

1. Sucirandhra Asana Je kunt deze oefening liggend op je rug doen zoals in het plaatje of zittend. 2. Ardha Padmasana Breng je knie hoog in de richting van je borst en plaats je voet zo hoog mogelijk op je dij. Hou je knie hoog en ontspan. Geleidelijk aan zal je knie vanzelf zakken. Zet geen druk! 3. Virasana Ga tussen je enkels inzitten met je knieën tegen elkaar. Bij de yogales doen we vanuit deze houding de volgende twee oefeningen: - vingers in elkaar en handen boven je hoofd brengen. Schouders ontspannen en naar beneden en ellebogen een beetje naar binnen. - Torsie naar links en daarna naar rechts. 4. Supta Virasana Je hoeft niet helemaal naar de grond! Kantel je bekken. 5. Malasana. Hielen op schouderbreedte en zak dan door je knieën, terwijl je hielen op de grond blijven. Gebruik een verhoging voor je hielen als je hielen niet op de grond komen. 6. Vrikshasana Hou je bekken gekanteld gedurende de houding en de schouders ontspannen. 7. Trikonasana Maak een kleine spreidstand. Je brengt niet je bovenlichaam naar de grond, maar je kantelt je bekken zijwaarts. Hierdoor gaat de romp mee. 8. Parsvakonasana Maak een grote spreidstand en draai je bovenlichaam naar het midden. De bovenarm breng je voorlangs omhoog. 9. Ardha Chandrasana Vanuit een spreidstand buig je een been en brengt de bijbehorende hand naar de grond voor steun. Dan strek je het achterste been en pas daarna je standbeen. 10. Halasana Voer de Sarvanga Asana uit. Gebruik een deken. Je rug en schouders zijn op de deken en je hoofd ligt op de grond, zodat je nek vrij ligt. Kom langzaam terug. Blijf met je hoofd laag. 11. Voer de Hala Asana ook uit met de hulp van de deken. 12. Ardha Matsyendrasana Trek je buik eerst goed in en pas daarna draai je je romp.	1. Sucirandhra 	2. Ardha padma 
	3. Vira 	4. Supta Vira 
	5. Mala 	6. Vriksha 
	7. Trikona 	8. Parsvakona 
	9. Ardha Chandra 	
	10. Sarvanga 	11. Hala 
	12. Ardha Matsyendra 	