



e-werkboek
Module 1 t/m 10

**Online vinyasa yoga
opleiding 100 uur**

Over Johan Noorloos



De afgelopen tien jaar bouwde Johan op diverse terreinen een schat aan ervaring op. Hij voelde zich gedreven zijn kennis en inzichten te delen in zijn lessen, opleidingen, lezingen en boeken. Begin november 2013 ging er voor Johan Noorloos een lang gekoesterde wens in vervulling: de school van zijn dromen opende haar deuren. Op de school komt nu alles waarvan hij droomde samen.

“

Je adem neemt je mee op een reis en die begint hier: op je eigen yogamat. Iedere grens die je durft op te zoeken, brengt je dichterbij jezelf. Ik daag je uit om je grenzen op te zoeken en tegelijkertijd onvoorwaardelijke liefde aan jezelf te geven. Want hoe meer je de yogakennis eigen maakt, hoe meer je verbinding maakt met jezelf. Ik hoop je met de online vinyasa yoga opleiding te inspireren. Je beeld van yoga zal veranderen naarmate je er meer over leert. En dat is mooi, dat is goed. Want alles verandert. Daarom hoop ik dat je meegaat op een reis die je verdieping en verbinding brengt.



Over het e-werkboek

Dit e-werkboek voor de online vinyasa yoga opleiding is bedoeld om je te begeleiden in de wondere wereld van yoga. Je zal hierin ervaringen, vorderingen en tegenslagen tegenkomen, nieuwe inzichten vergaren over jezelf, maar ook de opdracht krijgen om mooie scripts te schrijven voor je oefengroep. Zo kun je niet alleen de waarde van vinyasa yoga zelf ervaren, maar leer je ook om het door te geven.

Elke week start je met het bekijken van de video's, waarna je het werkboek gebruikt om de oefeningen te bekijken. Deze oefeningen kun je uit schrijven in je eigen notitieboek. Tijd om aan de slag te gaan...

Module 1

Zonnegroet A





Wat is yoga
voor jou?

Om te beginnen

Wat is yoga voor jou? Onderstaande vragen helpen je om een antwoord te vinden op die vraag. Schrijf de antwoorden op in je notitieboek:

Heb jij bij de beoefening van yoga een doel voor ogen of is het juist een middel om je leven op bepaalde punten meer kwaliteit te geven, of is het wellicht allebei?

Helpt het middel om uiteindelijk een doel te bereiken?

Wat is yoga voor jou?



Authentiek schrijven

Om te oefenen in helder verwoorden nodig ik je aan het begin van deze opleiding uit om te gaan schrijven. Bijvoorbeeld in een notitieboek of dagboek. Zo ontwikkel je de woorden die kloppen bij wat jij voelt of bedoelt en kan je datgene waar jij door geraakt en geïnspireerd wordt gaan delen met mensen om je heen. Ook kan je dit notitieboek of dagboek gebruiken om de oefeningen van dit e-werkboek uit te schrijven.

Opdracht:

Begin een dag- of weekboek en maak er een oefening van met regelmaat te schrijven.

Oefeningen in authentiek schrijven:

- Waar voelde je je recent geïnspireerd of geraakt door?
- Kun je woorden vinden die passen bij wat je voelde?
- Kun je je een moment herinneren waarop je irritatie of frustratie voelde en de situatie beschrijven?
- Kun je in woorden vatten waarom je irritatie of frustratie voelt?

Oefengroepje

Vorm een oefengroepje. Voor de komende modules is het waardevol om het oefenen in lesgeven in de praktijk te brengen. Dit doe je door een oefengroepje samen te stellen.

Vorm een groepje met minimaal 2 personen (het is waardevol om lichamelijk te kunnen vergelijken) en maximaal 3 personen. Bij meer dan 3 lijkt het te veel op een echte yogales en daar zijn we nog niet aan toe.

Tijdens het beoefenen in lesgeven oefen je de aangeboden stof uit de desbetreffende module. Tijdens deze oefensessies is er slechts één student en dat ben jij. De mensen uit het oefengroepje zijn er voor jou en niet andersom. Het is daarom belangrijk dat je je veilig voelt bij deze mensen. Communiceer vooraf duidelijk dat zij er zijn voor jouw ontwikkeling en groei.

Graag wil ik je als tip meegeven om de lading er zoveel mogelijk af te halen. Laat het idee los dat deze oefensessies ook maar moeten lijken op een yogales. Het is juist zo ontzettend leerzaam om 'fouten' te mogen maken en op verschillende manieren te experimenteren met de aangeboden lesstof. Het student zijn, het nog niet allemaal te hoeven weten, is iets om te koesteren.

Wij raden aan om na iedere module ten minste 1 oefensessie in te plannen. Dat zijn dus 10 sessies in totaal. Je kunt verschillende dingen oefenen: losse houdingen, een opening of een einde bijvoorbeeld. Daarnaast geven we je in elke module een opdracht als richtlijn voor wat je concreet kunt oefenen met je oefengroepje, in deze module vind je dit na de les 'Zonnegroet A, de praktijk'.





Module 1

Zonnegroet A, de theorie

Opdracht:

Maak een eigen script voor zonnegroet A

Zonnegroet A is de opening van de Ashtanga Vinyasa yoga. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Daarvoor kun je de handvatten in les 'Zonnegroet A, de theorie' gebruiken en de aanwijzingen die Moena bij iedere afzonderlijke houding besproken heeft. Achterin dit werkboek vind je een overzicht van alle Sanskriet namen voor de asanas, neem hier een kijkje mochten de namen je duizelen! Door een script te schrijven ontwikkel je je eigen vocabulaire om je oefengroepje van de ene houding naar de andere te begeleiden.

