

Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA® YIN YOGA TEACHER TRAINING MANUAL



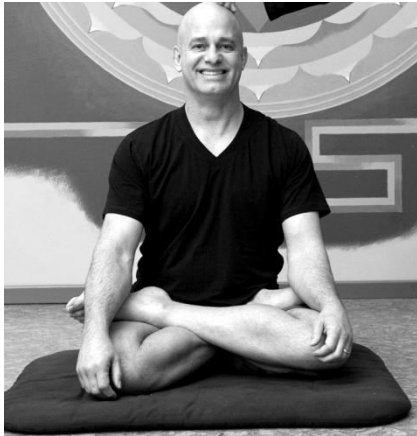
INHOUDSOPGAVE

Geschiedenis van Yin Yoga.....	2
De drie lichamen	3
1. Fysiek lichaam.....	3
2. Astrale lichaam / ENERGIELICHAAM.....	3
3. Spiritueel / Causaal lichaam.....	4
4 Elementen van antahkarana / innerlijke instrumenten.....	4
Yin Yoga lesgeven	4
80% Regel.....	5
Terugspringen.....	5
Functioneel lesgeven.....	5
Teaching Safely.....	6
Veilig lesgeven	6
Functionele Yin Yoga Sutra's van Paul Grilley	6
Veertien skeletsegmenten en hun bewegingen	7
7 archetypische asana's (5 yin + 2 yang).....	7
1. Lijkhouding.....	9
2. Kindhouding (Rups)	10
3. Krokodilhouding	11
4. Ontluchtingspositie (Rups)	12
5. Brughouding (Zadel)	13
6. Engelhouding (Rups)	14
7. Vishouding	15
8. Smelting hart	16
9. Bananenhouding	18



GESCHIEDENIS VAN YIN YOGA

In de eind jaren tachtig werd Yin-yoga ontwikkeld door Paul Grilley. De yin-yoga van Paul Grilley wordt beïnvloed door zijn training in taoïstische yoga door meesteres Paulie Zink. Yin yoga wordt nu gegeven in Noord-Amerika en in Europa. Andere leraren die yin yoga populair hebben gemaakt, zijn Sarah Powers, Bernie Clark en Biff Mithoefer.



Yin yoga zoals onderwezen door Paul Grilley is niet bedoeld als een complete beoefening, maar eerder als aanvulling op meer actieve vormen van yoga en lichaamsbeweging.

In zijn eigen woorden::

"Het was nooit mijn bedoeling om yin-yoga te promoten als een onafhankelijk systeem van asana-beoefening, omdat yin-yoga per definitie onvolledig is. Het was en is mijn bedoeling om yin-yoga te promoten als aanvulling op yang-vormen van lichaamsbeweging." **Paul Grilley**

Ongeacht de historiciteit of authenticiteit van taoïstische yoga, was het in de taoïstische yogalessen die Paul Grilley bijwoonde, waar Paulie Zink taoïstische yogapraktijken aanbood die zowel yin-houdingen als yang-bewegingen omvatte. Hoewel Paulie's taoïstische yoga interessant was, resoneerde Paul echt met de lang vastgehouden houdingen. Hij kreeg het idee dat een hele yogales Yin van aard kon zijn zonder überhaupt yang-houdingen: een hele Yin-yogabeoefening was mogelijk. Hij begon deze 'all-Yin'-beoefening aan zijn eigen Hatha Yoga-studenten aan te bieden, en ook zij begonnen met de beoefening te resoneren. Dit was een nieuwe manier om naar een heel oud paradigma te kijken. In tegenstelling tot Restorative Yoga, dat ook als Yin-achtig kan worden gezien, is Paul's Yin Yoga ontworpen voor gezonde studenten, niet voor degenen die herstellen van een ziekte of pathologie. De moderne Yin Yoga van Paul Grilley was niet gemakkelijk: het was een uitdaging. Het bracht mensen buiten hun normale comfortzone, net zoals yoga altijd had gedaan.

Sarah Powers hield van de Yin-beoefening die ze van Paul Grilley leerde, maar totdat hij begon uit te leggen waarom de Yin-houdingen zo nuttig waren, nam ze het niet echt volledig op in haar normale beoefening. Toen Paul eenmaal de fysiologische en energetische paden naar gezondheid en heelheid had uitgewerkt die Yin Yoga gebruikte, en toen hij deze processen en voordelen aan zijn studenten begon te communiceren, raakte Sarah ervan overtuigd dat Yin Yoga een essentieel onderdeel moest zijn van haar eigen beoefening. Ze begon haar ervaringen met haar eigen studenten te delen.

