

YOGA

VOOR

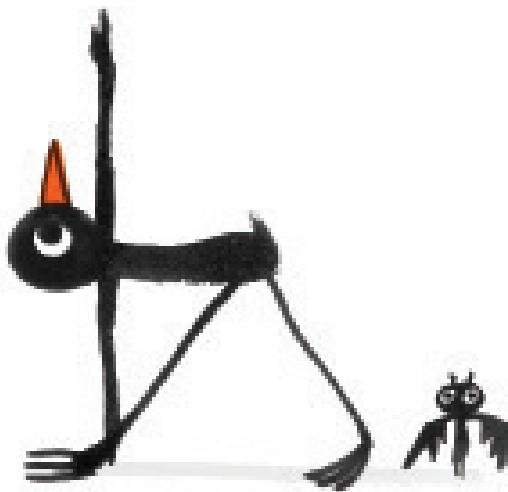
STIJVE HARKEN



MARION DEUCHARS

YOGA VOOR STIJVE HARKEN

MARION DEUCHARS



KOSM•S

**DIT BOEK IS BEDOELD OM MENSEN DIE
NOG ONBEKEND ZIJN MET YOGA OP WEG
TE HELPEN, EN OM MENSEN DIE AL YOGA
BEOEFENEN, TE INSPIREREN.**

**HET IS EEN BOEK VOOR STIJVE HARKEN
IN ALLE SOORTEN EN MATEN.**



*** VRAAG ADVIES AAN JE ARTS VOORDAT JE BEGINT MET
NIEUWE INTENSIEVE (SPORT)OEFENINGEN.**

INLEIDING

YOGA IS EEN FILOSOFIE DIE ONGEVEER 2500 JAAR GELEDEN (HET EXACTE JAAR IS ONBEKEND) IN INDIA WERD ONTWIKKELD. HET WOORD YOQA KOMT VAN HET WOORD 'YUT' IN HET SANSKRIT, DAT 'MEEDOEN' EN 'GECONCENTREERDE AANDACHT' BETEKENT.

IN DE PRAKTIJK BETEKENT YOQA VOOR VEEL MENSEN HET AANNEMEN VAN LICHAAMSHOUDINGEN ('ASANA'S' IN HET SANSKRIT) DIE JE HELPEN OM JE TE ONTSPANNEN, OM BETER TE ADEMEN, OM STRESS LOS TE LATEN, OM FITTER OF FLEXIBELER TE WORDEN, OM JE SEROTONINEGEHALTE TE VERHOGEN EN OM EEN GEVOEL VAN WELBEHAGEN TE BEWERKSTELLEN. HET IS NOOIT TE LAAT OM ASANA'S TE LEREN EN ZE JE EIGEN TE MAKEN.

JE KUNT YOQA IN JE EENTJE THUIS BEOEFENEN, IN EEN GROEP OF ONLINE. BEGIN ALTIJD RUSTIG EN FORCEER JE LICHAAM NOOIT IN EEN POSITIE DIE PIJN DOET. HOUD ELKE HOUDING GEDURENDE EEN PAAR ADEMHALINGEN AAN, ZODAT JE ADEMHALING EN JE GEDACHTEN TOT RUST KUNNEN KOMEN. EN KOM ALTIJD RUSTIG UIT EEN HOUDING ALS DEZE NIET COMFORTABEL VOELT.



Hoe BEGIN je?

BEGIN MET EEN COMFORTABELE
ZITTENDE POSITIE. HET IS
DE POSITIE DIE HET MEEST
GEASSOCIEERD WORDT MET
YOGABEOEFENING EN IS ALLEEN
DAAROM AL EEN GOEDE HOUDING
OM MEE TE BEGINNEN.

ZITTENDE HOUDING

KLEERMAKERSZIT

Sukhasana

ZIT MET JE BENEN
GEKRUIST. LEG ALS HET
NODIG IS EEN YOGABLOK OF
EEN OPGEROLDE HANDDOEK
ONDER JE BILLEN. MAAK
JE SCHOULDERS BREED EN
JE NEK LANG. HANDEN OP
JE KNIEËN.

HAAL DIEP,
LANGZAAM
ADEM



*Je kunt ook gewoon op
een stoel zitten als
de kleermakerszit niet
comfortabel voelt.
Goed voor het
loslaten van stress.*



SERIE OM JE LICHAAM EN
JE RUGGENGRAAT TE ACTIVEREN.
HERHAAL 3 KEER.



1.



2.



3.



1. TAFELBLAD

Bharmanasana

GA OP HANDEN EN KNIËN STAAN,
HEUPEN BOVEN DE KNIËN,
SCHOULDERS BOVEN DE POLSEN.
KNIËN OP HEUPBREEDTE UIT ELKAAR.