Zonnegroet A, de praktijk

Opdracht:

Beoefen deze week elke dag zonnegroeten A.

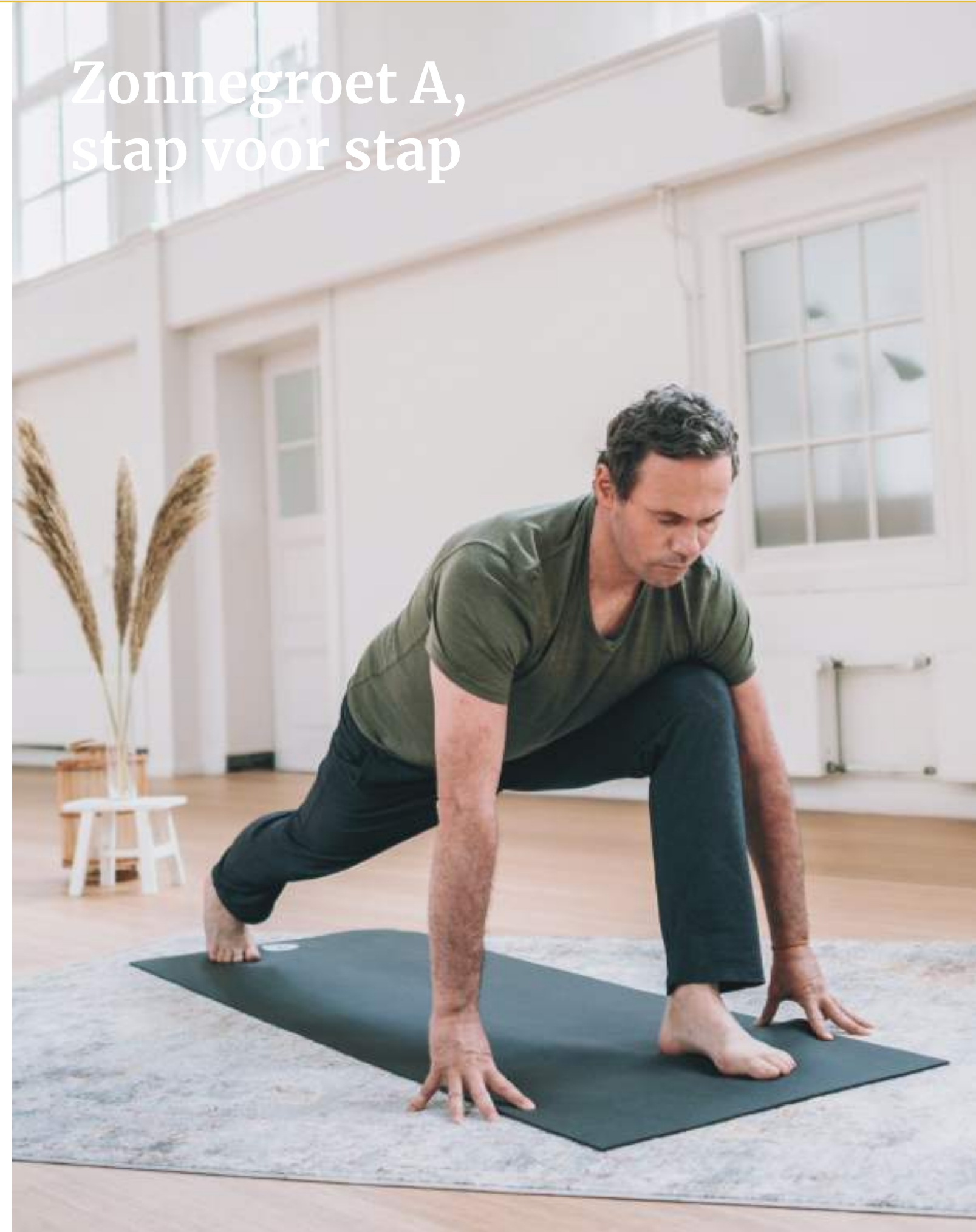
Probeer jezelf eens bewust te worden hoe je tijdens de zonnegroet omgaat met de grenzen die je lichaam aangeeft. Vaak laat dit ook zien hoe je in het dagelijks leven omgaat met je grenzen. Voel je verschil tussen de verschillende keren dat je de zonnegroeten beoefent? Kun je de verschillen benoemen?

Opdracht:

Het is tijd om met je oefengroepje Zonnegroet A te gaan beoefenen

Je hebt een eigen script gemaakt en kunt hier nu mee gaan oefenen en je oefengroepje begeleiden in een Zonnegroet A. Onthoud dat jij de student bent. Haal de lading eraf. Laat het idee los dat deze oefensessies ook maar moeten lijken op een yogales. Het is juist zo ontzettend leerzaam om 'fouten' te mogen maken en op verschillende manieren te experimenteren met de aangeboden lesstof. Het student zijn, het nog niet allemaal te hoeven weten, is iets om te koesteren.

Zonnegroet A, stap voor stap





Module 1

Het skelet

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen over het skelet

1. Noem 3 vormen van een bot en welke functie daarbij hoort. Kun je van elk bot een voorbeeld noemen?
2. Noem de verschillende regio's van de wervelkolom. Uit hoeveel wervels bestaat ieder gebied?
3. Noem de fysiologische krommingen van de wervelkolom, hoeveel krommingen zijn er in je wervelkolom en waar zit elke kromming?