Hoe Yin Yoga zijn naam kreeg

Paul Grilley ontwikkelde een academisch curriculum gebaseerd op anatomie, zijn eigen filosofie en theorieën, en Dr. Motoyama's wetenschappelijk onderzoek naar acupunctuurmeridianen en chakra's. Sarah was degene die de term "Yin Yoga" bedacht. Tot dan toe verwees Paul naar zijn beoefening als Taoïstische Yoga, want dat was wat Paulie Zink zijn beoefening had genoemd. Maar Sarah wees erop dat wat Paul aanbood niet de taoïstische praktijk was die Paulie onderwees, maar een vernieuwde subset van zijn leer. Hij bood alleen de Yin-houdingen aan, dus de beoefening zou Yin Yoga moeten worden genoemd.

Sarah was al een bekende yoga docent toen ze bij Paul studeerde, en ze was een lerares die veel reisde. Tijdens haar reis liet ze studenten kennismaken met de Yin-kant van yoga. Sarah voegde ook welsprekend uitleg toe van de meditatieve kwaliteiten en voordelen van de beoefening. Na verloop van tijd gingen haar lessen dharma-discussies over boeddhistische filosofie en psychologie omvatten. Degenen die meer wilden weten over Yin Yoga, richtte ze tot Paul. Al snel behandelde Paul verzoeken van veel studenten op veel locaties die meer wilden weten over de beoefening van Yin Yoga en de voordelen ervan. Hij begon artikelen te schrijven over Yin Yoga en in 2002 publiceerde hij zijn boek, Yin Yoga. Op dat moment maakte Sarah een VHS-video genaamd Yin Yoga en een cd-opname met dezelfde naam. Na verloop van tijd publiceerden zowel Paul als Sarah dvd's met uitleg over de Yin-kant van yoga.

DE DRIE LICHAMEN

Onze ziel voert haar reis naar ontwikkeling met haar drie voertuigen of haar drie lichamen. Elk lichaam is subtieler dan het andere en woont in een aparte dimensie. Ze werken tegelijkertijd terwijl ze elk op een verschillende frequentie trillen.

1. Fysiek lichaam

Het fysieke lichaam bestaat uit de vijf elementen: aarde (prithvi), water (jal), vuur (agani), lucht (vaayu) en ether (akasha).

2. Astrale lichaam / ENERGIELICHAAM

Ieder levend wezen heeft een astraal lichaam. Het bestaat uit 19 elementen:

5 werkingsorganen (Karma indriyas)

- Vak (spraakorgaan)
- Pani (handen)
- Pada (voet)
- Upashtam (geslachtsdelen)
- Payu (anus, het uitscheidingsorgaan)

5 zintuigen van kennis (Gyan indriyas)

- Tvak (voelen)
- Jivha (proeven)
- Grahna (ruiken)
- Shotra (horen)
- Chakshu (zien)



5 prana's (Panch vayu)

- Udana
- Prana
- Samana
- Apana
- Vyana

4 elementen van antahkarana / innerlijke instrumenten

- Geest
- Intellect
- Onderbewustzijn
- Ego

3. Spiritueel / Causaal lichaam

Het causale lichaam staat bekend als het zaadlichaam en in het Sanskriet wordt het karana sharira genoemd. Dit lichaam slaat subtiele indrukken op in de vorm van karma van alles wat je in dit leven en vorige levens is overkomen. Het causale lichaam bepaalt de ontwikkeling van de fysieke en astrale lichamen bij de volgende geboorte. Op het moment van overlijden zijn de causale en astrale lichamen, die bij elkaar blijven, gescheiden van het fysieke lichaam.

De vier elementen van het spirituele lichaam zijn: Ziel, Karma-account, Vrije wil, Samsakara Het fysieke lichaam bestaat uit de vijf elementen: aarde (prithvi), water (jal), vuur (agani), lucht (vaayu) en ether (akasha).

YIN YOGA ONDERWIJZEN

Definitie van een 'leraar'

Een leraar is iemand die de leerlingen helpt hun doelen te bereiken. Iedereen die anderen wil helpen bij het bereiken van hun doelen, kan een leraar worden.

