

# Appendix I

## Āsana Kursussen

De āsana's zijn in drie groepen verdeeld; beginners-, middelbare- en gevorderde kursussen. De āsana's zijn weergegeven in opeenvolging van beoefening met de tijdsduur erbij, waarin het mogelijk is om de āsana's, van elk van deze drie kursussen, te gaan beheersen.

(De getallen tussen haakjes achter de āsana's zijn de nummers van de afbeeldingen).

### EERSTE KURSUS

#### *1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> week*

Tāḍāsana (1); Vr̥kṣāsana (2); Utthita Trikoṇāsana (4 en 5); Utthita Pārśvakoṇāsana (8 en 9); Vīrabhadrāsana I & II (14 en 15); Pārśvottānāsana (26); Sālamba Sarvāṅgāsana I (223); Halāsana (244); Śavāsana (592).

#### *3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> week*

Utthita Trikoṇāsana (4 en 5); Utthita Pārśvakoṇāsana (8 en 9); Vīrabhadrāsana I & II (14 en 15); Parivṛtta Trikoṇāsana (6 en 7); Pārśvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I (33 en 34); Sālamba Sarvāṅgāsana I (223); Halāsana (244); Śavāsana (592).

#### *5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> week*

Utthita Trikoṇāsana (4 en 5); Utthita Pārśvakoṇāsana (8 en 9); Vīrabhadrāsana I & II (14 en 15); Parivṛtta Trikoṇāsana (6 en 7); Pārśvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I (33 en 34); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279); Paripoorṇa Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Sālamba Sarvāṅgāsana I (223); Halāsana (244); Ujjāyī Prāṇāyāma (Sektie 203) gedurende vijf minuten in Śavāsana (592).

#### *7<sup>e</sup> week*

Blijf deze āsana's oefenen zodat ze krachtiger worden en verleng de duur van de uitvoering van allemaal.

#### *8<sup>e</sup> week*

Utthita Trikoṇāsana (4 en 5); Utthita Pārśvakoṇāsana (8 en 9); Vīrabhadrāsana I, II & III (14, 15 en 17); Ardha Chandrāsana (19); Parivṛtta Trikoṇāsana (6 en 7); Pārśvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I & II (33 en 34, 35 en 36); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279); Paripoorṇa Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Sālamba Sarvāṅgāsana (223); Halāsana (244); Ujjāyī Prāṇāyāma (Sektie 203) gedurende vijf minuten in Śavāsana (592).

#### *9<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup> week*

Utthita Trikoṇāsana (4 en 5); Utthita Pārśvakoṇāsana (8 en 9); Vīrabhadrāsana I, II en III (14, 15 en 17); Ardha Chandrāsana (19); Parivṛtta Trikoṇāsana (6 en 7); Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (10 en 11); Pārśvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I & II (33 en 34, 35 en 36); Parighāsana (39); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m

279); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Sālamba Sarvangāsana I (223); Halāsana (244); Karnapīdāsana (246); Ekapāda Sarvangāsana (250); Jaṭara Parivartanāsana (274 en 275); Ujjāyī Prāṇāyāma met vasthouding van de inademing (Sektie 203) gedurende vijf minuten in Śavāsana (592).

*11 en 12 week*

Utthita Trikoṇāsana (4 en 5); Parivṛtta Trikoṇāsana (6 en 7); Utthita Pārsvakoṇāsana (8 en 9); Parivṛtta Pārsvakoṇāsana (10 en 11); Vīrabhadhrāsana I, II & III (14, 15 en 17); Ardha Chandrāsana (19); Pārsvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I & II (33 en 34, 35 en 36); Pādānguṣṭhāsana (44); Pādahastāsana (46); Uttānāsana (48); Parighāsana (39); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Sālamba Sarvangāsana I (223); Halāsana (244); Karnapīdāsana (246); Ekapāda Sarvangāsana (250); Jaṭara Parivartanāsana (274 en 275); Ujjāyī Prāṇāyāma met vasthouding van de inademing (Sektie 203) in Śavāsana (592).

