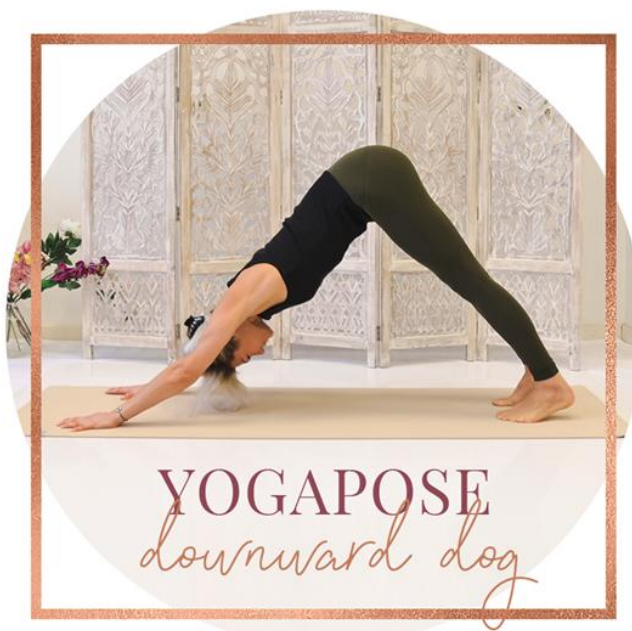


YOGA VOOR BEGINNERS STAP VOOR STAP



10 YOGAPOSES STAP VOOR STAP

INCLUSIEF DUIDELIJKE FOTO'S, SANSKRIT NAMEN EN
DE VOORDELEN VAN IEDERE POSE



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Adho Mukha Svanasana (AH-doh MOO-kah shvah-NAHS-anna)
- Type houding: Inversie
- Doelgebied: hamstrings, rug en schouders
- Voordelen: Versterkt de armen en benen, opent de schouders, verlengt de hamstrings, rekt de kuiten en werkt als warming up.

1. Kom op handen en knieën, met je handen een klein stukje voor je schouders en je knieën direct onder je heupen.

2. Spreid je handpalmen, plant alle vier de hoeken van je handpalmen goed op de grond, en draai je tenen naar beneden.

3. Adem uit en til je knieën van de grond, waarbij je eerst je knieën licht gebogen houdt en je hielen van de grond tilt. Verleng je staatbeen, weg van de achterkant van je bekken.

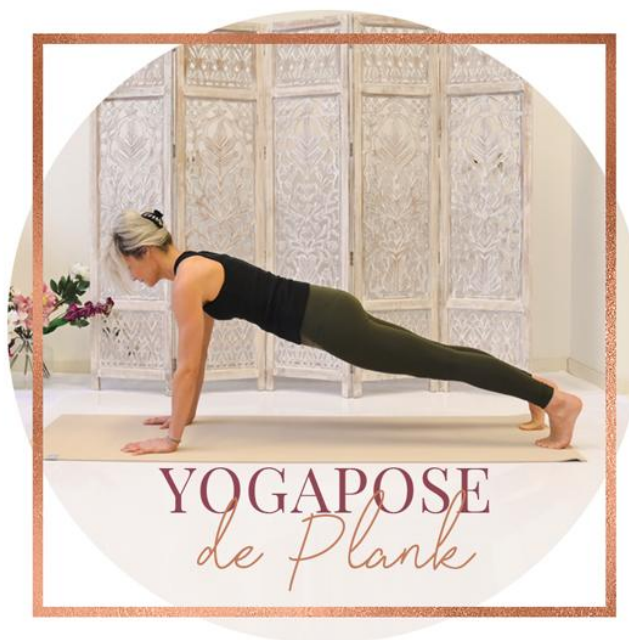
4. Op een uitademing duw je je bovenbenen naar achteren en strek je je hielen naar de grond. Til je staatbeentje naar het plafond.

5. Strek je knieën zonder dat ze 'op slot' gaan. Maak je armen lang en sterk, en druk de basis van je wijsvingers actief in de vloer.

