



**OPWAARTSE  
HOND**



## AANPASSINGEN

Houd je benen en heupen op de mat en til alleen je bovenlichaam omhoog of plaats yogablokken onder je handen.

# OPWAARTSE HOND

## URDHVA MUKHA SVANASANA

Ga op je buik liggen met je voorhoofd op de mat en je benen op heupbreedte. Plaats je handen plat op de mat, ongeveer ter hoogte van je middel. Beweeg je schouders omlaag en je ellebogen naar elkaar toe. Duw je schaambeentegen de mat. Adem in, activeer je been- en buikspieren en til je hele lichaam omhoog; je steunt nu alleen nog op je handen en de bovenkant van je voeten. Kijk naar voren of naar boven en open je borst; houd je schouders omlaag. Laat je borst op een uitademing weer langzaam naar de grond zakken.

**VARIATIE DYNAMISCHE HOND (INTERMEDIATE).** Adem uit, krul je tenen en duw je heupen naar het plafond in de Neerwaartse hond. Adem in, rol over je tenen en laat je zakken in de Opwaartse hond. Herhaal dit 5–10 keer. Vermijd deze oefening als je last hebt van je onderrug.



**KRIJGER III**

## KRIJGER III VIRABHADRASANA III

Ga staan in de Berghouding. Stap naar voren en verplaats je gewicht naar je rechterbeen. Adem in en breng je armen omhoog, met je biceps naast je oren. Activeer je core. Adem uit, til je linkerbeen van de mat en strek het naar achteren uit. Vorm een rechte lijn met je lichaam, parallel aan de vloer. Belangrijk bij deze pose is om de heupen op één lijn te houden. Kom uit de houding door je rechterknie te buigen en je gewicht weer naar achteren te verplaatsen. Zet je linkervoet op de mat en keer terug in de Berghouding. Herhaal aan de linkerkant.

**VARIATIE ARMEN.** Probeer verschillende armvarianties uit: naar de zijkanten (T-vorm), met je handpalmen tegen elkaar voor je borst, of diagonaal naar achteren (vliegtuighouding).

### AANPASSINGEN

Is het lastig om balans te vinden in deze houding? Zoek dan (lichtjes) steun met je handen op een muur of stoelleuning.



**HALVE DUIF**

## AANPASSINGEN

Heb je stijve heupen? Plaats dan een opgevouwen deken onder je billen of het gebogen been. Je kunt ook yogablokken onder je handen leggen.

## HALVE DUIF EKA PADA RAJAKAPOTASANA

Ga op je handen en knieën zitten. Schuif je linkerknie naar voren, naar de buitenkant van je linkerpols, en breng tegelijkertijd je linkervoet naar de voorkant van je rechterknie; laat de buitenkant van je rechterknie op de grond rusten. Laat je rechterbeen dan naar achteren glijden en houd je heupen op één lijn. Kom op een inademing op je vingertoppen omhoog. Je schouders zijn laag en naar achteren gericht. Duw dan je handen en tenen van je rechervoet in de mat, til je heupen omhoog en kom weer op handen en knieën. Herhaal aan de andere kant.

**VARIATIE UITGESTREKTE HALVE DUIF.** Adem uit, wandel met je handen naar voren en breng je borst dicht bij het voorste been. Laat je voorhoofd op de mat, een yogablok, deken of je onderarmen rusten.



Het gebruik van de informatie in deze kaartenset is volledig op eigen risico. Neem in geval van twijfel contact op met een gekwalificeerde yogadocent. De informatie in deze kaartenset is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg bij medische klachten altijd een arts. De uitgever, auteur en andere betrokkenen aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor fouten of tekortkomingen, of voor eventuele gevolgen van het gebruikmaken van de informatie uit deze kaartenset.

