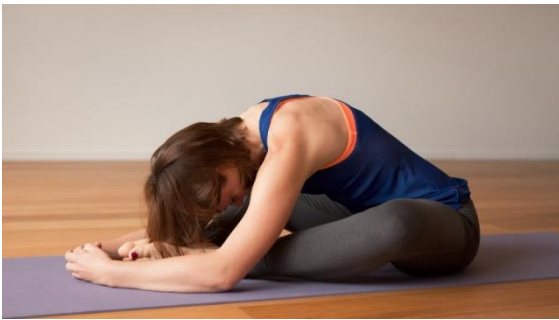
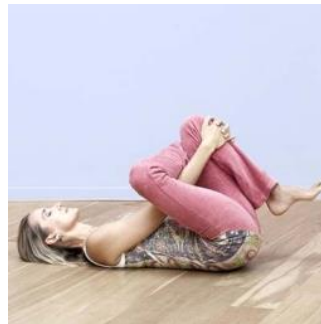


Yin Yoga

Hierbij even heel kort wat is yin yoga en daaronder even een paar bekende houdingen van de yin yoga, die in het lesprogramma zijn opgenomen. Yin yoga onderscheidt zich heel erg van andere vormen van yoga. Andere vormen van yoga is vooral in yang vorm. In yin yoga ga je eigenlijk het tegenovergestelde doen dan je gewend bent in je dagelijkse leven. Je gaat namelijk proberen elk spiertje te ontspannen van je kruin tot aan je tenen. Je gaat je kaken ontspannen, je gezicht voel je ontspannen en elke rek en strek die je maakt doe je in ontspanning. Je gaat dan in de houding 3 tot 5 minuten. Vanaf ongeveer 3 minuten is wetenschappelijk bewezen dat zelfs je weefsels gaan ontspannen en dat dit dan invloed heeft op je stresshormonen en hierdoor je stressniveau gaat afnemen. Daarnaast concentreer je je op de ademhaling. Je ademhaling wordt ook dieper en je gaat steeds meer en meer ontspannen.



De wel bekende zittende vlinder houding



Houding: Eye of a needle



De Banasana houding, ofwel de banaan



Houding: De wel bekende liggende vlinder

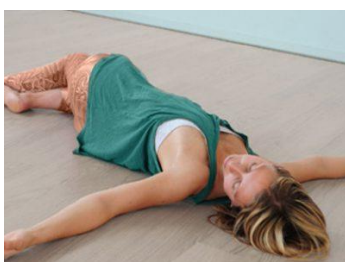


De bevrijdende houding



Houding: De Tang

Yin Yoga is er voor iedereen, jong en oud!



- 1) Houding: De Liggende Twist
- 2) Yin yoga groepsles, zoals je ziet doen er ook mannen mee!
Houding: De halve vlinder