Savasana | lijkhouding

Opdracht:

Begin met het oefenen van het einde van je les en neem daarin savasana mee.

Wat vind je inspirerend aan de manieren waarop andere docenten je in savasana begeleiden? Vind je eigen woorden om jouw oefengroepje in savasana te begeleiden en vervolgens weer terug te brengen en je les af te ronden.

Ademhalingsmeditatie

Opdracht:

Ik wil je uitnodigen om iedere dag te gaan mediteren.

In iedere module vind je begeleid meditaties die je kunt gebruiken. Als je begint met mediteren kan het fijn zijn om daarmee te beginnen. Je kunt natuurlijk ook zonder begeleiding mediteren en iedere dag een aantal minuten in stilte mediteren. Schrijf hieronder op wat je verwacht dat meditatie jou kan brengen.



Een intentie zetten



Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Wat is jouw intentie voor deze opleiding?

Wat hoop je dat deze opleiding jou zal brengen?

Hoe gaat het oefenen met je oefengroepje? Wat gaat er goed?

Zijn er dingen waar je tegenaan loopt?



Module 2

Zonnegroet B



Module 2

Zonnegroet B, de theorie

Opdracht:

Maak een eigen script voor zonnegroet B

Zonnegroet B is de tweede zonnegroet van de Ashtanga Vinyasa yoga. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Daarvoor kun je de handvatten in les 'Zonnegroet B, de theorie' gebruiken en de aanwijzingen die Moena bij iedere afzonderlijke houding besproken heeft. Neem in je script ook de ujjayi ademhaling en de bandha's mee. Zo ontwikkel je je eigen vocabulaire om je oefengroepje van de ene houding naar de andere te begeleiden. Achterin dit werkboek vind je een lijstje van alle Sanskriet namen, vergeet niet hier soms even een kijkje te nemen om je geheugen op te frissen!

Zonnegroet B, de praktijk

Opdracht:

We hebben nu zowel zonnegroet A en B met elkaar doorgenomen. Ik nodig je uit om de Ujjayi adem in beide zonnegroeten zo bewust mogelijk te integreren.

Bij vinyasa yoga kan je altijd één gecontroleerde adem gebruiken om één beweging aan te koppelen. Deze synchronisatie van adem en beweging noemen we flow. De neerwaartse hond is een uitzondering, want het is gebruikelijk om hier meerdere ademhalingen te blijven.

De komende 5 dagen beoefen je iedere dag 3x Zonnegroet A en 3x Zonnegroet B als yogabeoefenaar, hierin neem je de Ujjayi bewust mee om zelf de flow te ervaren.

Oefen Zonnegroet B met je oefengroepje met behulp van het script dat je hebt gemaakt. Probeer minstens één keer je oefengroep te gebruiken om beide Zonnegroeten als leraar in wording te begeleiden. Je zult merken dat het een grote uitdaging kan zijn om je instructies te geven in de lengte van één gecontroleerde ademhaling. Herinner dat jij de student bent en dat het enorm leerzaam is om fouten te maken.



Zonnegroet B,
stap voor stap



Gedachten die je
klein houden

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Wanneer je een nieuw proces op start zijn er wellicht verwachtingen over wat het je mogelijk gaat opleveren. Het is heel menselijk dat aan het begin van zo'n proces dan ook juist beperkende overtuigingen aan de oppervlakte komen. Gedachten die je klein houden en je misschien zelfs blokkeren.

Herken jij dit bij jezelf?

Wat zijn de gedachten die jou klein houden?



Module 3

Staande houdingen

Deel 1



Kraakbeen

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen over kraakbeen.

1. Welke soorten kraakbeen zijn er en waar in het lichaam kun je ze vinden?
2. Wat is een hernia? Beschrijf in je eigen woorden.
3. Heb je altijd klachten van een hernia? Waarom wel of waarom niet?

Bewegingen van het skelet

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen over het skelet in je notitieboek.

1. Wat is een gewricht?
2. Noem de verschillende bewegingen op die elk van de volgende onderdelen van het skelet kunnen maken: de wervelkolom, het bekken, de bovenarm, de onderarm, de pols, de vingers, het bovenbeen, de knie en de voet.
3. Sylvia noemt twee belangrijke typen gewrichten. Kun je ze noemen en beschrijven?



Staande houdingen, de theorie

Opdracht:

We hebben nu zonnegroet A en B en de eerste vier staande houdingen met elkaar doorgenomen. De komende vijf dagen beoefen je iedere dag 3x Zonnegroet A en 3x Zonnegroet B als yogabeoefenaar, gevolgd door padangusthasana (grote-teengreep), padahastasana (hand-voet houding), utthita trikonasana (driehoek) en parivrta trikonasana (gedraaide driehoek). Schrijf hieronder op wat je opmerkt in de serie.


Staande houdingen deel 1, de praktijk

Opdracht:

We hebben nu de eerste vier staande houdingen uit de Ashtanga Vinyasa serie doorgenomen: padangusthasana (grote-teengreep), padahastasana (hand-voet houding), utthita trikonasana (driehoek) en parivrta trikonasana (gedraaide driehoek). Het is tijd om deze houdingen met je oefengroepje te gaan beoefenen. Daarvoor maak je eerst je script op basis van de video's bij de les 'Staande houdingen, de praktijk' en de aanwijzingen die Moena bij iedere houding besproken heeft.

