

**van Yin tot Yang** is een uitgave van:

Auteur: Renate van der Knaap

Vormgeving: Menno van Huijksloot (Dtp-studio PUNT)

Fotografie: Demi Nolte, Sonny Lips Fotograficus & Stefan Bron

Ontwerp cover: Tim Petra

Fotografie cover: Demi Nolte & Peter Muilman

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

[www.bbpublishers.nl](http://www.bbpublishers.nl)

1e druk 2017

2e druk 2019

3e druk 2022

ISBN 978-94-93171-41-1

NUR 728

Copyright © 2017 Renate van der Knaap

[www.yogavluggertjes.nl](http://www.yogavluggertjes.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch of mechanisch, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van dit boek besteed is, kan de auteur of uitgever niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die op welke wijze dan ook het gevolg zijn van deze uitgave.



# Inhoud Yang Yoga:

Voorwoord . . . . .	5	- Kat/koe & vliegende kat . . . . .	55
Wat is Yang Yoga? . . . . .	6	- Cobra . . . . .	57
Yang richtlijnen & Effecten . . . . .	6	- Gebonden hoekhouding . . . . .	59
Geschiedenis . . . . .	7	- Sprinkhaan . . . . .	61
Ademhaling . . . . .	8	- Boog . . . . .	63
Bandha's . . . . .	10	- Gebroken kaars . . . . .	65
Yanghoudingen . . . . .	11	- Schouderstand . . . . .	67
- Zonnegroet A . . . . .	13	- Ploeg . . . . .	69
- Zonnegroet B . . . . .	15	- Hoofdstand . . . . .	71
- Berg . . . . .	17	- Brug . . . . .	73
- Staande tang . . . . .	19	- Vis & Intensieve strekking . . . . .	75
- Neerwaartse hond & Dolfijn . . . . .	21	- Plank . . . . .	77
- Krijger 1 & Humble Warrior . . . . .	23	- Koeienkop . . . . .	79
- Krijger 2 & Sun Warrior . . . . .	25	Yang Yoga lesopbouw . . . . .	83
- Krijger 3 . . . . .	27	- voorbeeldles 1 . . . . .	84
- Stoel . . . . .	29	- voorbeeldles 2 . . . . .	86
- Verlengde hand grote teen houding . . . . .	31	Meditatie . . . . .	89
- Driehoek . . . . .	33	Vinyasa . . . . .	97
- Pijl . . . . .	35	Hot Yoga . . . . .	99
- Danser . . . . .	37	8-voudig yogapad . . . . .	100
- Spreidstand . . . . .	39	Anatomie:	
- Kraai . . . . .	41	- Organen . . . . .	102
- Godin . . . . .	43	- Skelet . . . . .	107
- Lunge . . . . .	45	- Spieren . . . . .	111
- Kameel . . . . .	47	Immuunsysteem . . . . .	115
- Stafhouding & zittende tang . . . . .	49	Keuzes maken . . . . .	118
- Hoofd naar knie . . . . .	51	Vijf elementen . . . . .	121
- Strik in torsie . . . . .	53	Wat zijn Chakra's . . . . .	125

# Voorwoord

Wie de yogawereld betreedt ziet al gauw door de bomen het bos niet meer. Er zijn zoveel stijlen, yogascholen en verschillende namen dat het al snel begint te duizelen. Er zijn veel yogaboeken maar geen enkele compleet in het Nederlands. Vaak is er onderscheid tussen Yin- en Yangyoga terwijl er zoveel raakvlakken zijn. Ook mis je veel achtergrondinformatie en dit is de reden dat ik voor jou ben gaan schrijven. Lekker down to earth, een compleet yogaboek met veel achtergrondinformatie. Om voor jou orde in de chaos te scheppen. Ik nodig je graag uit om mee te gaan op de zoektocht naar wat het beste bij jou past. Of je nu een beginner, gevorderde of een docent bent, je krijgt handvatten mee om jouw yogapad verder te bewandelen zodat je meer uit jezelf en yoga kunt halen. Want yoga is veel meer dan een lichamelijke activiteit, het is een veranderings- proces. Wat jouw reden ook is om met yoga te beginnen, uiteindelijk ontdek je de vele voordelen. Iedereen kent wel uitdagingen, yoga is één van de manieren om hiermee om te gaan. Yoga leidt tot diepgaande persoonlijke en lichamelijke groei. It's a way of life!