*13<sup>e</sup> week*

Herhaal de āsana's en breng meer regelmaat in het dagelijks oefenen. Zij die het moeilijk vinden om al deze āsana's binnen deze periode te beheersen, kunnen nog een aantal weken hiermee doorgaan.

*14<sup>e</sup> en 15<sup>e</sup> week*

Sālamba Śīrṣāsana I (184); Utthita en Parivṛtta Trikoṇāsana (4 en 5, 6 en 7); Utthita en Parivṛtta Pārsvakoṇāsana (8 en 9, 10 en 11); Vīrabhadhrāsana I, II & III (14, 15 en 17); Ardha Chandrāsana (19); Pārsvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I & II (33, 34, 35 en 36); Pādānguṣṭhāsana (44); Pādahastāsana (46); Uttānāsana (48); Parighāsana (39); Śalabhāsana of Makarāsana (60 of 62); Dhanurāsana (63); Bhujangāsana I (73); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Sālamba Sarvangāsana I (223); Halāsana (244); Karnapīdāsana (246); Supta Koṇāsana (247); Pārśva Halāsana (249); Ekapāda Sarvangāsana (250); Jaṭara Parivartanāsana (274 en 275); Mahāmudra (125); Januśīrṣāsana (127); Daṇḍāsana (77); Paschimottānāsana (160); Ujjāyī Prāṇāyāma met vasthouding van de inademing (Sektie 203) in Śavāsana (592).

*16<sup>e</sup> en 17<sup>e</sup> week (Let op de gewijzigde volgorde van de āsana's)*

Sālamba Śīrṣāsana I (184); Utthita en Parivṛtta Trikoṇāsana (4, 5, 6 en 7); Utthita en Parivṛtta Pārsvakoṇāsana (8, 9, 10 en 11); Vīrabhadhrāsana I, II & III (14, 15 en 17); Ardha Chandrāsana (19); Pārsvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I & II (33, 34, 35 en 36); Pādānguṣṭhāsana (44); Pādahastāsana (46); Uttānāsana (48); Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana (49); Utkaṭāsana (42); Parighāsana (39); Uṣṭrāsana (41); Śalabhāsana of Makarāsana (60 of 62); Dhanurāsana (63); Chaturanga Daṇḍāsana (67); Bhujangāsana I (73); Ūrdhva Mukha Śvānāsana (74); Adho Mukha Śvānāsana (75); Vīrāsana (89); Sālamba Sarvangāsana I (223); Halāsana (244); Karnapīdāsana (246); Supta Koṇāsana (247); Pārśva Halāsana (249); Ekapāda Sarvangāsana (250); Pārśvaikapāda Sarvangāsana (251); Jaṭara Parivartanāsana (274 en 275); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Mahāmudrā (125); Jānuśīrṣāsana (127); Paschimottānāsana (160); Poorvottānāsana (171); Śavāsana (592); Siddhāsana (84). Doe Ujjāyī Prāṇāyāma (zonder vasthouding van de inademing) (Sektie 203) in Siddhāsana.

*18<sup>e</sup> week*

Herhaal.

Als je merkt dat alle staande houdingen nu wat gemakkelijker gaan, kun je ze om de andere dag of 2 keer per week doen.