Maak een eigen script voor de eerste vier staande houdingen uit de Ashtanga Vinyasa serie. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Neem in je script ook de ujjayi ademhaling en de bandha's mee. Zo ontwikkel je je eigen vocabulaire om je studenten van de ene houding naar de andere te begeleiden.

Oefen de eerste vier staande houdingen met je oefengroepje met behulp van het script dat je hebt gemaakt. Het is fijn voor je oefengroepje om het lichaam eerst op te warmen met een aantal keer Zonnegroet A en B voor je je oefengroepje naar de staande houdingen begeleid. Zo breng je je oefengroepje verantwoord in de houdingen en wordt de les ook weer iets langer. Ik nodig je uit om op verschillende manieren te oefenen. Je kunt je oefengroepje begeleiden door mee te doen, maar het is ook uiterst waardevol om je oefengroepje alleen verbaal te begeleiden zonder mee te doen. Dat daagt je uit om je script heel helder te krijgen.

A photograph showing a hand in a yoga mudra gesture (Ujjayi breath) next to a script, a pair of glasses, and a blue book. The scene is set on a green mat with two brass incense burners in the foreground.

Een script
met de Ujjayi
ademhaling en
de bandha's





Iedere grens die je durft op te zoeken, brengt je dichterbij jezelf.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Herken jij de begrippen groeipijn en blessure pijn buiten de yogamat in je eigen leven?

Zijn er momenten geweest dat je je grenzen hebt gevoeld en ze hebt kunnen verleggen?

Zijn er momenten geweest waarbij je je grenzen hebt geforceerd?

Module 4

Staande houdingen

Deel 2



Module 4

Wat is yoga voor jou?



Opdracht

Wat is yoga voor jou? Heb je inmiddels inzichten gehad waarmee je je antwoord uit de eerste module aan wilt vullen of is het antwoord nog dezelfde?

We hebben nu zonnegroet A en B en de eerste vier staande houdingen met elkaar doorgenomen uit de Ashtanga Vinyasa serie van Pattabhi Jois.

De komende vijf dagen beoefen je het eerste gedeelte van de Ashtanga Vinyasa serie als yogabeoefenaar: Zonnegroet A, Zonnegroet B, gevolgd door de acht staande houdingen die we tot nu toe besproken hebben en afgesloten met savasana.



Staande houdingen deel 2, de praktijk

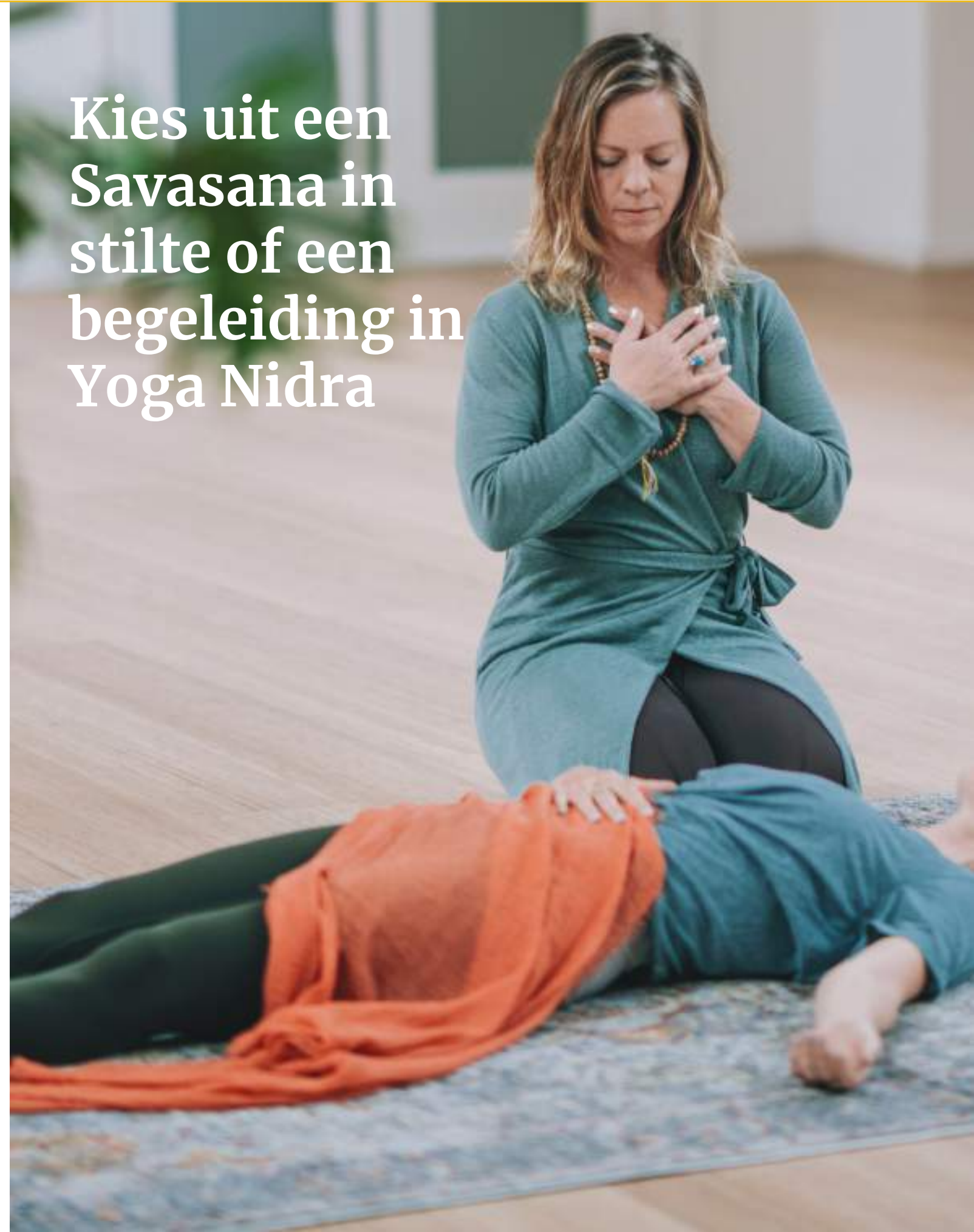
Opdracht:

We hebben nu de volgende vier staande houdingen uit de Ashtanga Vinyasa serie doorgenomen: Utthita Parsvakonasana (zijwaartse gestrekte hoek), Parivrtta Parsvakonasana (zijwaartse gedraaide hoek), Prasarita Padottanasana (staande hoek) en Parsvottanasana (zijwaartse strekhouding). Het is tijd om deze houdingen met je oefengroepje te gaan beoefenen. Daarvoor maak je eerst je script op basis van de video's bij de les 'Staande houdingen deel II, de praktijk' en de aanwijzingen die Moena bij iedere houding besproken heeft.

Maak een eigen script voor de volgende vier staande houdingen uit de Ashtanga Vinyasa serie. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Zo ontwikkel je je eigen vocabulaire om je oefengroepje van de ene houding naar de andere te begeleiden.

Oefen de volgende vier staande houdingen met je oefengroepje met behulp van het script dat je hebt gemaakt. Wanneer je gaat oefenen, tellen we deze houdingen bij de voorgaande houdingen op. Je beoefent dus Zonnegroet A en B, gevolgd door acht staande houdingen. Aan het begin kun je oefenen met het script dat je hebt geschreven voor de opening van de les. Het is fijn om af te sluiten met Savasana. Je kunt kiezen voor een Savasana in stilte of je oefengroepje begeleiden in Yoga Nidra, zoals Léah je eerder in de opleiding heeft laten zien.

Kies uit een Savasana in stilte of een begeleiding in Yoga Nidra



Wat is jouw magische beweging?

De opening van de les, de theorie

Hoe je een yogales opent is afhankelijk van verschillende factoren. De lengte van de yogales, de stijl van de yogales en de intentie van de yogales. Universeel is het waardevol om je oefengroepje een moment te geven om 'te landen', de les mindful te maken en veiligheid te waarborgen. Daarnaast zijn er aandachtspunten die zeer relevant zijn voor een vinyasa yogales, zoals het activeren van de ujjayi ademhaling en het benoemen van de bandha's.

Schrijf een script uit voor de opening van je les waarin je bovenstaande punten meeneemt. Je kunt hiervoor de theorie- en praktijkles gebruiken over 'De opening van een les'. Daarnaast kun je inspiratie opdoen bij andere docenten. Hoe zorgen zij dat je met de juiste intentie aan een yogales begint? Zo kun je uiteindelijk je eigen vocabulaire creëren om de les op jouw manier te openen.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Welke vaardigheden heb jij ontwikkeld in je leven? Waar ben je goed in geworden? Wat zien we van jou (op een positieve manier) als het spannend wordt? Oftewel: Wat is jouw 'Magische beweging'?

Kun je deze vaardigheden gebruiken in het ambacht van de yogaleraar?

Als je weet waar je goed in bent, kun je dan ook achterhalen waarom je daar zo goed in bent geworden? Is er een vaardigheid die voortkomt uit een gemis, een leegte of pijn?

Kun je de emotie die hierbij hoort beschrijven?

Module 5

Balanshoudingen

Deel 1



Anatomie

Opdracht:

Je kent nu de anatomische vlakken. In de komende modules zal Moena meer aandacht besteden aan de houdingen en anatomische vlakken. Kun je nu al van de volgende houdingen bedenken in welk vlak het lichaam beweegt?

1. Staande vooroverbuiging (Uttanasana)
2. De Driehoek (Utthita Trikonasana)
3. Krijger I (Virabhadrasana I)
4. Staande hoek (Prasarita Padottanasana)
5. Zijwaartse gedraaide hoek (Parivrtta Parsvakonasana)

Antwoorden

1. saggittale vlak door flexie van het lichaam
2. coronale vlak door laterale flexie van het bovenlichaam en abductie van de benen
3. saggittale vlak door flexie en extensie van armen en benen. De heupen wijzen naar voren, niet naar de zijkant en dus bewegen we in het saggittale vlak.
4. coronale vlak door abductie van de benen en het saggittale vlak door flexie van het bovenlichaam.
5. het transversale vlak door de twist in het bovenlichaam

Balanshoudingen, de theorie

Opdracht:

Ga de komende dagen zelf oefenen met de balanshoudingen: de boom (Vrksasana) en krijger III (Virabhadrasana III). Je kunt ze aan de serie vastplakken die we tot nu toe hebben behandeld.

Merk je verschil in je balans wanneer je de balanshoudingen op verschillende momenten beoefent? Merk op wat de balanshoudingen in je oproepen. Kun je verwoorden wat er in je gebeurt?