Eigenschappen van een goede leraar

Als yogadocent moet je verschillende kwaliteiten ontwikkelen. Sommige van deze kwaliteiten heb je misschien al, of misschien zul je je nog ontwikkelen. Goed nieuws is dat al deze kwaliteiten in de tijd kunnen worden ontwikkeld.

Enkele van de belangrijke kwaliteiten van een leraar (niet in volgorde van belangrijkheid):

- Betrouwbaar
- Patiënt
- Rolemodel
- Goede communicator
- Professioneel
- Verantwoordelijk

- Punctueel
- Humoristisch
- Attent
- Helder

Als yogaleraar ben je onder meer verantwoordelijk voor het bieden van begeleiding en een veilige sfeer voor de zinvolle beoefening.

Inzicht in uw studenten:

Elke student is anders en uniek in termen van fysieke mogelijkheden, motivatie en discipline. Als docent moet u deze fundamentele verschillen tussen uw leerlingen begrijpen. Dit zal je helpen om ze beter te begeleiden.

Aanpassing en ondersteuning

Als docent moet je je leerlingen helpen om de meest geschikte afstemming te vinden door middel van hands-on afstelling of door ondersteuning te bieden met hulpmateriaal.

80% REGEL

Deze regel moet regelmatig aan de studenten worden herinnerd. Deze regel zegt dat om de diepere yin-weefsels te strekken, de student niet verder mag gaan dan 80% van zijn capaciteit in de pose. Als ze dieper gaan, gaat de druk naar de yang-spiers en kan dit tot blessures leiden. Daarom wordt het gebruik van rekwisieten sterk aangemoedigd in yin-lessen.

TERUGSPRINGEN

Asana's zorgen voor spanning, samentrekking en compressie. Deze spanningen veranderen de gel / sol-balans in de fascia. Wanneer de asana's worden losgelaten, zijn er sterke evenwichtsbewegingen van chi en vloeistof. Deze rebalancing-bewegingen worden "rebound" genoemd. De rebound kan op verschillende niveaus worden ervaren:

- Fysieke sensaties zoals warmte, druk of vloeiende bewegingen.
- Emoties zoals verdriet, opluchting, verdriet of tevredenheid.
- Diepe ervaring zoals inzicht, kalmte of acceptatie.

FUNCTIONEEL LESGEVEN

1. Identificeer doelgebieden.
2. Bied variaties op het archetype aan.
3. Noem gebieden waar pijn niet ervaren mag worden.
4. Demonstreer hoe u de ledematen of het bovenlichaam als hefboomen kunt gebruiken om de spanning in de doelgebieden te vergroten of te verkleinen.
5. Demonstreer het gebruik van rekwisieten om de stress te vergroten of te verkleinen.
6. Vraag de cursisten wat voor effect een aanpassing op hen heeft gehad.

VEILIG LESGEVEN

1. Er is geen risicovrije training.
2. Zelfs ervaren beoefenaars verwonden zichzelf soms door bekende bewegingen te maken.
3. Wees conservatief en verlicht altijd de bezorgdheid van een student door rekvisieten of variatie aan te bieden die de onnodige stress vermindert.
4. Als de student de spieren niet kan ontspannen, moet de asana worden veranderd of aangepast.
5. Het is niet nodig om naar 100% bewegingsbereik te gaan. Zelfs een lichte spanning kan een sterke rebound veroorzaken.

FUNCTIONELE YIN YOGA SUTRA'S VAN PAUL GRILLEY

1. Het doel van yoga asana's is om de stroom van de chi in ons lichaam te harmoniseren. Dit wordt bereikt door de 14 skeletsegmenten en de 10 myofasciale groepen te benadrukken.

De 14 skeletsegmenten zijn: tenen, talus, tibia, femur, bekken, lumbaal, thoracaal, cervicaal, vingers, pols, radius, ellepijp, humerus en scapula.

De 10 myofasciale groepen zijn: lies, quads, heupbuigers, bilsieren, hamstrings, thoracolumbale, cervicale, rectus abdominns, obliques en scapulier.

2. Wanneer je leert het lichaam te zien als 14 skeletsegmenten die worden bewogen door 10 myofasciale groepen, zul je in staat zijn om de 7 archetypische asana's vakkundig aan te passen aan elke student.
3. De 7 archetypen zijn: schoenveter, zadel, rups, libel, twist, hond (yang) en draak (yang).
4. Bij een functionele benadering van yin yoga is er geen perfecte pose. Elke hand- en voetpositie helpt of remt ons vermogen om de doelgebieden te belasten. De meest effectieve manier om dit te doen, verschilt van persoon tot persoon.
5. Elk bot in elk lichaam is anders. Wat gemakkelijk is voor het ene skelet, is misschien onmogelijk voor een ander.

