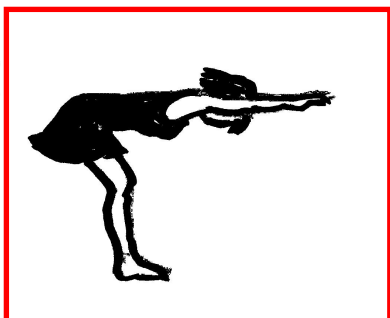


Pip White, professioneel raadgever bij de Chartered Society of Physiotherapy, zegt het volgende:

"Yoga is een fantastische activiteit om te doen, met groot impact op gezondheid en algemeen welgevoelen. Alhoewel, zoals met elke vorm van fysiek oefenen, is het belangrijk het op een veilige manier te doen, en... eigen limieten te kennen, aangezien ieder van ons anders is gebouwd. Yoga is geen wedstrijd, kent geen competitie. Wanneer je je bekwaamheden kent en yoga beoefent binnen je eigen limieten zal je het vele goeds verwerven dat de yogapraktijk je te bieden heeft."

Vertaald uit het Engels-De Chartered Society of Physiotherapy is de beroepsorganisatie en vakbond voor fysiotherapeuten in het Verenigd Koninkrijk. Opgericht in 1894, is de Chartered Society of Physiotherapy uitgegroeid tot de grootste ledenorganisatie van het beroep met meer dan 53.000 leden. [Wikipedia \(Engels\)](#)



ardha uttanasana

BETEKENIS van de asana ardha uttanasana, uttana betekent: strekken, rekken ardha betekent: half (strekken)



Wat uttanasana betreft kan je info vinden binnen aflevering 2

Vergeet niet dat het lichaam en brein van Mauranne zich goed voelen bij het uitvoeren van deze reeks. Dat is niet noodzakelijk het geval met jouw lichaam en brein. Leg daarom de reeks eerst voor aan je leerkracht. Zij of hij kan dan uitmaken wat je beter niet doet en eventueel vervangt door een andere asana.

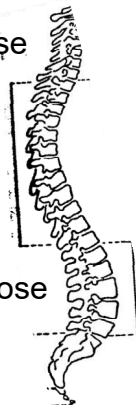
Mauranne

Gezonde wervelzuil

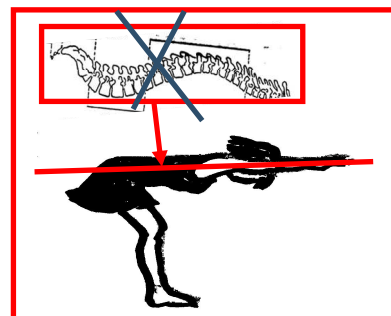
Nek lordose

kyphose

Onderrug lordose

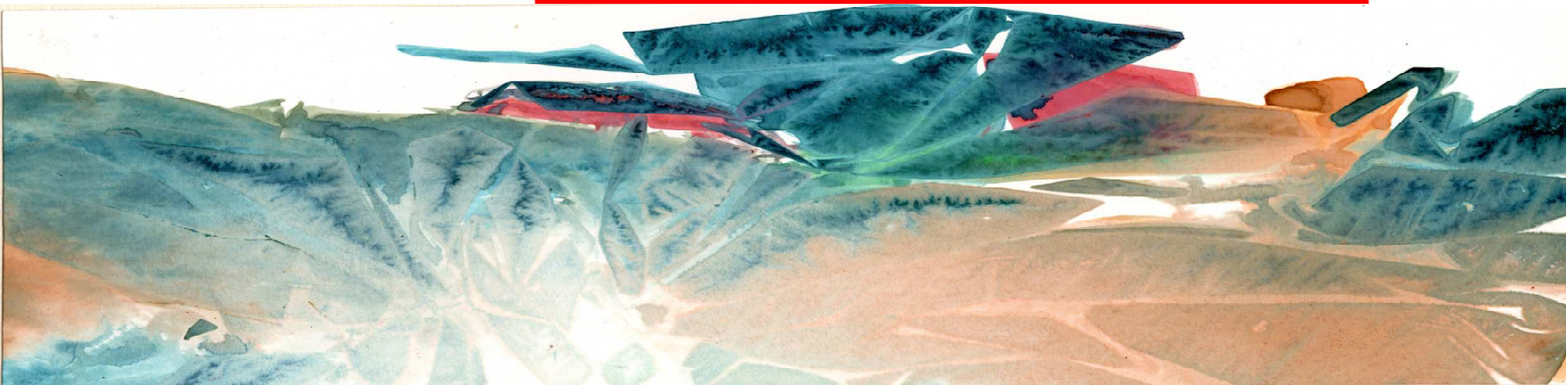


Het rekken en strekken van de wervelzuil onderhoudt de goede structuur van de gezonde wervelzuil.



