



Yoga basisschema

Een Yoga basisschema kan er als volgt uitzien:



Ademhalingsoefeningen (Pranayama)

Zittende ademhalingsoefeningen om te ontspannen.

Warming-up

Zonbegroetingen (Surya Namaskar) om het lichaam op te warmen.

Staande houdingen

Bergpositie (Tadasana) en andere staande houdingen voor stabiliteit.

Zittende houdingen

Lotushouding (Padmasana) en andere zittende houdingen voor flexibiliteit.

Voorover buigingen

Neerwaartse hond (Adho Mukha Svanasana) en andere voorover buigingen.

Achterover buigingen

Conrahouding (Bhujangasana) en andere achterover buigingen voor rug flexibiliteit.

Balanshoudingen

Boompositie (Vrksasana) en andere balansoefeningen.

Omgekeerde houdingen

Hoofdstand (Sirsasana) en schouderstand (Sarvangasana) voor gevorderden.

Ontspanning

Savasana voor totale ontspanning.

Meditatie

Afsluiten met een korte meditatie of ontspanningsoefening.



Zorg voor een rustig tempo en luister naar je lichaam.

Raadpleeg een yogaleraar voor persoonlijk advies.