Dit boek is een aantrekkelijke mix van Yin- & Yanghoudingen, ademhalingsoefeningen en meditaties. Via een aantal voorbeeldlessen kom je uit bij de anatomie van het menselijk lichaam. Daarna komen de meridianen, vijf elementen en het immuunsysteem aan bod. En nog veel meer, want yoga blijft in beweging! Zoiets als 'echte' yoga bestaat niet, wel de wijze waarop jij yoga beoefent. Onderzoek welke vorm het beste bij jou past. Yoga gaat er niet om dat je lenig bent en je tenen kunt aanraken. Yoga gaat om het voelen in jouw lijf en is zoveel meer dan alleen een oefening op de mat, denk aan het 8-voudig yogapad. Iedereen ervaart yoga op een andere manier.

Yoga draait om ruimte te creëren waar jij blokkades hebt. Liefde voor jezelf, het leren kennen van je eigen lichaam en dit behandelen als jouw heilige tempel! Groter geluk bereik je met eenvoud, niet met ingewikkeldheid. Met respect omgaan met jezelf en al wat leeft om je heen. Waar je weerstand voelt, schuilt de groei. Zowel in de yoga, als in het dagelijks leven. Onderzoek het, kijk hoe ver je kunt gaan, maar blijf geduldig, zacht en vriendelijk voor jezelf. Respecteer de grenzen van je eigen mogelijkheden, verken en herken waar jouw grenzen liggen. Geef aandacht aan het moment, dan beleef je het geheel!

"Wees de verandering in de wereld die je wilt zien." – Mahatma Gandhi

Namasté,  
Renate



# Neerwaartse hond - Down dog - Adho Mukha Svanasana

## Set-up:

- Kom in de hoge plank. Spreid je vingers, hielen bij je vandaan en je handen onder je schouders.
- Adem uit, duw je zitbotten richting plafond. Om je ruggengraat te verlengen, druk je met je handen de grond weg. Je strekt je, via je armen, omhoog uit.
- Laat je hielen langzaam zakken. Laat de spanningen in je hals los. Adem rustig door.
- Beweeg je ellebogen iets naar binnen en houd je hele lichaam actief, zo voorkom je dat je in je schouders of op je polsen gaat hangen.
- Adem in, stap of spring richting je handen.
- Adem uit, neus richting schenen.
- Adem in, armen zijwaarts omhoog.
- Adem uit, handen in namasté of naast je lichaam.

## Opties & variaties:

- Walking Down dog; ene hiel omhoog, andere naar de mat.
- Buig je knieën.
- Lift een been gestrekt naar achteren (heupen blijven gelijk) flex je voet.
- Lift een been omhoog, open je heup en buig je knie.
- Dolfijn: kom op schouderbreedte op je onderarmen. Duw jezelf op je onderarmen naar achter i.p.v. op je handen zoals bij Down dog. Lukt dit goed, lift dan één voor één je voet richting het plafond. Roteer hierbij goed je bekken en blijf wegstrekken door beide hielen. Heb je volledige controle, breng beide voeten richting het plafond. Concentreer je volledig.

## Rekgebied:

- Strekt je wervelkolom.
- Stretcht armen en hamstrings.
- Versterkt armen, buik en beenspieren.

## Chakra's:

- 2e en 3e chakra.  
Dolfijn 2e, 3e, 10e en 11e chakra.

## Meridianen:

- Blaas, hart, pericardium, 3-voudige verwarmers, long, dikke darm, dunne darm-meridiaan. Nier licht in de hamstring.
- Dolfijn met voeten naar plafond: alle meridianen.