6. Spreid je schouderbladen en houd je hoofd tussen je bovenarmen.

7. Blijf 5 tot 10 ademhalingen in de houding

8. Buig dan je knieën op een uitademing en laat jezelf zakken in de kind houding.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Kumbhakasana (koom-bahk-AHS-uh-nuh)
- Type houding: Beginner
- Doelgebied: Armen, rug, billen en buikspieren
- Voordelen: Versterkt kracht in armen, verbetert de houding van de rug. Goede oefening voor mentaal uithoudingsvermogen, goede voorbereiding voor de Boot, Dolfijn en SidePlank poses.

1. Begin bij de Neerkijkende Hond houding. Adem in en trek je romp naar voren tot dat de armen loodrecht op de vloer staan en de schouders recht boven de polsen. De romp is evenwijdig aan de vloer.

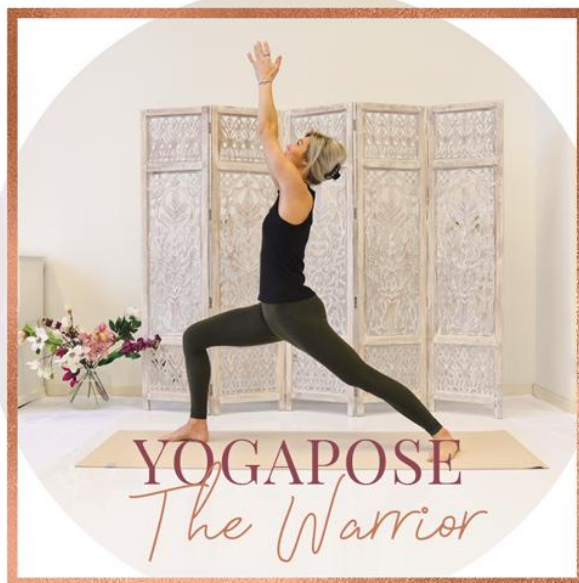
2. Druk je bovenarmen naar binnen en druk de basis van je wijsvingers stevig in de vloer. Spreid je schouderbladen weg van de wervelkolom. Spreid ook je sleutelbeenderen, weg van het borstbeen.

3. Houd je nek recht en gestrekt en kijk recht naar beneden naar de vloer.

4. Blijf enkele ademhalingen in deze houding. (Bouw dit langzaam op).

5. In het begin kan het moeilijk zijn om de plank langer dan een paar ademhalingen vol te houden. Pas de houding dan aan door op je knieën te steunen maar nog wel steeds de kern- en armkracht op te bouwen.

6. Als je last krijgt van te veel druk op je polsen, kies dan de onderarmversie van de plank, om de belasting te verminderen.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Virabhadrasana I (veer-uh-buh-DRAHS-uh-nuh)
- Type houding: Staande houding
- Doelgebied: Benen, rug
- Voordelen: Warrior I stretcht je borst, longen, schouders, nek, buik en liezen. Het versterkt ook je schouders, armen en rugspieren, evenals je kuiten, enkels en dijen.

1. Start vanuit Neerkijkende Hond en stap je rechtersoet naar voren zodat je tenen in lijn zijn met je vingertoppen en verplaats je voet iets naar rechts.

2. Buig je voorste knie 90 graden. Je dijbeen is ongeveer evenwijdig aan de vloer en je knie recht boven je enkel.

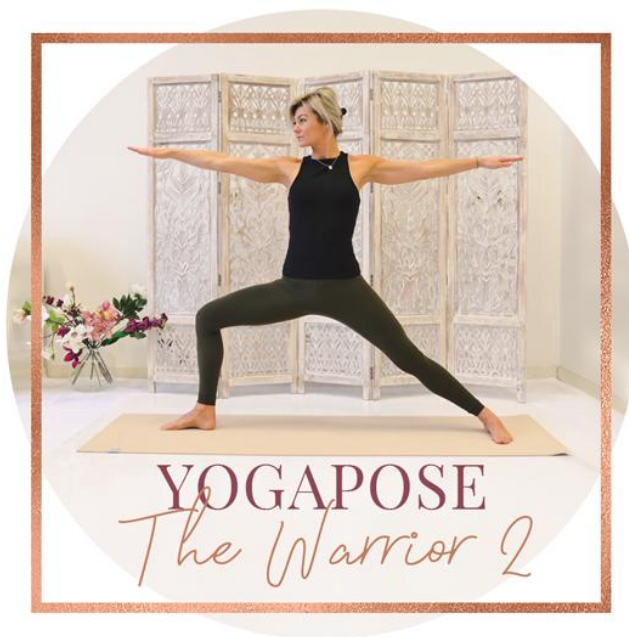
3. Draai je linker hiel naar de grond zodat je voet een hoek van 45 graden vormt met de zijkant van de mat. Je linker hiel staat op 1 lijn met je rechterhiel, of net een tikkeltje breder voor meer stabiliteit.