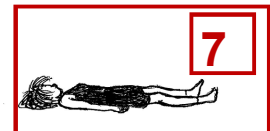
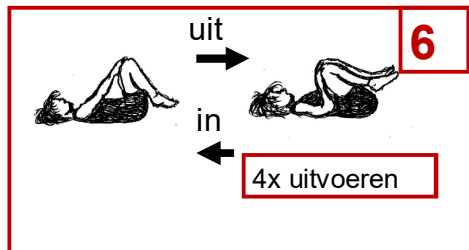
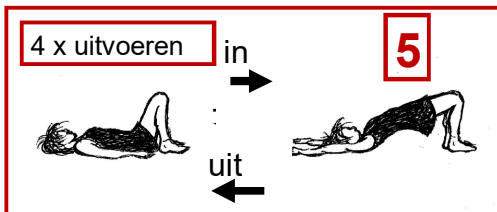
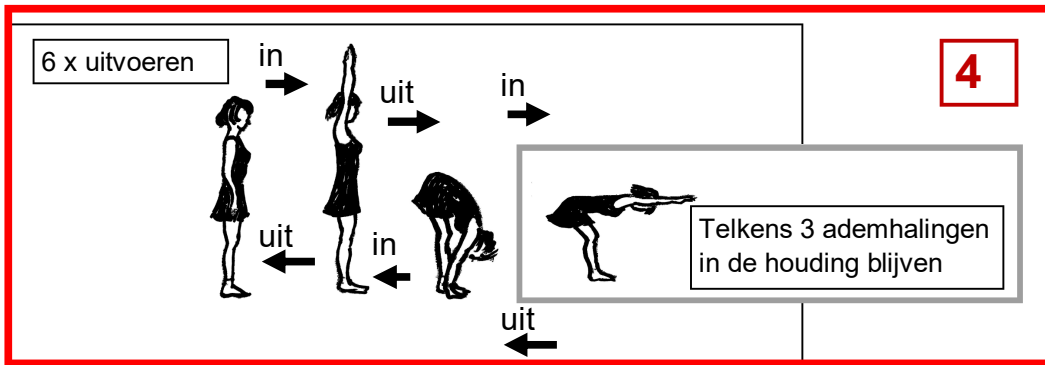
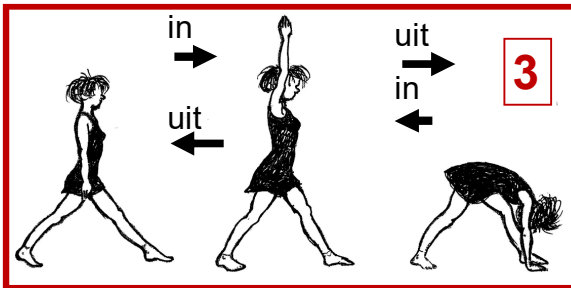
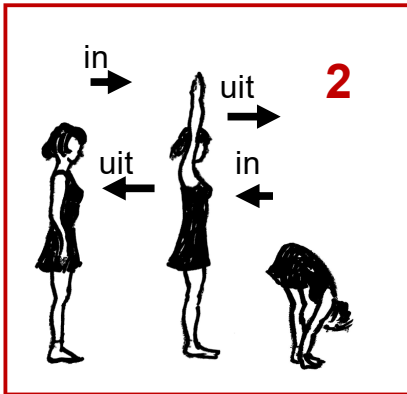
Wanneer de rug het moeilijk heeft om zich te strekken kan je de knieën ietwat plooiën en krijgt de rug het makkelijker om zich te strekken.

Wat je daarna in elk geval **niet** mag doen is, eens de rug gestrekt, ook de benen strekken. Het is plots een te grote strekking met nare gevolgen voor de onderrug!