# INHOUD

Wat is yoga?	4	Soorten yogahoudingen en -stijlen	8
Het belang van ademhaling	5	Het doel van deze kaartenset	8
Hulpmiddelen die van pas komen bij yoga	6	Veiligheid voorop	9
Hoe gebruik je deze kaartenset?	7		
<b>Heupen openen</b>	<b>10</b>	<b>Ontspannen voor het slapengaan</b>	<b>44</b>
<b>Rugpijn verminderen</b>	<b>12</b>	<b>Innerlijke rust opbouwen</b>	<b>46</b>
<b>Nek- en schouderspanning verminderen</b>	<b>14</b>	<b>Afweerboost</b>	<b>48</b>
<b>Stofwisselingboost</b>	<b>16</b>	<b>Hart openen</b>	<b>50</b>
<b>Opgeblazen gevoel verminderen</b>	<b>18</b>	<b>Aarden</b>	<b>52</b>
<b>Onderlichaam versterken</b>	<b>20</b>	<b>Focus vergroten</b>	<b>54</b>
<b>Bovenlichaam versterken</b>	<b>22</b>	<b>Ontgiften</b>	<b>56</b>
<b>Flexibiliteit verhogen</b>	<b>24</b>	<b>Emoties losmaken</b>	<b>58</b>
<b>Evenwicht verbeteren</b>	<b>26</b>	Aan de slag met je eigen flows	60
<b>Rusten en resetten</b>	<b>28</b>		
<b>Diep slapen</b>	<b>30</b>		
<b>Chakra's in balans brengen</b>	<b>32</b>		
<b>De dag begroeten</b>	<b>34</b>		
<b>Innerlijke kracht voeden</b>	<b>36</b>		
<b>Energieboost</b>	<b>38</b>		
<b>Gezonde spijsvertering</b>	<b>40</b>		
<b>Rekken in je stoel</b>	<b>42</b>		



# WAT IS YOGA?

Het woord yoga is afgeleid van het woord *yuj* uit het Sanskriet. Het betekent 'verenigen' of 'samengaan'. Yoga richt zich op het verenigen van lichaam en geest, waardoor het menselijke wordt verbonden met het goddelijke. Dit staat bekend als *moksha*: 'bevrijding van lijden'.

Yoga is een complete, spirituele filosofie die ons handvatten geeft voor een gezond, gelukkig en spiritueel leven. Yoga leert ons ademhalingstechnieken (*pranayama*), meditatie (*dhyana*), reinigingstechnieken (*kriyas*), ethische codes (*yama's* en *niyama's*) en methoden voor spirituele ontwikkeling (*samadhi*).

Alle fysieke vormen van yoga – de houdingen (*asana's*) – vallen onder de noemer hatha-yoga; zo ook de yogalessen. Er zijn vele vormen van hatha-yoga, waaronder ashtanga-, vinyasa-, yin- en klassieke yoga, die ook wel gewoon hatha wordt genoemd.

Regelmatig aan yoga doen levert je veel voordelen op. Yoga vergroot je flexibiliteit en kracht, laat organen en systemen in je lichaam goed functioneren, zorgt voor mentale focus en helderheid, creëert emotioneel evenwicht en geeft je een gevoel van innerlijke rust.

## HET BELANG VAN ADEMHALING

Yoga verenigt lichaam en geest door ademhaling. Aandachtig en bewust ademen is wat yoga kenmerkt en onderscheidt van andere vormen van stretching, zoals de coolingdown na een work-out.

Ga in een comfortabele houding zitten voordat je met de *asana's* begint. Sluit je ogen en richt je 1-2 minuten volledig op je ademhaling. Observeer het natuurlijke ritme, de stroming en waar je die voelt in je lichaam.

Probeer deze pranayama-oefening eens:

1. Leg één hand op je buik en de andere op je borst.
2. Adem in naar je buik en voel dit gebied uitzetten.
3. Blijf je longen vullen met lucht en voel je borst omhoogkomen.
4. Laat bij het uitademen eerst de lucht uit je borst stromen en dan uit je buik.
5. Gebruik je buikspieren om de laatste lucht eruit te persen.
6. Herhaal dit 3-10 keer.

Volg de aanwijzingen op de kaarten zodat je bij elke houding goed ademhaalt. Houd nooit je adem in. In yoga geldt de stelregel dat je inademt wanneer je je lichaam groter maakt en je borst opent, en uitademt wanneer je je lichaam kleiner maakt en vooroverbuigt.