## OEFENING:

Vanuit Down dog, breng eerst je knie richting hand, zet dan je voet tussen je handen op de mat. Je voorkomt hiermee dat je vanuit de zwaai je voet tussen je handen zet. Dan span je jouw core niet aan. De beweging moet vanuit je core komen, probeer maar en voel dat je nu heel je core aanspant.

# Inhoud Yin Yoga:

Wat is Yin Yoga? . . . . .	4	- Zwaan & Slappende zwaan . . . . .	61
Yin richtlijnen & Effecten . . . . .	5	- Tenenzit . . . . .	63
Namasté . . . . .	7	- Neushoorn . . . . .	65
Yinhoudingen . . . . .	9	- Open vleugels . . . . .	67
- Maangroet . . . . .	11	- Spiderman . . . . .	69
- Diamantzit . . . . .	13	- Been in riem . . . . .	71
- Hartopener . . . . .	15	- Hangmat houding . . . . .	73
- Enkel stretch . . . . .	17	- Muur stier . . . . .	75
- Banaanhouding . . . . .	19	- Blok onder nek . . . . .	77
- Vlinder . . . . .	21	- Blok brug . . . . .	79
- Halve vlinder . . . . .	23	- Engelen vleugels & Namasté handen . . . . .	81
- Liggende kat . . . . .	25	- Godin . . . . .	83
- Rups . . . . .	27	- Rugligging (Savasana) . . . . .	85
- Kindhouding . . . . .	29	Yin Yoga lesopbouw . . . . .	87
- Staande vooroverbuiging . . . . .	31	- voorbeeldles 1 . . . . .	87
- Hert . . . . .	33	- voorbeeldles 2 . . . . .	89
- Draak . . . . .	35	Neutraliserende houdingen . . . . .	91
- Blijje baby . . . . .	37	Mindfulness . . . . .	93
- Rollende panda & Draad door naald . . . . .	39	Anatomie	
- Kikker . . . . .	41	- Assen & Vlakken . . . . .	94
- Kurkentrekker . . . . .	43	- Zenuwstelsel . . . . .	97
- Zadel . . . . .	45	- Bindweefsel . . . . .	98
- Schoenveter . . . . .	47	Yin & Yang . . . . .	101
- Slak . . . . .	49	Meridianen . . . . .	102
- Sfinx & Zeehond . . . . .	51	- Meridianenklok . . . . .	105
- Swingende kikker . . . . .	53	Over Renate . . . . .	123
- Vierkant . . . . .	55	Dankwoord . . . . .	125
- Hurkzit . . . . .	57	Gedicht Yin & Yang . . . . .	128
- Libelle . . . . .	59		



# Halve vlinder - Half butterfly - Ardha baddha konasana

## Set-up:

- Kom op de voorkant van je zitbotten zitten met een voetzool naar de binnenkant van je andere been, laat je knie naar buiten vallen.
- Hoe dichterbij je voet bij je lies, hoe intenser de stretch.
- Adem uit, buig voorover met een ronde rug, laat je handen op de vloer voor je rusten en breng je hoofd richting de mat (let op dat je nek ontspannen is).
- Wissel.

## Opties & variaties:

- Schuif je voet verder naar voren als de stretch te intens is.
- Plaats iets onder je zitvlak om ervoor te zorgen dat je goed op de voorkant van je zitbotten zit.
- Breng als variatie je gebogen been achter je i.p.v. voor je.
- Twist, door kruislings je hand naar de voet van je gestrekte been te brengen.

## Rekgebied:

- Stretch van de heupen en binnenkant (adductoren) bovenbeen.
- Stretcht onderrug.
- Hamstring met name van het gestrekte been.

## Chakra's:

- 1e, 2e, 3e, 5e en 8e chakra. Bij twist ook 4e chakra.

## Meridianen:

- Blaas en niermeridiaan.
- Levermeridiaan als je de stretch goed voelt aan de binnenkant van je been/lies.



