

BELANGRIJKE ELEMENTEN VAN VINYASA FLOW LESSEN

De Zonnegroeten uit de Ashtanga Vinyasa traditie vormen de ruggengraat van een Vinyasa Flow les. De Surya Namaskara A en B worden in hun 'pure' vorm gebruikt om het lichaam op te warmen, en vervolgens worden ze door de hele oefening als rode draad gebruikt om er verschillende asana's en oefeningen in te verweven.

Surya Namaskara A

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

11



Instructies

1. **Start in Samasthiti (Tadasana)**, met de tenen samen, hielen iets uit elkaar. Armen langs je lichaam, ruggengraat lang.
2. **Adem in – Breng je armen omhoog boven je hoofd** in lijn met je voorhoofd, handpalmen tegen elkaar en kijk langs je duimen omhoog.
3. **Adem uit** - Open de armen zijwaarts, **buig naar voren** met een platte rug en breng de handen naar de grond naast je voeten, de kruin van je hoofd naar de grond reikend.
4. **Adem in – Til je borst op en kijk naar voren.**
5. **Adem uit – Stap of spring lichtjes in een Hoge Plank** en kom omlaag in **Chaturanga Dandasana**
6. **Adem in** – Punt je voeten en open je borst, schouders breed en kijk naar voren of schuin omhoog (**Opwaarts Kijkende Hond**).
7. **Adem uit** – Krul je tenen en druk je heupen naar achteren en omhoog (je mag hier je voeten iets naar binnen lopen). Vind een vaste positie in de **Neerwaartse Hond** en blijf in de houding voor **vijf ademhalingen.... 1.....2.....3.....4.....5....** op een uitademing buig je je knieën en kijk je tussen beiden handen door naar voren
8. **Adem in - Stap of spring lichtjes naar voren**, met je voeten tussen je handen, **til je borst op** en kijk naar voren.
9. **Adem uit – Buig voorover**, handen naast je voeten, kruin van je hoofd naar de grond reikend
10. **Adem in** – Reik je armen breed naar de zijkant, **kom omhoog** met een platte rug en breng je handen boven je hoofd. Kijk langs je duimen naar het plafond en zorg ervoor dat je nek lang is.
11. **Exhale - Samasthiti.**



Eenvoudige Surya Namaskara A



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



Instructies

1. **Start** aan de voorkant van je mat, voeten op heupbreedte. Armen langs je lichaam en je ruggengraat lang.
2. **Adem in - Breng je armen omhoog boven je hoofd** in lijn met je voorhoofd, handpalmen tegen elkaar en kijk langs je duimen omhoog.
3. **Adem uit** - Open de armen zijwaarts, **buig naar voren** met een platte rug en breng de handen naar de grond naast je voeten, **buig voorzichtig je knieën** en reik de kruin van je hoofd richting de grond.
4. **Adem in** – **Til je borst tot halverwege omhoog**, je vingertopjes op de grond of je handen rustend op je scheenbeen en kijk voor je.
5. **Adem uit** – **Buig opnieuw voorover**.
6. **Adem in** – **Stap voet voor voet terug in een Hoge Plank**.
7. **Adem uit** – **Breng je knieën omlaag en kom plat op de mat liggen**.
8. **Adem in** – **Til je borst iets op en kijk naar voren**.
9. **Adem uit** – **Kom weer omlaag**.
10. **Adem in** – **kom op je knieën en...**
11. **...Adem uit - Breng je heupen omhoog en naar achteren in een Neerwaartste Hond (of kom in de kindhouding)** en blijf in de houding **voor vijf ademhalingen**
....1.....2.....3.....4.....5.... Op een uitademing buig je je knieën en kijk je tussen beide handen door naar voren met je borst opgetild.
12. **Adem in** – **Stap naar voren**, met je voeten tussen je handen, **til je borst op** en kijk naar voren.
13. **Adem uit** – **Buig voorover**, handen naast je voeten, kruin van je hoofd naar de grond reikend.
14. **Adem in** - Reik je armen wijd naar de zijkant, **kom omhoog** met een platte rug en breng je handen boven je hoofd. Kijk langs je duimen naar het plafond en zorg ervoor dat je nek lang is.
15. Reik je armen wijd naar de zijkant, **kom omhoog** met een platte rug en breng je handen boven je hoofd. Kijk langs je duimen naar het plafond en zorg ervoor dat je nek lang is.
16. **Adem uit** – **Armen langs je lichaam**.

