

strekking uitgestrekte benen

Prasarita Padottanasana A en C

Strekking van de uitgestrekte benen

In de houding komen



Eindhouding



Opties



Utthita Trikonasana

Rechte driehoek

In de houding komen



1



2



3

Eindhouding



4

Opties



5



6



7



8

zijwaartse strekking

Parsvottanasana

Zijwaartse strekking

In de houding komen



1



2



3

Eindhouding



4

Opties



5



6



7

Gestreckte lateralehoek

Utthita Parsvakonasana

Gestreckte laterale hoek

In de houding komen



Opties





Virabhadrasana B

Krijger of Held

In de houding komen

