

YOGA

kleurplaten

YOGA KLEURPLATEN

voor sportieve volwassenen en yogaliefhebbers

Tekst en kleurplaten: Maja Miklič

Illustratie: Vecteezy

Uitgeverij: Mayaco

Distributie: Het Centraal Boekhuis

PREFIX: 97890823075

ISBN/EAN: 978-90-823075-7-3

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere manier ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgeverij. © Uitgeverij Mayaco, Rotterdam 2015

Maja Miklič

YOGA

kleurplaten

INHOUD

1e chakra	6
Paschimottanasana	8
Uttanasana	12
Supta Padangusthasana	16
Kauva Chalasana	20
Makara Adho Mukha Svanasana	24
2e chakra	28
Adho Mukha Svanasana	30
Ardha Salabhasana	34
Eka Pada Catusthapanam	38
Paripurna Navasana	42
3e chakra	46
Marjaryasana	48
Ardha Matsyendrasana	52
Virabhadrasana	56
4e chakra	60
Dhanurasana	62
Ustrasana	66
Anjaneyasana	70
5e chakra	74
Urdhva Dhanurasana	76
Dwikonasana	80
6e chakra	84
Sasangasana	86
Halasana	90
7e chakra	94
Dhyāna	96

YOGA

Het woord yoga komt uit het Sanskriet woord 'yuj' en betekent: een verbinding tussen het lichaam, de geest en de spirit. Yoga staat voor eenheid en harmonie in onszelf. Yoga is uniek en geschikt voor iedereen. Het verwijst naar de eenwording van het individuele zelf met het universele zelf. Het doel van yoga is om actief te ontspannen en ontspannen actief te zijn. Yoga brengt transformatie, harmonie en balans tussen de emoties, het lichaam en de geest. Yoga verbetert flexibiliteit en lichaamshouding, het versterkt de spieren en vergroot de beweeglijkheid van de gewrichten. Het is goed voor de spijsvertering, bloedcirculatie en het immuunsysteem. Yogahoudingen zijn helend, therapeutisch en zuiverend. Yoga vergroot de concentratie en helderheid van de geest. Tegelijkertijd geeft het meer energie en enthousiasme.

CHAKRA

Het chakra is een energiecentrum en het transformeert de energie die binnenkomt. Werking van de chakra's heeft te maken met de levensenergie (prana) en blokkades die opgebouwd zijn door ervaringen. Door regelmatig yoga te beoefenen, zorgen wij dat de blokkades op een onbewust niveau opgelost worden.

De zeven basischakra's zijn:

- 1e chakra: stuit chakra, *muladhara*;
- 2e chakra: heiligbeen chakra, *svadhisthana*;
- 3e chakra: zonnevlecht chakra, *manipura*;
- 4e chakra: hart chakra, *anahata*;
- 5e chakra: keel chakra, *vishuddha*;
- 6e chakra: derde oog, *ajna*;
- 7e chakra: kruin chakra, *sahasrara*.

Eerste chakra

Het eerste chakra bevindt zich bij het stuitje en gaat over het vermogen om goed voor jezelf te zorgen in de zin van dak boven je hoofd, gezonde levensstijl, genoeg en gezond eten, inkomsten en familie. Kenmerken: veiligheid, voedsel en overlevingskracht.





PASCHIMOTTANASANA

Intense strekking van het westen



INTENSE STREKKING VAN HET WESTEN

De benen zijn gestrekt naar voren. Voel beide zitbeentjes op de grond. Flex je voeten. Op een inademing maak je lengte naar de kruin toe en op een uitademing ontspan de schouders. Adem in, open je armen zijwaarts en naar omhoog. Adem uit, kom met de rechte rug naar voren. Pak je voeten of enkels vast. Adem diep in en uit door de neus. Voel de strekking aan de achterkant van de benen en onderrug. Op een uitademing kom je iets verder naar voren. Adem in, strek je beide armen langs het hoofd naar omhoog. Adem uit en ontspan.

Effect: het strekt de rug en masseert de ingewanden.