De drie spanningen zijn spanning, contractie en compressie.

Flexibiliteit verwijst naar de rekbaarheid (rekbaarheid) van de myofasciale groepen, ligamenten, gewrichtskapsels en schijven.

Compressie is het ultieme bewegingsbereik.

VEERTIEN SKELETSEGMENTEN EN HUN BEWEGINGEN

1. Tenen flexie / extensie, abductie / adductie, passieve rotatie



2. Enkeflexie / -extensie, supinatie / pronatie
3. Tibia flexie / extensie, interne rotatie / externe rotatie
4. Dijbeenflexie / -extensie, abductie / adductie, interne rotatie / externe rotatie
5. Bekken anterieure kanteling / posterieure kanteling, depressie / verhoging, links / rechts rotatie
6. Lumbale flexie / extensie, laterale flexie, rotatie
7. Thoracale axiale rotatie, lateroflexie
8. Cervicale flexie / extensie, rotatie, lateroflexie
9. Fingersflexie / extensie, abductie / adductie, passieve rotatie
10. Polsen flexie / extensie, abductie / adductie,
11. Radius supinatie / pronatie
12. Ulna flexie / extensie,
13. Humerusflexie / extensie, abductie / adductie, interne rotatie / externe rotatie
14. Scavicula buigen / strekken, heffen / indrukken, verlengen / intrekken

** Bekken = Inominate botten + Sacrum + L5 wervel

Scavicle = Scapula + Sleutelbeen

7 ARCHETYPISCHE ASANA'S (5 YIN + 2 YANG)

1. Schoenveter

Skeletsegmenten: Dijbeen, Bekken

Myofasciale groep: Bilspieren

Variaties: Strak, Los, Ongebonden, Gebroken, Hert, Slaapzwaan, Wandveter

2. Zadel

Skeletsegmenten: Tenen, Enkels, Knieën, Bekken, Lumbale wervelkolom

Myofasciale groep: Vierhoofdige dijspier, Heupbuigers, Rechte buikspier, TDQ

Variaties: Seiza, Gewei, Zeehond, Zadel, Halfzadel, Draak, Zwaan omhoog, Brug

*Zadel = Seiza + Zeehond + Draak

3. Rups

Skeletsegmenten: Bekken, Lumbaal, Thoracal, Cervicale wervelkolom

Myofasciale groep: Hamstrings, Thoracolumbaal





Variaties: Rups, Vlinder, Halve vlinder, Halve schoenveter, Halve kikker

4. Libel

Skeletsegmenten: Dijbeen

Myofasciale groep: Lies, Hamstrings

Variaties: Libel, Vlinder, Kikker, Halve libel, Wandlibel, Wandkikker

5. Draai

Skeletsegmenten: Bekken, Lumbaal, Thoracaal, Cervicaal

Myofasciale groep: Buitenste schuine buikspier, TDQ

Variaties: Verscholen, Neutraal, Gebogen (kattenstaart)

6. Hond (Yang)

Skeletsegmenten: Vingers, Pols, Spaakbeen, Ellepijp, Opperarmbeen, Scavicula, Tenen, Enkel

Myofasciale groep: Bovenlichaam, Heupbuigers, Rechte buikspier, Buitenste schuine buikspier, TDQ

Variaties: Neerwaartse hond, Opwaartse hond

7. Draak (Yang)

Skeletsegmenten: Alle segmenten

Myofasciale groep: Alle myofasciale groepen

Variaties: Krijgers, Vliegende draak, Vleugels terug, Vleugels omhoog, Gedraaide draak

n1. Lijkhouding



Fysieke voordelen:



- Lijkhouding is een geweldige houding om het lichaam, de geest en de subtiele energieën te ontspannen.
- Het helpt om de bloeddruk in het lichaam te neutraliseren, stress van de spieren en inwendige organen te verlichten. Als je je diep concentreert, kun je je ademhaling, hartslag en de energiestroom in het lichaam observeren.
- Het is een geweldige tegenhouding voor veel houdingen.