1

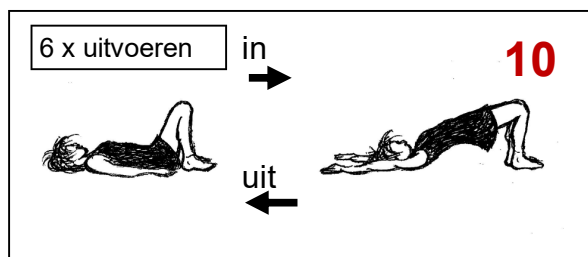
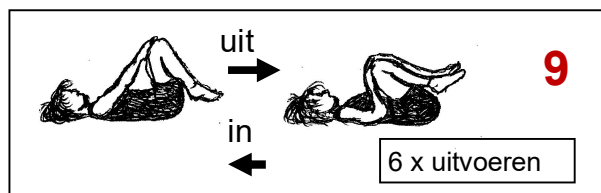
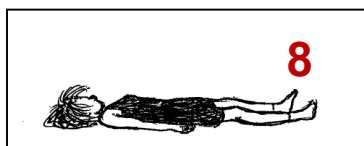
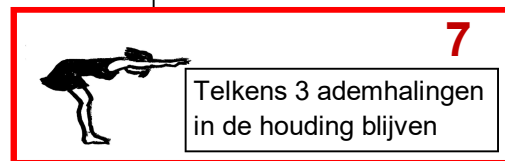
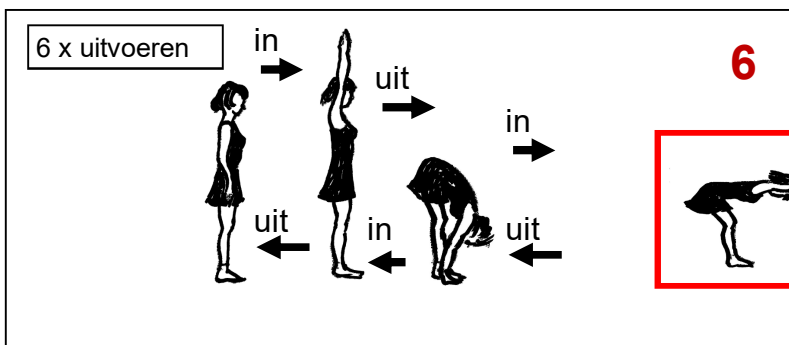
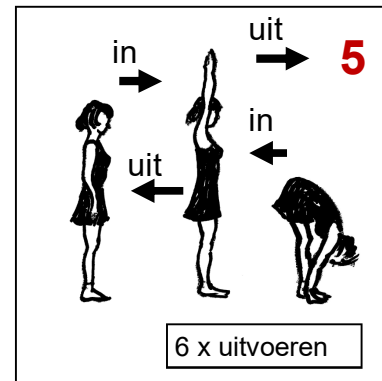
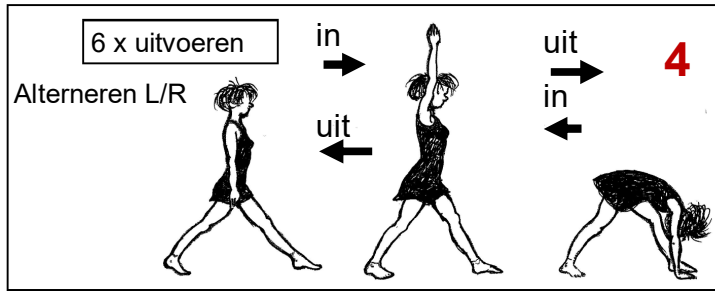
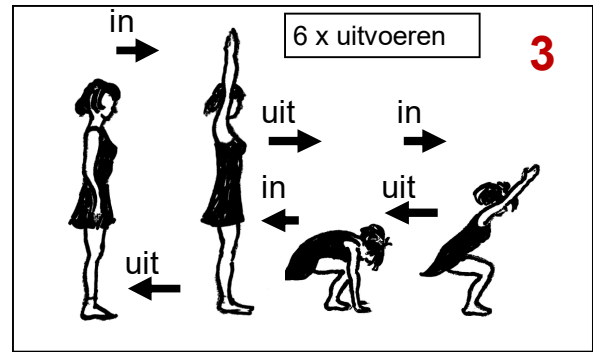
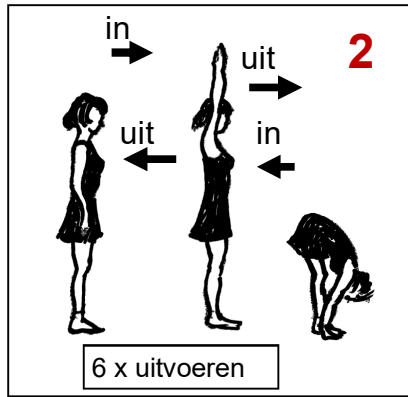
Korte reeks naar ardha uttanasan



2



Lange reeks naar ardha uttanasan



3

Je start, uiteraard, bij 'start' en doe het blauwe traject 3X.
Voer dan het rode traject 4X uit en start vanuit uttnasana.
Dan volgt tot slot 3X het groene traject.

