

# Persoonlijk Sadhana Yoga Schema voor Beginners

**Tijd:** Ongeveer 30-40 minuten

**Frequentie:** Dagelijks (idealerweise in de ochtend, maar wanneer het voor jou past)

## 1. Begin met een Moment van Intentie (2 minuten)

- Zoek een rustige plek, zit comfortabel en sluit je ogen.
- Adem diep in en uit en zet een positieve intentie voor je oefening. Bijvoorbeeld: *"Ik zet deze tijd in voor mijn gezondheid en innerlijke rust."*

## 2. Opwarming (5 minuten)

- **Nekrol en schouderrol:**
  - *Nekrol:* Draai je hoofd langzaam in een cirkel, eerst naar rechts 5 keer, dan naar links.
  - *Schouderrol:* Rol je schouders naar voren en naar achteren, 5 keer in beide richtingen.
- **Rugstrekken:**
  - Sta rechtop en adem diep in. Buig langzaam voorover en probeer je tenen te raken. Houd deze houding 5 ademhalingen vast en kom langzaam terug omhoog.

## 3. Yoga Houdingen (Asana's) (15-20 minuten)

Hier volgen de belangrijkste houdingen die we zullen gebruiken in het schema:

### 1. Berghouding (Tadasana) – 1 minuut

- **Hoe te doen:**
  - Sta rechtop met je voeten op heupbreedte. Verdeel je gewicht gelijkmatig over je voeten.
  - Sta recht met een lange rug, trek je schouders naar achteren en naar beneden, en laat je handen langs je lichaam rusten met de handpalmen naar voren.
  - Adem diep in en uit, voel de energie die door je lichaam stroomt.
- **Doel:** Deze houding helpt je om je bewust te worden van je lichaamshouding en balanceert de energie in je lichaam.

## 2. Zonnegroet (Surya Namaskar) – 3-5 rondes

- **Hoe te doen:**

- *Stap 1:* Begin in Berghouding. Adem in, breng je handen boven je hoofd, en reik naar de hemel.
- *Stap 2:* Adem uit, buig voorover naar de vloer met rechte benen, handen naar de grond.
- *Stap 3:* Adem in, breng je rechtervoet naar achteren in een lage lunge (je knieën zijn op de grond).
- *Stap 4:* Adem uit, breng je linkervoet naar achteren en kom in een Plankhouding.
- *Stap 5:* Adem uit, laat je lichaam zakken naar de vloer (Chaturanga).
- *Stap 6:* Adem in, kom in een Cobra- of Upward-Facing Dog (de borst komt omhoog, schouders zijn van de grond).
- *Stap 7:* Adem uit, kom in Downward-Facing Dog (je heupen gaan omhoog, je handen en voeten staan stevig op de grond).
- *Stap 8:* Adem in, breng je rechtervoet naar voren tussen je handen, kom terug in een lage lunge.
- *Stap 9:* Adem uit, breng je linkerbeen naar voren en kom in een vooroverbuiging.
- *Stap 10:* Adem in, kom weer omhoog met je handen naar de hemel.
- *Stap 11:* Adem uit, breng je handen terug naar de Berghouding.

- **Doel:** De Zonnegroet is een dynamische reeks van houdingen die flexibiliteit, kracht en energie opbouwen.

## 3. Krijger II (Virabhadrasana II) – 1 minuut per kant

- **Hoe te doen:**

- Sta rechtop met je voeten op heupbreedte. Zet je voeten wijd uit elkaar (ongeveer 1,5 meter).
- Draai je rechtervoet 90 graden naar buiten en je linkervoet lichtjes naar binnen.
- Buig je rechterknie totdat deze boven je enkel is en strek je armen naar de zijkanten, handpalmen naar beneden.
- Kijk over je rechterhand, adem diep in en uit.

- **Doel:** Deze houding versterkt de benen en opent de heupen, terwijl het je focus en stabiliteit verbetert.

## 4. Zittende Vooroverbuiging (Paschimottanasana) – 1-2 minuten

- **Hoe te doen:**

- Zit rechtop met je benen gestrekt voor je. Adem in en reik met je handen omhoog.
- Adem uit en buig langzaam voorover, probeer je tenen vast te pakken (of je schenen als je niet bij je voeten kunt komen).
- Houd je rug lang en adem rustig door.

- **Doel:** Deze houding stretcht de rug, hamstrings en kalmeert de geest.

## 5. Kindhouding (Balasana) – 2 minuten

- **Hoe te doen:**
  - Begin op handen en knieën. Breng je billen naar je hielen en strek je armen naar voren, je voorhoofd komt naar de grond.
  - Adem rustig in en uit, laat alle spanning los.
- **Doel:** Balasana is een rustgevende houding die helpt om spanning te verlichten en de geest te kalmeren.

## 6. Liggende Ontspanning (Savasana) – 5 minuten

- **Hoe te doen:**
    - Lig op je rug met je benen uitgestrekt en je armen langs je zij, handpalmen omhoog.
    - Sluit je ogen en adem rustig in en uit, laat je lichaam volledig ontspannen.
    - Probeer je gedachten los te laten en in het moment te zijn.
  - **Doel:** Savasana is essentieel voor diepe ontspanning en herstel na je beoefening.
- 

## 4. Ademhalingsoefeningen (Pranayama) (5 minuten)

Na je yoga, doe een eenvoudige ademhalingsoefening om je geest verder te kalmeren:

### 1. Buikademhaling (Dirga Pranayama) – 2 minuten

- Ga comfortabel zitten, adem diep in door je neus.
- Vul je buik, je ribben en je borst met lucht.
- Adem langzaam uit en laat de lucht eerst je borst, dan je ribben en tenslotte je buik verlaten.

### 2. Wisselende Neusgatademhaling (Nadi Shodhana) – 3 minuten

- Sluit je rechterneusgat met je duim, adem in door je linkerneusgat.
  - Sluit nu je linkerneusgat met je ringvinger en adem uit door je rechterneusgat.
  - Adem in door je rechterneusgat, sluit het en adem uit door je linkerneusgat.
  - Herhaal dit 5-10 keer.
- 

## 5. Meditatie en Afsluiting (5 minuten)

### 1. Meditatie:

- Ga in een comfortabele zithouding zitten (bijvoorbeeld de lotushouding of op een stoel).
- Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling.
- Als je gedachten afdwalen, breng ze dan zachtjes terug naar je adem.

### 2. Dankbaarheid:

- Sluit je Sadhana af door stil te staan bij drie dingen waarvoor je dankbaar bent. Dit helpt je een positieve energie voor de rest van de dag te creëren.
-

## Dagelijks Schema

Stap	Tijd	Omschrijving
<b>Intentie en focus</b>	2 minuten	Zet een positieve intentie voor de sessie.
<b>Opwarming</b>	5 minuten	Nekrol, schouderrol en rugstrekken.
<b>Yoga-houdingen</b>	15-20 minuten	Zonnegroet, Krijger II, Zittende vooroverbuiging, Kindhouding en Savasana.
<b>Pranayama</b>	5 minuten	Buikademhaling en Wisselende neusgatademhaling.
<b>Meditatie en afsluiting</b>	5 minuten	Korte meditatie en dankbaarheid.

---

### Tot Slot

Dit schema is een geweldige manier om je dagelijkse Sadhana Yoga-praktijk op te bouwen. Door de tijd te nemen voor zowel de fysieke oefeningen als de ademhaling en meditatie, creëer je een holistische praktijk die je mentaal en fysiek ten goede zal komen.

Probeer het schema dagelijks toe te passen en pas de duur aan naarmate je comfortabeler wordt.

Succes! 🌿🧘