*19<sup>e</sup> t/m 21<sup>e</sup> week*

Sālamba Śīrṣāsana I (184); Pārśva Śīrṣāsana (202 en 203); Ekapāda Śīrṣāsana (208 en 209); Sālamba Sarvāṅgāsana I (223); Sālamba Sarvāṅgāsana II (235); Nirālamba Sarvāṅgāsana I (236); Nirālamba Sarvāṅgāsana II (237); Halāsana (244); Karṇapīdāsana (246); Supta Koṇāsana (247); Pārśva Halāsana (249); Ekapāda Sarvāṅgāsana (250); Pārśvaikapāda Sarvāṅgāsana (251); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279); Jaṭara Parivartanāsana (275); Chakrāsana (280 t/m 283); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Utkaṭāsana (42); Uṣṭrāsana (41); Virāsana (89); Śalabhāsana (60); Dhanurāsana (63); Chaturanga Daṇḍāsana (67); Bhujangāsana I (73); Ūrdhva Mukha Śvānāsana (74); Adho Mukha Śvānāsana (75); Mahāmudra (125); Jānuśīrṣāsana (127); Triangmukhaikapāda Paschimottānāsana (139); Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (135); Marīchyāsana I & II (144, 146 en 147); Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana (167); Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (168); Paschimottānāsana (160); Poorvottānāsana (171); Bharadwājāsana I & II (297, 298, 299 en 300); Mālāsana II (322); Baddha Koṇāsana (102); Śavāsana (592); Ujjāyī Prāṇāyāma zonder Kumbhaka of vasthouding van de adem (Sektie 203) in Siddhāsana (84);

*22<sup>e</sup> t/m 25<sup>e</sup> week*

Volg de āsana's van de 19<sup>e</sup> week t/m Chakrāsana (280 t/m 283) Daarna: Śalabhāsana (60); Dhanurāsana (63); Chaturanga Daṇḍāsana (67); Bhujangāsana I (73); Ūrdhva Mukha Śvānāsana (74); Adho Mukha Śvānāsana (75); Jānuśīrṣāsana (127); Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (135); Triangmukhaikapāda Paschimottānāsana (139); Marīchyāsana I & II (144, 146 en 147); Paschimottānāsana (160); Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana (167); Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (168); Lolāsana (83); Gomukhāsana (80); Simhāsana I (109); Padmāsana (104); Parvatāsana (107); Tolāsana (108); Virāsana (89); Supta Virāsana (96); Paryankāsana (97); Uṣṭrāsana (41); Utkaṭāsana (42); Uttānāsana (48); Bharadwājāsana I & II (297, 298, 299 en 300); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Mālāsana II (322); Baddha Koṇāsana (102); Śavāsana (592); Ujjāyī Prāṇāyāma zonder het vasthouden van de adem (Sektie 203) in Siddhāsana (84).

*26<sup>e</sup> t/m 30<sup>e</sup> week*

Sālamba Śīrṣāsana I (184); Pārśva Śīrṣāsana (202 en 203); Ekapāda Śīrṣāsana (208 en 209); Ūrdhva Padmāsana (211); Piṇḍāsana in Śīrṣāsana (218); Sālamba Sarvāṅgāsana I & II (223 en 235); Nirālamba Sarvāṅgāsana I & II (236 en 237); Halāsana (244); Karṇapīdāsana (246); Supta Koṇāsana (247); Pārśva Halāsana (249); Ekapāda Sarvāṅgāsana (250); Pārśvaikapāda Sarvāṅgāsana (251); Ūrdhva Padmāsana (261); Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (269); Jaṭara Parivartanāsana (275); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Jānuśīrṣāsana (127); Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (135); Triangmukhaikapāda Paschimottānāsana (139); Marīchyāsana I (144); Paschimottānāsana (160); Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (168); Gomukhāsana (80); Lolāsana (83); Simhāsana I (109); Padmāsana (104); Parvatāsana (107); Tolāsana (108); Matsyāsana (113); Virāsana (89); Supta Virāsana (96); Paryankāsana (97); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Baddha Koṇāsana (102); Adho Mukha Śvānāsana (75); Ūrdhva Mukha Śvānāsana (74); Chaturanga Daṇḍāsana (67); Śalabhāsana (60); Dhanurāsana (63); Uṣṭrāsana (41); Utkaṭāsana (42); Uttānāsana (48); Garuḍāsana (56); Śavāsana (592); Ujjāyī Prāṇāyāma met Antar Kumbhaka (het vasthouden van de inademing (Sektie 203) in Siddhāsana (84); of in Virāsana (89) of in Padmāsana (104).