4. Op een inademing reik je omhoog met je handen. Je houdt je schouders open en de handpalmen tegen elkaar. Kijk omhoog naar je duimen.

5. Blijf je linker dijbeen naar achteren strekken terwijl je je stuitje naar beneden kantelt. Trek je onderbuik iets in en omhoog.

6. Houd 5 tot 10 ademhalingen vast.

7. Laat je handen los en zet ze op de grond, stap terug naar de down facing dog, en herhaal de houding aan de andere kant.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Virabhadrasana II (veer-uh-buh-DRAHS-uh-nuh)
- Type houding: Staande houding
- Doelgebied: Benen, rug
- Voordelen: Warrior I stretcht je borst, longen, schouders, nek, buik en liezen. Het versterkt ook je schouders, armen en rugspieren, evenals je kuiten, enkels en dijen.

1. Ga in de spreidstand dwars op je mat staan met je armen wijd. Je voeten zijn ongeveer onder je handen.

2. Draai je rechtersoet en knie naar de voorkant van de mat. Buig je voorste knie 90 graden. Je dijbeen is ongeveer evenwijdig aan de vloer en je knie recht boven je enkel.

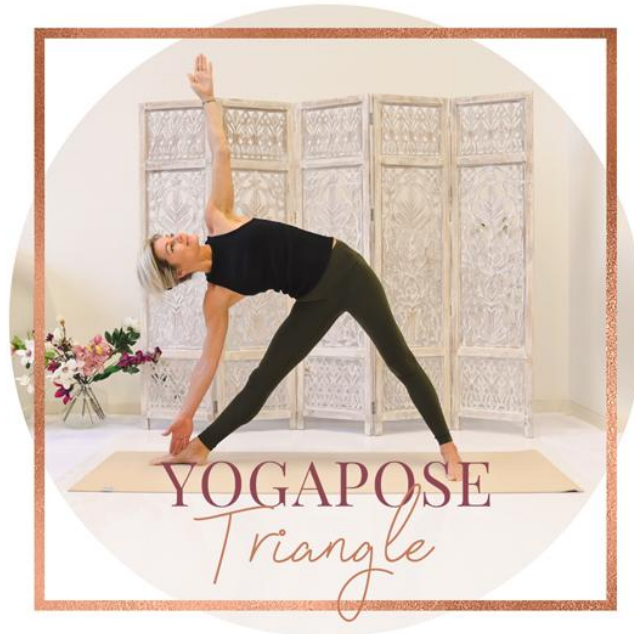
3. Draai je linker hiel naar de grond zodat je voet een hoek van 45 graden vormt met de zijkant van de mat. Je linker hiel staat op 1 lijn met je rechterhiel, of net een tikkeltje breder voor meer stabiliteit.

4. Draai je hoofd naar voren terwijl je je armen krachtig gespreid houdt in de richting van de voor- en achterkant van de mat. Kijk voorbij je rechter vingertoppen.

5. Blijf je linkerdijbeen naar achteren strekken terwijl je je stuitje iets naar beneden kantelt. Trek je onderbuik ietsje in en omhoog.

6. Houd 5-10 ademhalingen vast.

7. Laat je handen zakken en zet ze naast je voorste voet op de grond. Stap terug naar de down facing dog en herhaal aan de andere kant.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Utthita Trikonasana (o-TEE-tah tree-cone-AHS-a-nah)
- Type houding: Staande houding
- Doelgebied: Heupen
- Voordelen: Triangle verlengt de wervelkolom en versterkt de dijnen en romp. Deze pose rekt ook de heupen, lies, hamstrings, kuiten, schouders, borst en wervelkolom. Bovendien verbetert het de spijsvertering door de buikorganen te stimuleren.