Instructies:

- Ga op uw rug liggen met de voeten mat breed uit elkaar.
- Spreid uw handen en houd ze onder de schouders, met de handpalmen naar boven.
- Haal rustig en ontspannen adem. Houd lichaam en geest helemaal stil.
- Om eruit te komen, brengt u uw voeten bij elkaar, uw handen boven uw hoofd en strekt u zachtjes uit..

Aanbevolen vasthouden tijd: 30 seconden tot 5 minuten

2. Kindhouding (Rups)





Doelgebieden:

Skeletsegmenten	Myofasciale groeps
Sprongbeen, Bekken, Lumbaal, Thoracaal, Cervicaal	Vierhoofdige dijspier, Thoracolumbaal

Contra-indicaties:

- Mensen met knieblessures moeten deze houding vermijden.
- Mensen met lage rugklachten zullen deze houding ongemakkelijk vinden.

Instructies:

- Ga op uw knieën zitten, buig voorover en plaats uw voorhoofd op de grond (gebruik indien nodig uw handen).
- Breng uw handen langs uw lichaam.
- Blijf 3 tot 5 minuten in de houding.
- Om langzaam uit de houding te komen, rolt u op, eventueel met uw handen omhoog duwen.

Pas op voor:

- Hoofd of heupen mogen niet in de lucht hangen. Dit kan nekpijn of lage rugpijn tot gevolg hebben.

Aanpassingen:

- Als het voorhoofd de grond niet raakt, mag er een kussen onder het voorhoofd worden gelegd.
- Als de heupen niet op de hiel rusten, kan er een kussen onder de heupen worden gelegd.
- Bij lage rugklachten kunnen de voeten op heup- of schouderbreedte uit elkaar worden geopend.

Alternatieve houdingen:

- • Houding met Ontluchtingspositie of engelhouding.

Tegenhoudingen:

- Een tegenhouding is normaal gesproken niet nodig na deze pose, maar een lijkhouding kan

worden gedaan.

Aanbevolen vasthoudentijd: 30 seconden tot 5 minuten

3. Krokodilhouding



Fysieke voordelen:

- Zelfde als lijkhouding.

Instructies:

- Ga op je buik liggen, tenen raken elkaar, hielen vallen naar buiten.
- Plaats uw handen onder de wang.
- Haal rustig en ontspannen adem. Houd lichaam en geest helemaal stil.

Aanbevolen vasthoudentijd: 30 seconden tot 5 minuten

4. Ontluchtingspositie (Rups)



Doelgebieden:

Skeletsegmenten	Myofasciale groeps
Sprongbeen, Bekken, Lumbaal, Thoracaal, Cervicaal	Vierhoofdige dijspier, Thoracolumbaal

Instructies:

- Ga op je rug liggen, vouw je knieën tegen je borst.
- Blijf 30 seconden tot 2 minuten in de houding.

Pas op voor:

- Nek moet lang zijn.

Aanbevolen vasthoudentijd: 30 seconden tot 2 minuten

Alternate Pose:

- Kinderhouding

Tegenhoudingen:

- Een tegenhouding is normaal gesproken niet nodig na deze pose, maar een lijkhouding kan worden gedaan.

5. Brughouding (zadel)



Doelgebieden:

Skeletsegmenten	Myofasciale groeps
Tenen, Enkels, Knieën, Bekken, Lumbaal	Vierhoofdige dijspier, Heupbuigers, Rechte buikspier, Buitenste schuine buikspier

Other Benefits:

- Geeft lichte rek aan het bekken.
- Zachte vierhoofdige dijspier rekken uit.
- Verlicht de druk van de onderrug.

Instructies:

- Ga op uw rug liggen met de voeten mat breed uit elkaar.
- Plaats een blok onder je heiligbeen.
- Ontspan de benen.

Tegenhoudingen: Ontluchtingspositie of Kinderhouding.

Aanbevolen vasthoudentijd: 2 minuten tot 5 minuten

6. Engelhouding (Rups)



Doelgebieden:

Skeletsegmenten	Myofasciale groeps
Bekken, Lumbaal, Thoracale, Cervicaal	Vierhoofdige dijspier, Thoracolumbaal

Instructies:

- Breng in zittende positie uw knieën en voeten bij elkaar.
- Leg je voorhoofd op je knieën.

Alternatieve houdingen:

- Houding met Ontluchtingspositie of kinderrhouding.

