

# Bamboehuis



*Ontdek jezelf*

# Yoga houdingen I

Je Eigen Weg

# Yoga houdingen - introductie

Asana	Beschrijving	Les	omgekeerd	staand	zittend	liggend	gedraaid
Namaskarasana	groet	1			x		
Tadasana	berg	1		x			
Vrksasana	boom	1		x			
Utthita Trikonasana	gestrekte driehoek	1		x			
Sukhasana	meditatiehouding	1			x		
Virabhadrasana I	krijger	1		x			
Parsvottanasana	flank intensief (strekken)	2		x			
Salambha Sarvangasana I	kaars	1	x				
Savasana	lijk (legt alles stil)	1				x	
Prasarita Padottan I	spreidstand	3		x			
Paripurna Navasana	boot	3			x		
Bhujang I	cobra	2				x	
Paschimottanasana	westen intensief uitgestrekt	4			x		
Urdhva Mukha Paschimottanasana I	met gezicht omhoog uitgestrekt	4			x		
Baddha Konasana	Vlinder (verborgen driehoek)	1			x		
Marichy III	Zittend gedraaide houding	1					x

# Yoga houdingen – je eigen weg

Asana	Beschrijving	Les	omgekeerd	staand	zittend	liggend	gedraaid
Utthita Parsvakonasana	gestrekte eenzijdige hoek	5		x			
Virabhadrasana II	krijger	3		x			
Halasana	ploeg	3	x				
Parivritta Trikonasana	gedraaide driehoek	3		x			x
Urdhhva Prasarita Padasana	omhoog gestrekt been	5				x	
Virabhadrasana III	krijger	5		x			
Ardha Chandra	halve maan	7		x			
Parivritta Parsvakonasana	gedraaide eenzijdige hoek	7		x			x
Parighasana	balk	5			x		
Ekapada Sarvangasana	één been kaars	7	x				
Jatara Parivartanasana	buik gedraaid houding	7				x	x
Padanghusta	voet met grote teen	9		x			
Padahasta	voet op hand	9		x			
Salabhasana	sprinkhaan	9				x	
Urdhva Mukha Svanasana	omhoog mond hond	3				x	
Adho Mukha Svanasana	omlaag mond hond	1	x				

# Eerste les

- Sukhasana (meditatiehouding)
- Namaskarasana (groet)
  
- Tadasana (berg)
- Vrksasana (boom)
- Utthita Trikonasana (gestrekte driehoek)
- Virabhadrasana I (krijger)
  
- Salamba Sarvangasana (kaars)
- Badha Konasana (vlinder)
- Marichyasana III (zijwaarts gedraaid)
- Savasana (lijk)

# Ochtendgroet

(kan in één flow)

- Sukhasana (meditatiehouding)
- Namaskarasana (groet)
  
- Tadasana (berg)
- Utthita Trikonasana – **links voor** (gestrekte driehoek)
- Padahasta (voet op hand)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Tadasana (berg)
- Utthita Trikonasana – **rechts voor** (gestrekte driehoek)
- Padahasta (voet op hand)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Urdhva Mukha Svanasana (hond met mond omhoog)
- Adho Mukha Svanasana (hond met mond omlaag)
- Tadasana (berg)

# Als je tijd hebt

- Sukhasana (meditatiehouding)
- Namaskarasana (groet)
- Tadasana (berg)
- Utthita Parsvakonasana (gestrekte hoek)
- Parivritta Parsvakonasana (gedraaide hoek)
- Prasarita Padottan 1 (spreidstand)
- Virabhadrasana II (krijger)
- Virabhadrasana III (krijger)
- Ardha Chandra (halve maan)
- Salamba Sarvangasana (kaars)
- Urdhva Prasarita Padasana (omhoog gestrekt been)
- Salabhasana (sprinkhaan)
- Bhujangasana (slang)
- Parighasana (balk)
- Jatar Parivartanasana (buik gedraaide houding)
- Savasana (lijk)

## ASANA

Prior to everything, asana is spoken of as the first part of hatha yoga. Having done asana one gets steadiness (firmness) of body and mind; diseaselessness and lightness (flexibility) of the limbs.

*Hatha Yoga Pradipika – Chapter 1, verse 17, p 67*



# Contact

[herman@dompseler.nl](mailto:herman@dompseler.nl)

[www.bamboehuis.amsterdam](http://www.bamboehuis.amsterdam)