Als je staande houdingen oefent, laat dan de variaties van Śīrṣāsana en Sarvāṅgāsana rusten en doe de overige houdingen.

Als Padmāsana nog niet beheerst wordt, ga dan nog een aantal weken door met deze āsana's. Meer van deze āsana's kunnen toegevoegd worden aan het programma mits ze zonder spanning uitgevoerd kunnen worden.

Voor hen die tevreden zijn over deze eerste cursus, volgt nu een korte drie-daagse cursus die het lichaam goed doet en het denken en voelen harmonieus doet verlopen.

*Eerste dag van de week*

Sālamba Śīrṣāsana I (184) 10 minuten; Sālamba Sarvāṅgāsana I (223) 10 minuten; Halāsana (244) 5 minuten; Jaṭara Parivartanāsana (275) een halve minuut aan elke kant; Paripoorna Nāvāsana (78) een minuut; Ardha Nāvāsana (79) 20 tot 30 seconden; Paschimottānāsana (160) 3 tot 5 minuten; Maṛchyāsana III (303 en 304) 30 seconden aan elke kant; Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312) 30 seconden aan elke kant. Als Maṛchyāsana III of Ardha Matsyendrāsana I te moeilijk zijn, doe dan Bharadwajāsana I en II (297, 298, 299 en 300). Parvatāsana (107) een minuut; Matsyāsana (113) 20 tot 30 seconden; Śalabhāsana (60) 20 tot 30 seconden; Dhanurāsana (63) 30 seconden; Ūrdhva Mukha Śvānāsana (74) 20 tot 30 seconden; Adho Mukha Śvānāsana (75) een minuut; Uttānāsana (48) 1 tot 2 minuten; Śavāsana (592) 5 minuten; Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma in Padmāsana (104) of in Vīrāsana (89) of in Siddhāsana (84) met vasthouding van de inademing gedurende 10 minuten en 6 Uḍḍīyānas (Sektie 201) en tenslotte Śavāsana (592).

*Tweede dag van de week*

Sālamba Śīrṣāsana I (184) 10 minuten; Pārśva Śīrṣāsana (202 en 203) 20 seconden aan elke kant; Ekapāda Śīrṣāsana (208 en 209) 10 tot 15 seconden aan elke kant; Ūrdhva Padmāsana (211) 20 seconden; Piṇḍāsana in Śīrṣāsana (218) 30 seconden; (Doe deze allemaal achter elkaar). Sālamba Sarvāṅgāsana I (223) 8 tot 10 minuten; Sālamba Sarvāṅgāsana II (235) 30 seconden; Nirālamba Sarvāṅgāsana I & II (236 en 237) elk 30 seconden; Halāsana (244) 5 minuten; Karṇapīdāsana (246) 30 seconden; Supta Koṣāsana (247) 20 seconden; Pārśva Halāsana (249) 20 seconden aan elke kant; Ekapāda Sarvāṅgāsana (250) 15 seconden aan elke kant; Pārsvaikapāda Sarvāṅgāsana (251) 15 seconden aan elke kant; Ūrdhva Padmāsana (261) 20 seconden; Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (269) 20 seconden; (Deze moeten allemaal achter elkaar gedaan worden). Jaṭara Parivartanāsana (275) 15 seconden aan elke kant; Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279) 15 seconden in elke positie; Mahāmudra (125) 20 tot 30 seconden aan elke kant; Jānuśīrṣāsana (127), Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (135), Triangmukhaikapāda Paschimottānāsana (139), Maṛichvāsana I & II (144, 146 en 147) al deze houdingen gedurende 20 seconden aan elke kant; Paschimottānāsana (16) 3 minuten; Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (168) een minuut; Maṛichyāsana III (303 en 304) een halve minuut aan elke kant; Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312) een halve minuut aan elke kant; Baddha Koṣāsana (102) een minuut; Uttānāsana (48) 2 minuten; Śavāsana (592) 5 minuten, Ujjāyī Prāṇāyāma (Sektie 203) of Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Sektie 205) gedurende 8 minuten in elke āsana, waarin met gemak gezeten wordt en besluit met Śavāsana (592).