Aanbevolen vasthoudentijd: 30 seconden tot 1 minuut

7. Vis houding



Doelgebieden:

Skeletsegmenten	Myofasciale groeps
Cervicaal, Thoracaal	Rechte buikspier, Bovenlichaam

Instructies:

- Ga op je rug liggen, voeten bij elkaar.
- Leg een kussen onder je middelste rug.
- Ontspan de benen.

Tegenhoudingen:

- Lijkhouding, Ontluchtingspositie of Kindhouding.

Alternatieve houdingen:

- Smeltend harthouding

Aanbevolen vasthoudentijd: 2 minuten tot 5 minuten

8. Smeltend hart



Doelgebieden:

Skeletsegmenten	Myofasciale groeps
Thoracaal, Cervicaal, Opperarmbeen, Scavicaal	Rechte buikspier, Bilspieren, Bovenlichaam

Other Benefits:

- Smeltend Hart geeft een diepe rugbuiging en rek voor de boven- en middenrug.
- Het opent en strekt de schouders.
- Het strekt de intercostale spieren uit en stimuleert de thymusklier, wat de immunrespons verbetert.

Contra-indicaties:

- Elke vorm van nekpijn of nekletsel.
- Elk tintelend of prikkelend gevoel in de handen of vingers. Deze gewaarwordingen zijn vaak een teken dat een zenuw wordt samengedrukt. U kunt proberen ze te verlichten door uw handen wijder te openen of ze boven uw hart te vouwen.

Instructies:

- Kom op handen en voeten, knieën onder de heupen, polsen onder de schouders, zachte puntige voeten.
- Loop met je handen naar voren en laat je borstkas naar de grond zakken. Houd je heupen boven je knieën. Houd indien mogelijk uw handen op schouderbreedte uit elkaar.
- Als de borst niet op de grond rust, gebruik dan een prop onder uw borst of buik.
- Om eruit te komen, ga terug naar de kinderhouding of schuif naar voren en ga op je buik liggen.

Aanpassingen:

- Als schouderbelasting de armen verhindert om boven uw hoofd te gaan, kunt u de armen verder uit elkaar openen of zelfs vouwen.
- Als je erg flexibel bent in je rug, kun je de kin naar de grond brengen en vooruit kijken.
- Als de knieën oncomfortabel zijn, kunt u er een deken onder leggen.
- Indien nodig kunnen er tenen onder worden gestoken, kan een deken of roller onder de



enkels worden gelegd.

- De borst kan op een kussen of kussen worden gelegd.
- Je kunt deze houding ook doen met slechts één arm tegelijk naar voren, waarbij je het hoofd op de andere onderarm laat rusten.



Counter pose:

- Kindhouding

Aanbevolen vasthoudentijd: 2 minuten tot 5 minuten



9. Banaanhouding



Doelgebieden:

Skeletsegmenten	Myofasciale groeps
Lumbaal, Thoracaal, Cervicaal, Scavicaal	Buitenste schuine buikspier, Bovenlichaam

Fysieke voordelen:

- Bananenhouiding strekt zich uit over de laterale zijde van het lichaam.
- Het werkt de wervelkolom in een laterale flexie (zijwaartse buiging).
- Het strekt de schuine buikspieren en de intercostale spieren aan de zijkant tussen de ribben uit.

Contra-indicaties:

- Als u tintelingen in uw handen voelt terwijl u uw armen boven uw hoofd uitstrekt, kunt u een kussen onder de arm plaatsen of gewoon uw handen naar beneden brengen.
- Als je lage rugklachten hebt, kun je beter niet te ver gaan in deze houding.

Instructies:

- Begin met op je rug te gaan liggen. Voeten bij elkaar. Handen onder het hoofd.
- Beweeg uw benen zijwaarts en reik met uw handen uit.
- Houd de pose 1 tot 3 minuten vast.
- Om uit de houding te komen, beweegt u uw benen terug naar het midden en brengt u uw armen naar beneden.
- Herhaal de andere kant.

Aanpassingen:

- U kunt de enkels kruisen om de laterale rek te vergroten.
- Als u een tintelend gevoel in de handen voelt, probeer de armen dan met een kussen te ondersteunen of laat de armen over de borst rusten.

Tegenhoudingen:

- Ontluchtingspositie or Shavasana.

Vergelijkbare asanas:

- Een liggende versie van Halve maan.

Aanbevolen vasthoudentijd: 1 tot 3 minuten aan elke kant.