Balanshoudingen, de praktijk

Opdracht:

We hebben nu de twee balanshoudingen beoefent die we in deze aangepaste eerste serie van Ashtanga Vinyasa achter de staande houdingen plakken: Vrksasana (de boom) en Virabhadrasana III (krijger III). Het is tijd om deze houdingen met je oefengroepje te gaan beoefenen. Daarvoor maak je eerst je script op basis van de video's bij de les 'Balanshoudingen, de praktijk' en de aanwijzingen die Moena bij iedere houding besproken heeft.

Maak een eigen script voor twee balanshoudingen uit de aangepaste eerste Ashtanga Vinyasa serie. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Zo ontwikkel je je eigen vocabulaire om je oefengroepje van de ene houding naar de andere te begeleiden.

Oefen de balanshoudingen met je oefengroepje met behulp van het script dat je hebt gemaakt. Wanneer je gaat oefenen, tellen we deze houdingen bij de voorgaande houdingen op. Je beoefent dus Zonnegroet A en B, gevolgd door acht staande houdingen en twee balanshoudingen. Aan het begin kun je oefenen met het script dat je hebt geschreven voor de opening van de les. Het is fijn om af te sluiten met Savasana.



Een heldere meditatie
voorbereiden

Lichaamsbewustzijnsmeditatie

Opdracht:

Zoals je wellicht al hebt ervaren is het verwoorden van abstracte materie niet eenvoudig. Het begeleiden van een meditatie is echt een ambacht. Veelal worden instructies vaag en zelfs zweverig. Als yogaleraar is het jouw taak om helder te zijn.

De komende vijf dagen mediteer je, iedere dag, minstens 10 minuten. Na afloop van iedere meditatie beschrijf je in eigen woorden waar je in de meditatie aandacht aan hebt gegeven, waar je tegenaan liep, en wat je hielp om in het moment te blijven. Hoe meer je in eigen woorden, je eigen ervaringen zo nauwkeurig mogelijk opschrijft, des te meer je in staat bent om dit met anderen te delen.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Wat is voor jou het verschil tussen een fysieke work-out en een asana practice?

Johan Noorloos zegt dat elke fysieke houding een uitnodiging is voor meditatie. Hij noemt zijn yogalessen meditatie in beweging of mindfulness in actie. Wat is het voor jou?

Module 6

Afsluitende krijgers



Kapalabhati

Opdracht:

De ademhalingstechnieken die Moena met jullie heeft doorgenomen zijn: Ujjayi, Nadi Shodana, Bhastrika en Kapalabhati. De komende vijf dagen beoefen je alle vier de pranayama vormen, een paar minuten, in een volgorde die voor jou het meest logisch voelt.

Beschrijf in eigen woorden het effect die het op je heeft. Heb je een voorkeur? Welke pranayama vorm zou je kunnen integreren in je vinyasa yogales, en waarom?

Afsluitende krijgers, de praktijk

Opdracht:

We hebben nu alle staande houdingen behandeld en sluiten ze af met de krijgers. Dat kan je op twee manieren doen. Traditioneel sluit je de Ashtanga Vinyasa serie af met Krijger I en Krijger II, maar je kunt ook kiezen voor de dansende krijgers om de staande serie vloeiend af te sluiten. Hieronder vind je opdrachten op met de afsluiting van de staande serie aan de slag te gaan.

De komende dagen ga je zelf oefenen met de afsluiting van de staande houdingen, zowel de traditionele afsluiting (Krijger I en Krijger II) als de dansende krijgers. In dat laatste geval kun je de dansende krijgers zo vaak herhalen als goed voor je voelt. Hoe ervaar je het verschil tussen beide afsluitingen van de staande houdingen?

Maak een eigen script voor de twee afsluitingen van de staande serie van de Ashtanga Vinyasa serie. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Zo ontwikkel je je eigen vocabulaire om je oefengroepje van de ene houding naar de andere te begeleiden.

Je kunt ervoor kiezen om beide afsluitingen met je oefengroepje te oefenen of kiezen voor één van de twee afsluitingen: de traditionele afsluiting met Krijger I en Krijger II of een flow met de dansende krijgers. Je oefent dus de hele staande serie van de Ashtanga Vinyasa serie: twee zonnegroeten, acht staande houdingen, twee balanshoudingen en afsluitende krijgers. Het is fijn om af te sluiten met Savasana.



Pranayama: het
bewust reguleren
van de in- en
uitademing

Een ondersteunende
actie integreren

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Je bent over de helft van de opleiding. Voor de tweede helft is het waardevol om jezelf de vraag te stellen: 'wat is ondersteunend in mijn proces?'. Maak met jezelf een afspraak om een ondersteunende actie te integreren in je dagelijks leven. Iets waarvan je weet dat het je helpt. Veel studenten die jou zijn voorgegaan hebben bijvoorbeeld de volgende afspraken met zichzelf gemaakt:

De dag beginnen met een korte meditatie.

De dag eindigen met een dankbaarheids top 3.

Iedere dag een bladzijde lezen uit een inspirerend boek.

Elke dag 1 yogahouding oefenen.

Maak het klein en overzichtelijk om het elke dag vol te houden. Welke ondersteunende actie past bij jou?

Vragen over lesvaardigheden

In de transitie van Krijger I naar Krijger II maak je de overgang van het ene anatomische vlak naar het andere anatomische vlak.

Welke vlakken zijn dit?

Beschrijf welke belangrijke aandachtspunten nodig zijn in deze overgang.