Surya Namaskara B

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15





16



17



18



19



Instructies

1. **Start in Samasthiti (Tadasana)**, met de tenen samen, hielen iets uit elkaar. Armen langs je lichaam, ruggengraat lang.
2. **Adem in** – Buig je knieën en breng je armen omhoog boven je hoofd in lijn met je voorhoofd, handpalmen tegen elkaar en kijk langs je duimen omhoog (**Utkatasana**).
3. **Adem uit** – strek je knieën en **buig voorover** met een rechte rug, plaats je handen naast je voeten op de grond, kruin van je hoofd reikt naar de vloer.
4. **Adem in** – Til je borst op en kijk naar voren.
5. **Adem uit** - Stap of spring lichtjes in een Hoge Plank en kom omlaag in **Chaturanga Dandasana**.
6. **Adem in** – Punt je voeten en open je borst, schouders breed en kijk naar voren of schuin omhoog (**Opwaartse Hond**).
7. **Adem uit** – Krul je tenen en duw je heupen naar achter en omhoog (**Neerwaartse Hond**).
8. **Adem in** – Draai je linkerhiel 45 graden naar buiten en **stap je rechtervoet naar voren** tussen je handen (**Virabhadrasana I**). Rechterknie is boven de enkel, linkerbeen gestrekt, armen omhoog boven je hoofd, kijk langs je duimen omhoog.
9. **Adem uit** – Plaats je handen op de mat en stap met je rechtervoet terug, naar een Hoge Plank en kom omlaag in **Chaturanga Dandasana**.
10. **Adem in** - Punt je voeten en open je borst, schouders breed en kijk naar voren of schuin omhoog (**Opwaartse Hond**).



11. **Adem uit** – Krul je tenen en druk je heupen naar achter en oomhoog (**Neerwaartse Hond**).
12. **Adem in** - Draai je rechterhiel 45 graden naar buiten en **stap je linkervoet naar voren** tussen je handen (**Virabhadhrasana I**). Linkerknie is boven de enkel, rechterbeen gestrekt, armen omhoog boven je hoofd, kijk langs je duimen omhoog.
13. **Adem uit** - Plaats je handen op de mat en stap met je linkervoet, naar een Hoge Plank en kom omlaag in **Chaturanga Dandasana**.
14. **Adem in** – Punt je voeten en open je borst, schouders breed en kijk voor je of schuin omhoog (**Opwaartse Hond**).
15. **Adem uit** – Krul je tenen en duw je heupen naar achter en omhoog ((je mag hier je voeten iets naar binnen lopen). Vind een vaste positie in de **Neerwaartse Hond** en blijf in de houding voor **vijf ademhalingen..... 1.....2.....3.....4.....5.....** op een uitademing buig je je knieën en kijk je tussen beiden handen door naar voren.
16. **Adem in - Stap of spring lichtjes naar voren**, met je voeten tussen je handen, til je borst op en kijk naar voren.
17. **Adem uit – Buig voorover**, handen naast je voeten, kruin van je hoofd reikt naar de vloer.
18. **Adem in** – Buig je knieën en breng je handen omhoog boven je hoofd en kom in **Utkatasana**, kijk langs je duimen omhoog naar het plafond, nek is lang.
19. **Adem uit** – Strek je benen, armen langs je lichaam, **Samasthiti**.

Ademhalingen tellen - Ujjayi Ademhaling

Een belangrijk element, vooral in het eerste deel van de les (voordat je gaat zitten) is het tellen van de adem. Als docent tel je het aantal ademhalingen dat studenten in de houding moeten blijven. Meestal is dat vijf ademhalingen.

De ademhaling moet langzaam en gecontroleerd zijn, wat gewoonlijk Ujjayi-ademhaling wordt genoemd, of oceaanademhaling. De oceaanademhaling is technisch gezien geen Ujjayi-ademhaling maar de volledige yoga-ademhaling. Om het 'oceangeluid' te creëren, knijp je voorzichtig de opening van de keel dicht om enige weerstand te creëren tegen de doorgang van lucht. Door zachtjes de adem in te trekken bij inademing en zachtjes de adem uit te drukken bij uitademing tegen deze weerstand in, ontstaat een goed gemoduleerd en rustgevend geluid; zoiets als het geluid van oceaangolven die in en uit rollen.

De adem tellen:

- Adem samen met je leerlingen.
- De telling komt na uitademing.
- Wanneer je de positie aanneemt met een uitademing, haal je één keer volledig adem voor de eerste tel.
- Bij het aannemen van de positie op de inademing, tel je na de volgende uitademing 'één'.