IEDEREEN
ZAL ME
UITLACHEN

Vergelijk jezelf
niet met
een ander



STAANDE HOUDING

DOWNWARD DOG

Adho Mukha Svanasana

BEGIN OP HANDEN EN KNIEËN,
HANDEN SCHOUDERBREEDTE UIT
ELKAAR. KRUL JE TENEN OP DE
VLOER, HEF JE KNIEËN EN RECHT
JE HEUPEN EN RUG. BUIG EN
STREK JE KNIEËN OM SPANNING
LOS TE LATEN.



Goed
tegen
rug-
pijn



OP ARMEN BALANCEREN

FOUR-LIMBED STAFF

Chaturanga Dandasana

VANUIT LIGGENDE POSITIE,
HANDEN ONDER SCHOUDERS
BRENGEN, ELLEBOGEN WIJZEN
NAAR ACHTER, TENEN TEGEN DE
VLOER GEKRULD, ZET JE AF OM
HET LICHAAM TE HEFFEN.



IK KAN
DIT
NIET

Wees mild
voor jezelf,
accepteer
je grenzen



STAANDE HOUDING

WARRIOR I

Virabhadrasana I

PLAATS JE VOETEN OP
HEUPBREEDTE UIT ELKAAR,
HEUPEN WIJZEN NAAR VOREN.
STAP MET JE RECHTERVOET NAAR
VOREN EN BUIG JE KNIË. STREK
JE ARMEN UIT RECHT
NAAR BOVEN.

*Goed voor je
evenwicht*



STAANDE HOUDING

WARRIOR II

Virabhadrasana II

PLAATS JE VOETEN WIJD UIT ELKAAR.
JE LINKERVOET IN EEN HOEK VAN
45 GRADEN, JE RECHTERVOET EN
RECHTERKNIË IN EEN HOEK VAN
90 GRADEN, KNIË BOVEN DE ENKEL.
ARMEN UITGESTREKT OPZIJ IN
DEZELFDE RICHTING ALS JE BENEN.
HERHAAL MET JE LINKERBEEN VOOR.



IK
HEB HIER
GEEN TIJD
VOOR

Begin
met
5 minuten
per dag



ZITTENDE HOUDING



1.



2.



3.

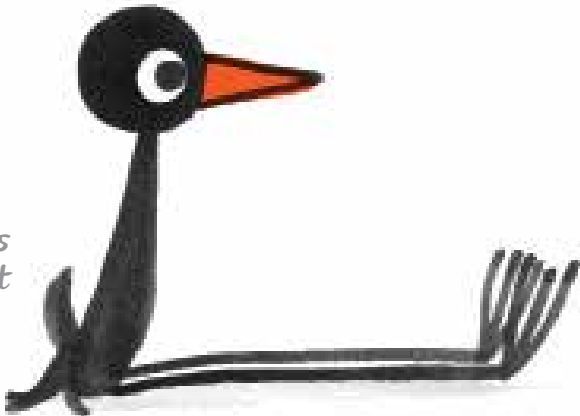
VAN STAFF NAAR SEATED FORWARD FOLD.

STAFF

Dandasana

1. GA ZITTEN (GEBRUIK EVENTUEEL EEN OPGEVOWEN HANDDOEK). BENEN GESTREKT, HANDPALMEN OP DE VLOER.

Ontspan
schouders
en gezicht



2. VANUIT STAFF, ADEM IN,
STREK JE ARMEN OMHOOG.



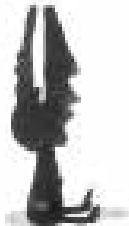
SEATED FORWARD FOLD

Paschimottanasana

3. ADEM UIT, BUIG VANUIT DE
HEUPEN NAAR VOREN. HANDEN
NAAR VOETEN OF ENKELS.



*Heeft een
kalmerend
effect*





YOGA VOOR STIJVE HARKEN LAAT JE OP EEN GRAPPIGE MANIER KENNIS MAKEN MET DE MEEST VOORKOMENDE YOGAHOUDINGEN. MARION DEUCHARS HEEFT JARENLANG ERVARING MET YOGA EN WIL HAAR POSITIEVE ERVARINGEN NU DELEN, EN DAT DOET ZIJ MET HEERLIJKE ILLUSTRATIES. OF JE NU EEN YOGALIEFHEBBER BENT OF NOG NOOIT YOGA HEBT BEOEFEND, **YOGA VOOR STIJVE HARKEN** MAAKT VAN IEDEREEN EEN BLIJER MENS.



OM CADEAU TE DOEN AAN JEZELF OF AAN DIE ANDERE STIJVE HARK!

www.kosmosuitgevers.nl



NUR 547

9 789043 929592