1. Maak een spreidstand evenwijdig aan je mat. Strek je armen evenwijdig aan de vloer, actief naar de zijkanten, schouderbladen wijd, handpalmen naar beneden.
2. Draai je linkervoet iets naar binnen en je rechtervoet 90 graden naar buiten. Lijn je rechterhiel uit met je linker hiel.
3. Adem uit en strek je romp naar rechts, buigend vanuit je heupgewricht.
4. Draai vervolgens vanuit je heup zodat je bovenlichaam parallel is aan de vloer. Je handen, armen en schouders vormen een rechte lijn, loodrecht op de mat.
5. Laat je rechterhand op je scheenbeen, enkel of op de vloer steunen. Kijk gewoon wat lukt, als je je romp maar recht houdt.
6. Houd je hoofd in een neutrale positie of draai het naar boven, de ogen staren dan zachtjes naar de duim.
7. Blijf 5 ademhalingen in deze houding.
8. Kom omhoog op een inademing, terug naar de spreidstand. Draai dan de voeten om en herhaal aan de andere kant.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Vrksasana (vrik-SHAHS-anna)
- Type houding: Staande houding
- Doelgebied: Onderlichaam
- Voordelen: Deze pose verbetert je balans en houdingsbewustzijn. Naast de fysieke voordelen, kan deze pose helpen bij het kalmeren en ontspannen van de geest en het verlichten van angstige gedachten en gevoelens.

1. Ga rechtop staan, voeten naast elkaar, armen langs je lichaam. Druk je voeten in de mat en trek je onderbuik een klein beetje in. Fixeer je blik op een vast punt op de muur of op de vloer voor je.

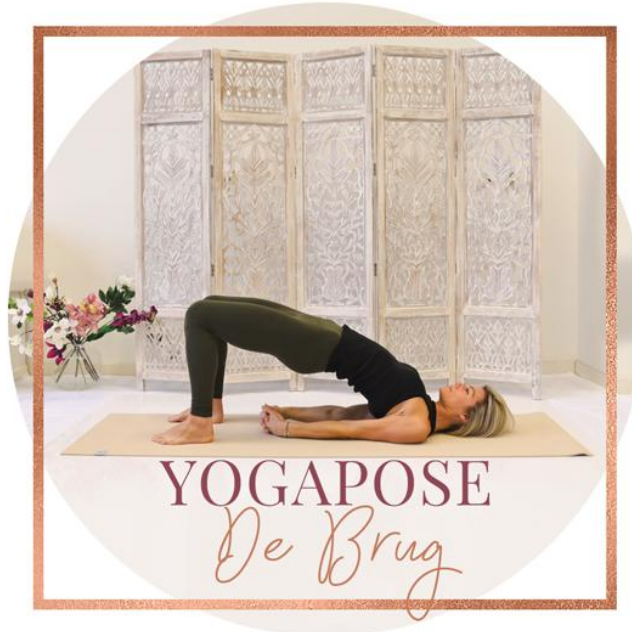
2. Op een inademing plaats je je handen op je heupen en til je rechtervoet omhoog op je linkerdij of, als dat lastig is, je scheenbeen. Plaats je voet in ieder geval nooit recht op de knie.

3. Druk je rechtervoet en linkerbeen tegen elkaar. Controleer of je bekken waterpas en recht naar voren is.

4. Als je je stabiel voelt, plaats je je handen tegen elkaar en plaats ze voor je hart of strek je je armen recht omhoog. Vergeet niet om naar je vaste punt te blijven kijken, dat helpt enorm bij het bewaren van je evenwicht.

5. Houd deze pose 5 tot 10 ademhalingen vast.

6. Kom dan terug naar de begin positie (de Berghouding) en herhaal aan de andere kant.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Setu Bandha Sarvangasana (SEY-tu-BAHN-duh sahr-vahng-GAHS-ah-nuh)
- Type houding: Achteroverbuiging
- Doelgebied: Core spieren
- Voordelen: De brug verbetert je houding en gaat de effecten van langdurig zitten en computerwerk tegen. De pose versterkt rugspieren, billen (bilsieren), dijen en enkels.

1. Ga op je rug in het midden van je mat liggen met je knieën gebogen, je benen en voeten parallel en op heupafstand van elkaar.

