

RUST IN BALANS *in 15 houdingen*

Door Daniëlle van de Ven Fotografie Herman Lankwarden

*'We leven
langer,
maar minder
nauwkeurig
en in kortere
zinnen.'*

Uit: 'Niet-lezen' van
Wisława Szymborska



Start in de berghouding. Breng je aandacht naar binnen en focus op het ritme van je ademhaling. Warm dan op met drie keer zonnegroet A. Ga door naar houding 1.

1. Neerwaartse hond, 1 minuut



Uitdaging? Observeer jezelf!

Deze krachtige balansserie nodigt je uit te vertragen in een steeds snellere wereld. Richt je aandacht naar binnen en vind de balans tussen precisie en loslaten. Wees aandachtig, zowel in de houdingen zelf, als in de weg ernaar toe. Richt je niet op het resultaat, maar onderzoek onbevangen je lichaam en geest terwijl je langzaam doorbeweegt van houding naar houding. Hoe voelt je lichaam? En nu? Waar is je adem? Wat kom je tegen in je geest?



4 en 5. van Driehoek naar Halve maan



2. Handstand, 1 minuut



3. Boom met armen omhoog



6 en 7. van Zijwaartse strekhouding naar Krijger III variatie ▶



8



9

8 en 9. van Driehoek met armvariatie naar Halve maan variatie



12

12. Achterovergebogen held met blok, 3 minuten



13

13. Opwaartse hond

Je kunt de serie op verschillende manieren doen: Voer iedere houding apart uit en houd vast voor vijf ademhalingen, tenzij anders aangegeven. Verbind houdingen 4 t/m 11 telkens met een Zonnegroet. Bijvoorbeeld: Start in Berghouding, adem in > breng je armen omhoog, adem uit > Staande vooroverbuiging, adem in - kom halverwege omhoog, adem uit > stap of spring naar Lage plank, adem in > Cobra of Opwaartse hond, adem uit > Neerwaartse hond, adem in > til je rechterbeen op, adem uit > plaats je rechtervoet tussen je handen, adem in > naar Driehoek, blijf daar drie ademhalingen en beweeg door naar Halve maan, blijf daar voor drie ademhalingen en keer terug naar Driehoek, adem uit > stap terug naar Neerwaartse hond, herhaal Driehoek en Halve maan met het linkerbeen voor, adem uit > stap terug naar Neerwaartse hond, adem in en adem uit > stap of spring naar Staande vooroverbuiging, adem in > kom halverwege omhoog, adem uit > naar Staande vooroverbuiging, adem in > kom met rechte rug omhoog, adem uit > Berghouding.



10

10. Staande hand-naar-teen strekking met arm omhoog



11

11. Volledige zijwaartse plank

Herhaal deze serie aan de andere kant. Rust even uit in de Kindhouding voordat je verder gaat.



14

14. van de Berghouding met armen omhoog naar het Wiel via de muur



15

15. zak vanuit het Wiel naar Rusthouding met handen op buik, 5 minuten of langer



Daniëlle van de Ven geeft les in Vinyasa en Iyengar yoga: daniellevandeven.nl
Broek: iloveyoga.nl

20

21