*Mind Ful or Mindful?*

# Mindfulness

Mindfulness, je hebt er vast weleens over gehoord. Maar wat houdt dit in? Simpel gezegd, door alleen met het huidige moment bezig te zijn. Niet nadenken over gisteren of al bezig zijn met morgen.

Waarom multitasken we dan zoveel? Het is zeker niet effectief en we doen veel dingen zonder bewust te zijn.

Best apart omdat dit juist stressvol is. Je volledig richten op het nu is winstgevend. Je ervaart minder stress, wordt energiever, positiever en dus relaxter. Heerlijk toch? Laat de hectiek van alledag los. Dat betekent niet dat je alles maar klakkeloos moet accepteren en ongeïnteresseerd moet overkomen. In tegendeel: ik denk dat de kern van mindfulness is, dat je jezelf durft te veranderen, je kunt dit immers alleen bij jezelf en niet bij anderen. Jij hebt de keuzevrijheid hoe je ergens mee omgaat. Sta eens stil bij zaken, dan zie je immers veel meer! Kortom: het is allemaal makkelijker gezegd dan gedaan.

Hoe kun je dit nu toepassen?

- Word je bewust van wat je doet. Neem kleine stapjes, door dagelijks te beginnen met één ding dat je met je volledige aandacht doet.
- Oordeel iets minder en aanvaard wat er is. Er komt dan meer ruimte voor liefde, vreugde en vrede. Vrede geeft innerlijke rust omdat je de situatie aanvaardt en niet meer veroordeelt.
- Kinderen kunnen staren in het niets, dit doelloos voor je uit staren is een vorm van mindfulness. Je ogen zijn ontspannen, je focust op één punt en bent gedachteloos, het is fijn, rustgevend en geeft je nieuwe energie.
- Je herkent het vast wel: wachten in de rij bij de kassa, op de bus, in de file, etc. Dit kan nogal wat ergernis of irritatie oproepen. Zeker als je druk bent en snel, snel, snel wilt. Pak niet geïrriteerd je gsm om te appen of te facebooken. De wachttijd wordt er niet korter door. Benut je tijd liever mindful. Accepteer de situatie en heb geduld. Kijk om je heen en observeer de omgeving.

Het meebewegen op de stroom van het leven en dit kan alleen door bewust te zijn in het NU.

# Anatomie

Het menselijk lichaam beweegt in verschillende assen en vlakken. Om duidelijkheid te scheppen, hebben deze verschillende bewegingen ook specifieke namen.

## Ons lichaam kan in 3 richtingen bewegen:

**Sagittaal vlak = het lichaam in linker- & rechterhelft delen.**

**Bewegingen in dit vlak:**

- Flexie = buigen.
- Extensie = strekken.
- Retroflexie = achterwaarts bewegen.
- Anteflexie = voorwaarts bewegen.

**Transversaal vlak = Lichaam in onder- en bovenkant verdelen.**

**Bewegingen in dit vlak:**

- Exorotatie = buitenwaartse draaiing.
- Endorotatie = binnenwaartse draaiing.
- Torsie = rotatie van de romp.

**Frontaal vlak = lichaam in voor- en achterkant verdelen.**

**Voornamelijk zijwaartse bewegingen:**

- Adductie = zijwaarts naar lichaam toe.
- Abductie = zijwaarts van lichaam af.
- Lateraalflexie = zijwaarts bewegen van de romp.

Ga eens na welke bewegingen mensen vaak maken? Meestal is dit voorwaarts, oftewel het sagittaal vlak. De spieren die voor deze beweging verantwoordelijk zijn, worden hierdoor dominant. Dominant kun je lezen als (te) sterk ten opzichte van andere spieren. Zo ontstaan vaak blessures of lichamelijke klachten. Het beste is dat we in alle vlakken bewegen om zo onze ROM (range of motion) te vergroten. In yoga komen meestal alle vlakken aan bod, daarom is yoga zo goed voor je!

Het is ook belangrijk om te weten wat distaal en proximaal is. Dit heeft te maken met hoe intensief je de beweging wilt maken.