Module 7

Zittende houdingen

deel II



Zittende houdingen, de praktijk

Opdracht:

We hebben de eerste zittende houdingen van de aangepaste Ashtanga Vinyasa serie behandeld. Hieronder vind je opdrachten om zelf met de zittende houdingen aan de slag te gaan. Misschien vind je het fijn om je tijdens het oefenen alleen op de zittende houdingen te richten. Je kan natuurlijk ook de hele serie tot nu toe beoefenen.

De komende dagen ga je zelf oefenen met de zittende houdingen. Je kunt eerst een paar zonnegroeten A en B doen, direct gevolgd door de zittende houdingen en afgesloten met een Savasana. Je kunt natuurlijk ook de hele serie tot nu toe beoefenen.

Maak een eigen script voor de eerste houdingen van de zittende serie van de Ashtanga Vinyasa serie. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Zo ontwikkel je je eigen vocabulaire om je oefengroepje van de ene houding naar de andere te begeleiden.

Oefen de zittende houdingen met je oefengroepje. Je kunt ervoor kiezen een les te creëren bestaande uit een aantal zonnegroeten A en B, direct gevolgd door de zittende houdingen en afgesloten met een Savasana. Je mag natuurlijk ook de hele serie tot nu toe oefenen. De les wordt dan steeds langer.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Geïnspireerd worden betekent vaak dat je iets herkent in jezelf in dat wat de ander laat zien. Je kunt alleen geraakt worden door iets of iemand anders als dat ook in jou aanwezig is. Daarin is de ander vaak een spiegel voor jou.

Wie inspireert jou en wat daarvan herken je in jezelf?



Wie inspireert
jou?

Module 8

Zittende houdingen

deel I



Lokah samastah sukhino bhavantu

De kracht van mantra's

De mantra's die je hebt geleerd van Léah zijn: AUM, Om Namah Shivaya Gurave en Lokah Samastah. Voor de komende drie lessen die je geeft integreer je één mantra per les. Onderzoek welke mantra het meest bij jou resoneert en waar de mantra in de les het meest tot zijn recht komt voor jou.

Zittende houdingen, de praktijk

Opdracht:

We hebben de laatste zittende houdingen en de achteroverbuigingen van de aangepaste Ashtanga Vinyasa serie behandeld. Hieronder vind je opdrachten om zelf met de houdingen aan de slag te gaan. Als je gaat oefenen is het misschien fijn om de eerste zittende houdingen van de voorgaande module mee te nemen.

De komende dagen ga je zelf oefenen met de laatste zittende houdingen en de achteroverbuigingen. Je kunt eerst een paar zonnegroeten A en B doen, direct gevolgd door de zittende houdingen en afgesloten de achteroverbuigingen en een Savasana. Je kunt natuurlijk ook de hele serie tot nu toe beoefenen.

Maak een eigen script voor de houdingen die we deze module besproken hebben. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Zo ontwikkel je je eigen vocabulaire om je oefengroepje van de ene houding naar de andere te begeleiden.

Oefen de hele serie zittende houdingen en achteroverbuigingen met je oefengroepje. Je kunt ervoor kiezen een les te creëren bestaande uit een aantal zonnegroeten A en B, direct gevolgd door de zittende houdingen en afgesloten met een Savasana. Je mag natuurlijk ook de hele serie tot nu toe oefenen. De les wordt dan steeds langer. Het kan ook fijn zijn om voor nu alleen op de zittende houdingen te focussen.

Het afsluiten van de yogales

Je oefengroepje in de ontspanning begeleiden

De afsluiting van jouw yogales is heel persoonlijk. Daarom ga je deze week oefenen met het maken van een script en het op een persoonlijke manier afsluiten van jouw yogales.

Maak een eigen script voor de afsluiting van je yogales. Je wilt daarbij je oefengroepje in de ontspanning begeleiden en aan het eind ook weer naar een zittende houding toe leiden. Vervolgens kun je afsluiten met een meditatie of een moment van reflectie. Jouw afsluiting kun je gaan oefenen met je oefengroepje.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Wat is voor jou het verschil tussen een fysieke work-out en een asana practice?

Johan Noorloos zegt dat elke fysieke houding een uitnodiging is voor meditatie. Hij noemt zijn yogalessen meditatie in beweging of mindfulness in actie. Wat is het voor jou?

Module 9

Afsluitende houdingen



Het autonome zenuwstelsel

Opdracht:

Beantwoord de volgende vragen:

Hoe heet de belangrijkste hersenzenuw en hoe verloopt deze zenuw?

Hoe activeer je de parasympathicus?

Het verschil tussen Yin en Vinyasa

Yin en yang zijn niet helemaal van elkaar te scheiden. Veelal zijn er yin aspecten in een vinyasa yogales.

In de komende drie vinyasa yogalessen die je live of online volgt richt je je aandacht op de yin aspecten in de les. Volg met aandacht hoe de leraar dit begeleidt en beschrijf welke waarde dit heeft voor jou.

Afsluitende houdingen, de praktijk

Opdracht:

We hebben de afsluitende houdingen (achteroverbuigingen en omgekeerde houdingen) van de aangepaste Ashtanga Vinyasa serie behandeld. Hieronder vind je opdrachten om zelf met de houdingen aan de slag te gaan. Luister bij het beoefenen van de houdingen altijd naar je lichaam en dat van je oefengroepje.

De komende dagen ga je zelf oefenen met de afsluitende houdingen. Zorg dat je lichaam goed warm is voordat je de houdingen beoefent. Je kunt eerst een paar zonnegroeten A en B doen, direct gevolgd de afsluitende houdingen. Neem je eigen veiligheid in acht en tref eventueel voorzorgsmaatregelen, zoals in de praktijkles besproken.



