

Viparita karani - 1

Omgekeerde houding



- Vooraleer je met moeilijkere houdingen begint, ga na of je lichaam er klaar voor is
- Hou je tanden en je lippen opeen, punt van de tong tegen de voortanden en de glimlach
- Ga op je rug liggen

Viparita karani - 2

Omgekeerde houding



- Knieën optrekken, voeten op de grond, armen naast je lichaam, handpalmen op de grond, voel de stevige grond onder je. Blijft gefocust op je hele lichaam die ontspannen is

Viparita karani - 3

Omgekeerde houding



- Met een inademing de voeten over je hoofd brengen.

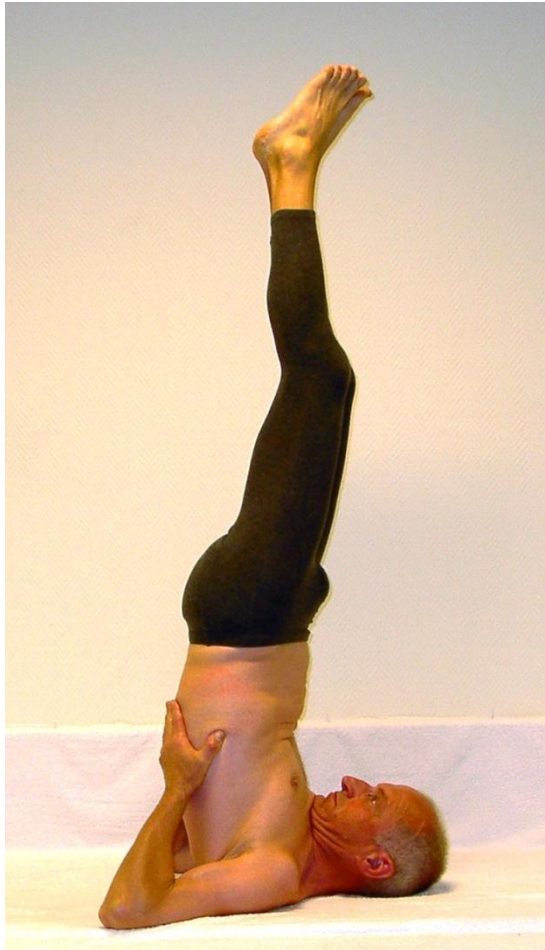
Viparita karani - 4



- Komt het zitvlak van de grond, steun dan met je handen je bekken.
- Duw borst naar je kin, rug uitlijnen
- Is je lichaam in balans
- Beweeg even je voeten
- Komt het zitvlak niet van de grond gebruik: blok, kussen of muur.

Sarvangasana

Alledelenhouding



- Heb je een neutrale nek dan richt je het lichaam op in een rechte lijn. Steun de rug laag.
- Alledelenhouding, kin borst klem, schildklier bekrachtigen. Je nek blijft ontspannen. Een dik deken onder je schouders kan helpen.
- Deze houding wordt ook schouderstand of de kaars genoemd.

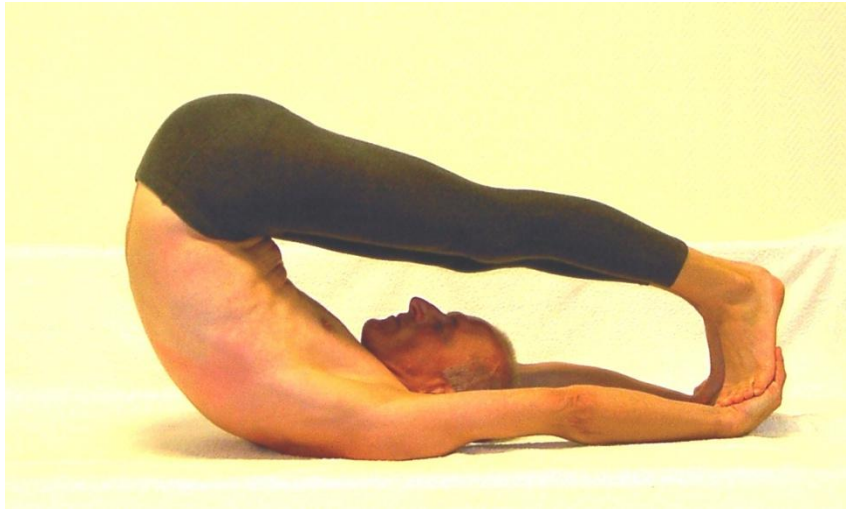
Halasana

Ploeghouding



- Voeten over je hoofd op de grond of op een bankje.
- Begin met een been, lukt het met beide dan kun je verder gaan

Halasana variante - 1



- Tenen in de handen
- Trekken en de rug rekken

Halasana variante - 2



- Benen spreiden
- Armen gestrekt tussen de benen
- Ankerhouding of
- Benen spreiden, neem je grote tenen vast

Halasana variante - 3



- Armen over je hoofd
- Voeten van je wegduwen.

