspan.



- Oefening 7.13** Ga rechtop zitten en trek de kin iets in. Draai het hoofd zo ver mogelijk naar links. Pak dan met de linkerhand de kin en met de rechterhand het achterhoofd bij het linkeroor vast. Draai het hoofd nog iets verder totdat je spanning voelt. Houd ... tellen vast. Ontspan.



- Oefening 7.14** Ga rechtop zitten en houd met de linkerhand de rand van de stoel vast. Laat het hoofd zo ontspannen mogelijk zijwaarts naar rechts hangen. Leg de rechterhand op de zijkant van het hoofd neer en duw verder zijwaarts totdat je spanning voelt. Houd ... tellen vast. Laat dan los en ontspan.



- Oefening 7.15** Ga rechtop zitten en trek de kin iets in. Leg de rechterhand in de nek en de linkerhand op het achterhoofd. Buig het hoofd naar voren. Draai het hoofd naar links en beweeg het linkeroor naar de linkerschouder. Duw met de hand verder totdat je spanning in de nek voelt. Houd ... tellen vast. Ga terug en ontspan.