Yin aspecten in
de Vinyasa les

Module 9



Maak een eigen script voor de houdingen die we deze module besproken hebben. Schrijf voor jezelf het script uit bij de afzonderlijke houdingen. Zo ontwikkel je je eigen vocabulaire om je oefengroepje van de ene houding naar de andere te begeleiden.

Oefen de afsluitende houdingen met je oefengroepje. Zorg er altijd voor dat je het lichaam van je oefengroepje goed opwarmt voor je naar de afsluitende houdingen beweegt en neem de veiligheid in acht. In deze module heb je verschillende modificaties langs zien komen om de houdingen zo nodig aan te passen aan het niveau van je studenten. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen bepaalde houdingen over te slaan en af te sluiten met een liggende twist, gevolgd door savasana, zoals we in de vorige module hebben gezien.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Welke aspecten van jezelf vind je lastig om te belichten?

Is er een bepaalde kant van je die weerstand oproept, vaak vertaald in schaamte en schuldgevoel, wanneer je die aan de buitenwereld zou laten zien?

Kun je deze integreren in het ambacht van de yogaleraar?

Wat heb je nodig om jezelf meer volledig te laten zien?

Wat is jouw persoonlijke asana? (lees: Asanas in het leven van alledag)

Welke yin en yang eigenschappen herken je in jezelf?

Module 10

De volledige eerste serie



De volledige aangepaste Ashtanga Vinyasa serie, de theorie

Het aan elkaar rijgen van de volledige serie

We hebben de hele aangepaste eerste Ashtanga Vinyasa serie aan elkaar geregen. In eerdere modules heb je voor alle houdingen een script geschreven. Je kunt nu met je oefengroepje de hele serie gaan oefenen. Veel succes!

Yogales: creatieve opbouw staande houdingen

Opdracht:

Voor een vinyasa yogales van 60 minuten is het belangrijk om een opbouw te maken die in balans is. Schrijf voor jezelf een volledige les van 60 minuten uit.

Neem mee: de opening van ongeveer 5 minuten, een aantal zonnegroeten met daarin de nodige modificaties, een aantal staande houdingen, momenten van balans, warriors, zittende vooroverbuigingen, twisten, heupopeners en achteroverbuigingen en optioneel een omgekeerde houding. Als inspiratie kun je de lessen van Moena uit module 6 en 8 gebruiken waarin ze staande en zittende houdingen verdeelt over de verschillende anatomische vlakken. Je sluit de les af met een savasana en een laatste zittende houdingen. Hiervoor heb je je ook ongeveer 5 minuten.

Oefen je eigen les op je oefengroepje.

Zelfreflectie

Vragen om over na te denken...

Wat is de betekenis van yoga voor jou op dit moment?

Heeft de opleiding jouw kijk op yoga veranderd? Zo ja op welke manier?

Wat heeft de opleiding jou gebracht?

Eindopdracht

Beschrijf zo eerlijk mogelijk wat de waarde van yoga en meditatie voor jou persoonlijk betekent. Zou je je kunnen voorstellen dat je als yogaleraar deze ervaringen wilt delen met anderen. Hoe zou jij je eigen kwaliteiten omschrijven om dit op een zo'n authentiek mogelijke manier te doen? Waar loop je tegen aan? En wat heb je nodig?



Extra Lijst met Sanskriet namen



Lijst met Sanskriet namen

Sanskriet naam

Padmasana
Marjaryasana/Bitilasana
Samasthiti
Tadasana
Utkatasana
Uttanasana
Padangusthasana
Padahastasana
Phalakasana A
Phalakasana B
Vashistasana
Chaturanga Dandasana
Shalabhasana
Bhujangasana
Urdhva Mukha Svanasana
Adho Mukha Svanasana
Anjaneyasana
Virabhadrasana I
Virabhadrasana II
Viparita Virabhadrasana
Utthita Trikonasana
Utthita Parsvakonasana
Parivritta Trikonasana
Parivritta Parsvakonasana
Prasarita Padottanasana 4x
Vrksasana
Virabhadrasana III
Dandasana
Paschimottanasana
Purvottanasana
Janu Sirsasana
Marichyasana
Navasana
Baddha Konasana
Setu Bandha Sarvangasana
Urdhva Dhanurasana
Salamba Sarvangasana
Halasana
Karnapidasana
Urdhva Padmasana
Matsyasana
Sirsasana
Savasana

Nederlandse naam

Lotus
Cat / cow
Stabiliteitshouding
Berghouding
Stoelhouding
Staande vooroverbuiging
Grote teen greep
Hand voethouding
Hoge plank
Lage plank
Zijplank
Vierledige stafhouding
Sprinkhaan
Cobra
Opwaartse hond
Neerwaartse hond
Lage lunge
Krijger I
Krijger II
Omgekeerde krijger
De driehoek
Gestrekte hoekhouding
Gedraaide driehoek
De gedraaide zijstrekking
Staande hoek
De boom
Krijger 3
Stafhouding
Zittende vooroverbuiging
Opwaartse plank
Hoofd naar knie houding
Marichi houding
De boot
Gebonden hoekhouding
Brug
Wiel
Schouderstand
De ploeg
Omgekeerde ploeghouding
Opwaartse lotushouding
De vis
De hoofdstand
Lijkhouding



De yogales
begint pas
écht op het
moment dat
je van de mat
afstapt.