Halasana variante - 4



- karnapeetasana
- Knie - oor houding
- Knieën naast je oren
- Armen over de knieholtes
- Handen onder het hoofd

Dynamische Variaties

- Is de wervelkolom vrij, geen blokkades
- Van uit de ploeg, over je rug rollen naar voorwaartse buiging en terug
- Vanuit ploeg je rug wervel per wervel afrollen en weer oprollen (met voldoende snelheid)

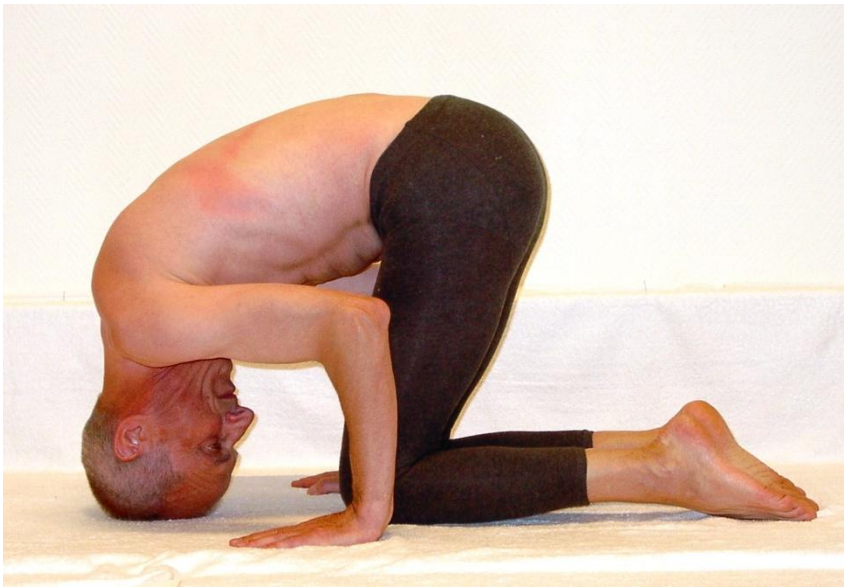
Dwipada Sirshasana

Twee voeten hoofd



- Voeten in je nek
- De yogaslaap
- Luister goed naar je lichaam, forceer niets, wees blij

Ardha Sirshasana - 1



- Halve kopstand
- Fase 1
- Zit geknield, top van je hoofd op de grond, handen en hoofd vormen een driehoek
- *Voor zekerheid, vertrouwen begin tegen een muur*

Ardha Sirshasana - 2



- Halve kopstand
- Fase 2
- Streck de knieën en stap met tenen dichtertot je rug tegen de muur leunt

Ardha Sirshasana - 3



- Halve kopstand
- Fase 3
- Als je houding stabiel is, breng een knie op je elleboog (bovenarm)

Ardha Sirshasana - 4



- Beide knieën op de ellebogen
- Zit in balans
- Als je 10 minuten in deze houding kunt zitten
- Kun je de volledige kopstand aanleren

Sirshasana

Kopstand

- Vooraleer je de volgende fases uitvoert
- Kun je beter eerst helemaal tegen de muur beginnen.
- Hoofd, schouders tegen de muur
- Met een sprong breng je een been gestrekt naar boven, het ander volgt
- Met je rug tegen de muur
- Lijn je lichaam uit, zodra het kan, muur los laten
- ga dan pas naar volgende.

Sirshasana - 1



- Kopstand : Fase 1
- Zit geknield 10 tot 15 cm voor de muur
- Zodat je lichaam in iedere fase in balans kan blijven
- Vingers stevig ineem met holle handpalmen op het achterhoofd, ellebogen onder schouders
- Top van je hoofd op de grond
- **Kijk en luister goed in de les**

Sirshasana - 2



- Kopstand: Fase 2
- Richt de romp op
- Knieën blijven bij de borst

Sirshasana - 3



- Kopstand: Fase 3
- Streck je romp

Sirshasana - 4



- Kopstand: Fase 4
- Ga verder met je knieën naar boven
- Bewaar in ieder fase je balans

Sirshasana - 5



- Kopstand:
- Je kunt ook op en afwikkelen met gebogen en gestrekte knieën

Sirshasana - 6



- Kopstand:
- Met lotushouding

varianten

- In veel houdingen zijn er meerdere varianten mogelijk
- Let goed op je rug, borst hoog, schouders laag, uitlijnen,
- Geen geweld, moeiteloos, progressief, proces gericht, sierlijk
- Diepgaand voelen, blij zijn, gelukkig zijn
- **Uitlijnen, vingers stevig ineem, holle handpalmen, ellebogen onder de schouders**