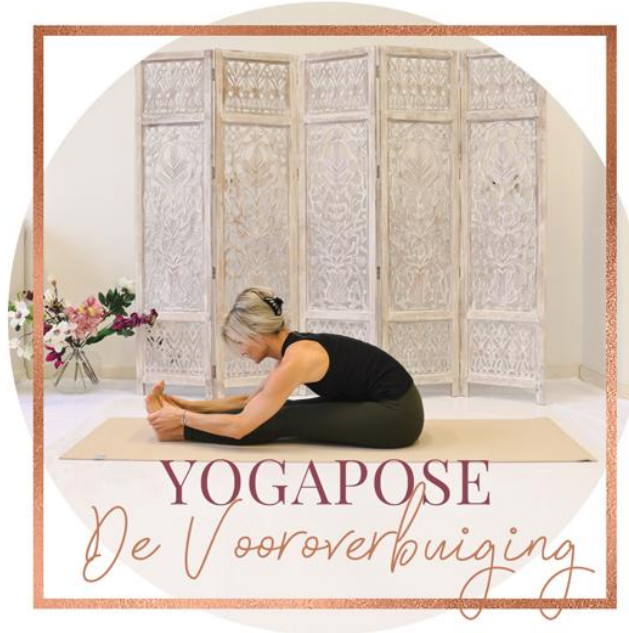
2. Breng je voeten dicht bij je billen. Druk je beide voeten stevig in de mat en op een inademing til je je heupen op.

3. Vouw je handen onder je rug op de grond. Verbreed je sleutelbeenderen en steun stevig op je schouders. Druk stevig met je hielen en til je dijen en billen nog wat hoger op terwijl je je bovenbenen parallel houdt.

4. Houd deze pose enkele ademhalingen vast.

5. Om uit de pose te komen laat je op een uitademing je handen los en laat je je billen op de grond zakken. Laat je rug in een neutrale positie rusten terwijl je de ruimte in je borstkas waarneemt.

6. Beginnerstip: om de binnenkant van je dijen en je bilsieren te activeren klem je een yogablok tussen je knieën en hou je het daar stevig vast terwijl je je heupen optilt en laat zakken.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Paschimottanasana (POSH-ee-moh-tan-AHS-ah-nah)
- Type houding: Vooroverbuiging
- Doelgebied: Onderlichaam
- Voordelen: Naast het kalmeren van je geest en het verlichten van stress, strekt deze pose je ruggengraat, schouders en hamstrings. Het stimuleert ook de lever, nieren, eierstokken en baarmoeder - en kan de spijsvertering helpen verbeteren.

1. Begin zittend met je benen recht voor je uitgestrekt. Druk je hielen weg van je lichaam, druk je handpalmen of vingertoppen in de vloer naast je heupen.

2. Adem in, maak je romp lang, adem uit en buig naar voren vanuit je heupen. Zorg dat je je rug lang en recht houdt.

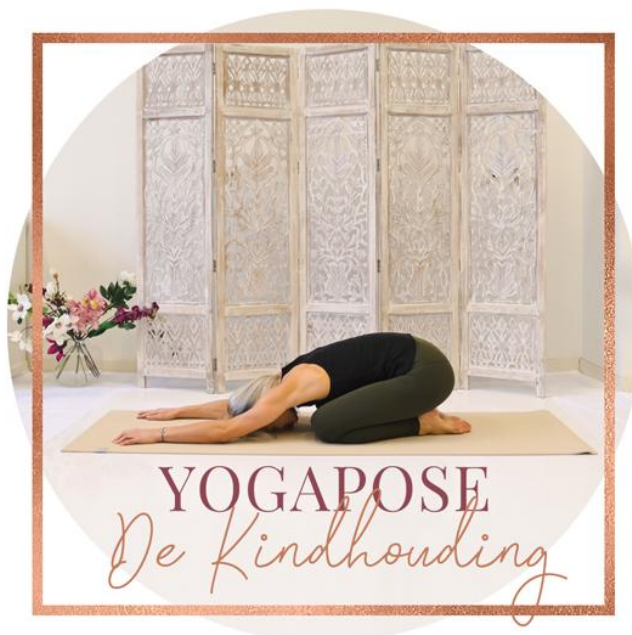
3. Loop met je handen zo ver mogelijk langs de buitenkant van je benen. Als je ze kunt bereiken houd je de zijkanten van je voeten vast.