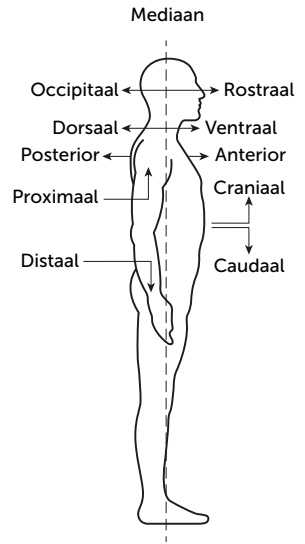
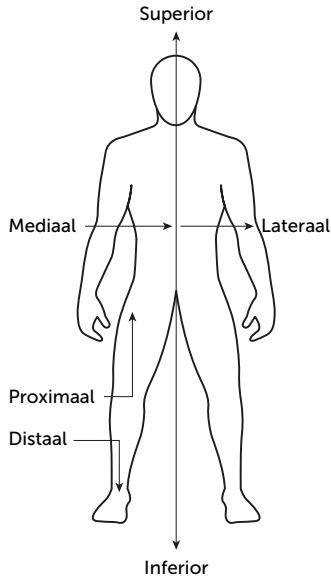
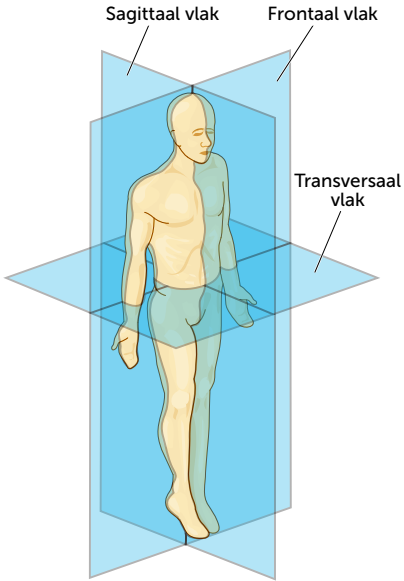
Proximaal = dichtbij je lichaam.

Distaal = verder van je lichaam af.

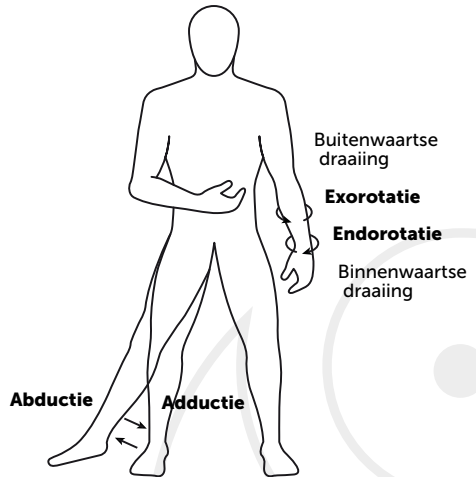
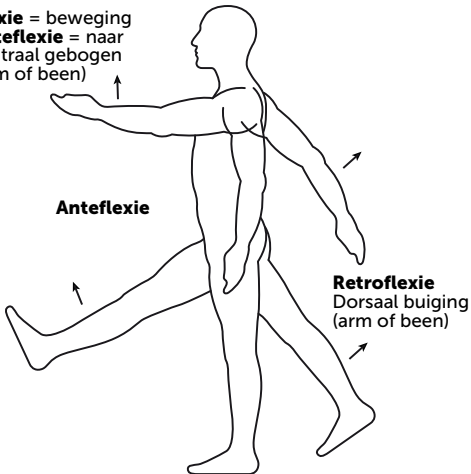
Proximaal bewegen is dus veel makkelijker dan distaal. Als je dit weet, weet je ook welke opties en variaties je voor jezelf, beginners of gevorderden kunt gebruiken.

Hiernaast een overzicht:

## Richtingaanduidingen



**Flexie** = beweging  
**Anteflexie** = naar ventraal gebogen (arm of been)



**Ad** = beweging naar mediaan toe  
**Ab** = beweging van de mediaan af