# EEN FLOW OM JE EVENWICHT TE VERBETEREN

**DUUR** 10-15 MINUTEN

**YOGASTIJ** KLASSIEKE HATHA

**GOED VOOR** EVENWICHT VERBETEREN, FOCUSSEN  
VAN DE GEEST, KRACHT OPBOUWEN

Balansoefeningen verbeteren je fysieke evenwichtsgevoel en helpen je geest te focussen, omdat je geconcentreerd moet zijn om in de houding te blijven. Lichaam en geest worden er ook sterker van.

Blijf 5-10 ademhalingen in elke houding. Als je ze op je rechter- en linkerbeen uitvoert, blijf dan op elk been 5-10 ademhalingen staan. Beëindig de flow met 2 minuten in de Lijkhouding.

## TIPS VOOR EEN BETER EVENWICHT

- Zoek een voorwerp om je op te concentreren. Dit heet *drishti* in yoga.
- Houd je standbeen goed 'geworteld' voordat je de andere voet optilt.
- Houd je core en bekkenbodembodem stil.
- Breng je aandacht naar je nekchakra (in midden van keel).
- Adem rustig en regelmatig.





1

KINDHOUDING  
(BALASANA)

2

DRAAD DOOR DE NAALD  
(PARSVA BALASANA)

3

VLINDER - VARIATIE  
(SUPTA BADDHA KONASANA)

4

BEVRIJDENDE HOUDING  
(APANASANA)

5

GEBROKEN KAARS - AANGEPAST  
(VIPARITA KARANI)

6

LIGGENDE TWIST  
(JATHARA PARIVARTANASANA)

7

LIJKHOUDING  
(SAVASANA)

## EEN FLOW OM DIEP TE SLAPEN

**DUUR** 20-30 MINUTEN

**YOGASTIJL** YIN

**GOED VOOR** ONTSPANNING, RUSTIGE GEEST, SLAPEN

Deze flow helpt je makkelijker in slaap te vallen omdat hij gebaseerd is op yin-yoga. Yin werkt heel kalmerend voor je geest en zenuwstelsel. Je lichaam laat alle spanning los die door de dag heen is opgebouwd en ervaart een vredig en kalm gevoel. Voer de flow uit in je pyjama en met gepoetste tanden, vlak voor het slapengaan.

Blijf 2-3 minuten in elke houding (en 1-3 minuten per kant als de houding aan de linker- en rechterkant wordt uitgevoerd). Sommige houdingen hebben een yin-variantie en worden uitgevoerd met hulpmiddelen. Voor de andere volg je de instructies voor de aanpassingen op elke kaart. Het uitgangspunt is dat je zo comfortabel mogelijk in de houding blijft.

Kom langzaam en voorzichtig uit de houdingen. Doe de afsluitende Lijkhouding lekker in je bed. Wellicht vertrek je tijdens deze houding al naar dromenland.

# EEN FLOW OM JE FOCUS TE VERGROTEN

**DUUR** 10-15 MINUTEN  
**YOGASTIJL** KLASSIEKE HATHA  
**GOED VOOR** CONCENTRATIE, FOCUS,  
HELDERHEID VAN GEEST

Heb je een concentratieboost nodig om je te focussen op je werk of studie? Deze flow bevordert je mentale helderheid en geheugen. De evenwichtshoudingen (Adelaar, Krijger III en Zijwaartse plank) bevorderen je concentratie en de balans in je hoofd. De omgekeerde houdingen (Staande tang en Eenbenige neerwaartse hond) stimuleren de doorbloeding van je hoofd en nek en verbeteren je cognitieve functie. De Godin stimuleert je energieniveau.

Deze flow is ideaal om voor een werk- of studiedag uit te voeren of op momenten dat je je concentratie voelt verslappen. Blijf 10-15 ademhalingen in elke houding (doe dit ook aan elke kant als de houding aan de linker- en rechterkant wordt uitgevoerd). Adem bewust en rustig door. Versterk je focus door genoeg te drinken; kleine tekorten aan vocht kunnen je hersencapaciteit en mentale scherpte flink verlagen.

Beëindig de flow met 1 minuut in de Lijkhouding.