4. Til bij elke inademing je romp een klein beetje op en verleng deze. Laat bij elke uitademing een beetje meer los in de voorwaartse buiging.

5. Als je je voeten vasthoudt buig dan je ellebogen naar de zijkanten en til ze op van de vloer.

6. Blijf 5 tot 10 ademhalingen in de houding.

7. Kom omhoog op een inademing en laat de houding los.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Balasana (bah-LAH-sah-nah)
- Type houding: Vooroverbuiging
- Doelgebied: hele lichaam
- Voordelen: Child's Pose geeft een zachte stretch in de heupen, dijen en enkels. Het verlicht rug- en nekpijn (wanneer het hoofd wordt ondersteund). Balasana kalmeert ook de hersenen en helpt stress en vermoeidheid te verlichten.

1. Ga op je hielen zitten met je tenen tegen elkaar en je knieën naar voren op heupbreedte.

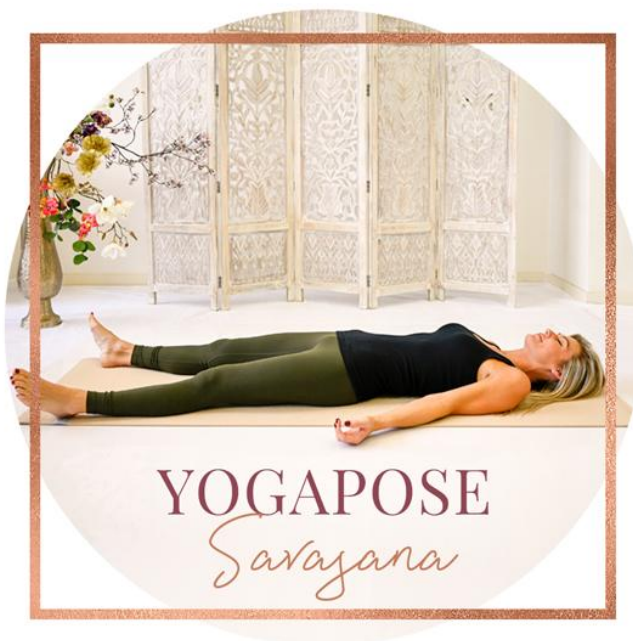
2. Op een uitademing buig je naar voren met je romp tussen je dijen. Duw je kin een beetje omlaag om de basis van je schedel weg te strekken van de achterkant van je nek.

3. Loop met je handen naar de voorkant van je mat voor de uitgestrekte Kindhouding. Of reik terug naar je voeten en laat je armen naast je romp op de grond rusten, met de handpalmen naar boven.

4. Laat het gewicht van de schouderbladen helemaal los en ontspan.

5. Balasana is een rusthouding. Blijf 30 seconden tot enkele minuten in deze houding. Of zolang het prettig voelt.

6. Om uit de houding te komen verleng je je rug en kom je op een inademing weer naar boven.



YOGASHOP.NL 2022

- Sanskriet: Savasana (shah-VAHS-anna)
- Type houding: Liggende houding
- Doelgebied: Hele lichaam
- Voordelen: Corpse Pose vermindert stres door onspanning (parasympathisch zenuwstelsel) te activeren. Savasana kan ook helpen de bloeddruk te verlagen of te reguleren en kan spierspanning helpen verlichten.

1. Ga languit op je mat liggen. Gebruik eventueel een dekentje om warm te blijven.

2. Til met je handen de basis van je schedel weg van de achterkant van je nek en creëer lengte.

3. Zorg ervoor dat je schouders naar beneden zijn, weg van je oren. Je armen liggen los op de grond in een gelijkmatige hoek weg van de zijkanten van het lichaam, en de handpalmen naar boven.

4. Ontspan je mond en tong, en de huid rond je neus, oren en voorhoofd. Laat je ogen naar de achterkant van je hoofd zinken en draai ze dan naar beneden in de richting van je hart.

5. Blijf minimaal 5 minuten in deze houding liggen. Als er gedachten opkomen laat je ze voorbij trekken als wolken langs een blauwe hemel.

6. Rol dan zachtjes op je zij. Haal 2 of 3 ademhalingen. Op de laatste ademhaling druk je je handen tegen de vloer en til je jezelf uit de houding