*Derde dag van de week*

Sālamba Śīrṣāsana I (184) 10 minuten; Utthita Trikoṇāsana (4 en 5) een halve minuut aan elke kant; Parivṛtta Trikoṇāsana (6 en 7) een halve minuut aan elke kant; Utthita Pārśvakoṇāsana en Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (8, 9, 10 en 11) 20 seconden aan elke kant; Vīrabhadrāsana I, II & III (14, 15 en 17) 15 seconden, aan elke kant; Ardha Chandrāsana (19) 20 seconden aan elke kant; Pārsvottānāsana (26) 30 seconden aan elke kant; Prasārita Pādottānāsana I (33 en 34). Padāṅguṣṭhāsana (44) 30 seconden; Pādahastāsana (46) 30 seconden; Uttānāsana (48) een minuut; Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana (49) 15 seconden aan elke kant; Garuḍāsana (56) 10 seconden aan elke kant; Utkāṭāsana (42) 15 seconden; Parighāsana (39) 15 seconden aan elke kant; Uṣṭrāsana (41) 20 seconden; Bhujangāsana I (73) 20 tot 30 seconden; Vīrāsana (89), Supta Vīrāsana (96) en Paryankāsana (97) 30 tot 40 seconden in elke āsana; Padmāsana (104), Parvatāsana (107), Tolāsana (108), Matsyāsana (113) 30 seconden in elke āsana; Gomukhāsana (80) 15 seconden aan elke kant; Lolāsana

(83) 15 sekonden; Simhāsana I (109) 20 sekonden; Paschimottānāsana (160) 5 minuten; Ujjāyī Prāṇāyāma (Sektie 203) of Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Sektie 205) zonder Kumbhaka of het vasthouden van de adem gedurende 10 minuten; Śavāsana (592) 5 minuten. Dit kan weer herhaald worden in dezelfde volgorde op de volgende dagen met zondag als rustdag of doe dan alleen Śīrṣāsana I (184) 10 minuten; Sālamba Sarvāṅgāsana I (223) 10 minuten; Halāsana (244) 5 minuten; Paschimottānāsana (160) 5 minuten; Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Sektie 205) gedurende 15 minuten met vasthouding van de inademing en Śavāsana (592) 5 minuten.

Als je merkt dat het aantal āsana's of de tijdsduur ervan groter wordt kan dit aangepast worden aan de mogelijkheden en de tijd die beschikbaar is..

Doe Śavāsana (592) na Prāṇāyāma.

Doe alleen Antarkumbhaka (het vasthouden van de inademing) als je de kunst van het diepe inademen en het diepe uitademen zonder een enkele hort of stoot meester bent.

Doe geen āsana's en Prāṇāyāma tegelijk. Het is zeer goed mogelijk dat dit spanning en vermoeidheid veroorzaakt.

Als Prāṇāyāma 's morgens beoefend wordt, kunnen de āsana's 's avonds gedaan worden of een half uur na Prāṇāyāma.

Doe nooit onmiddellijk āsana's na Prāṇāyāma maar Prāṇāyāma kan wel beoefend worden na āsana's, mits men nog fris is. Zij die de Zonnegroet (Sūryanamaskar) willen doen en daarmee hun armen verstevigen en hun borst verruimen, kunnen de volgende serie āsana's uitvoeren.

Om te beginnen worden ze in deze volgorde zes keer gedaan om dan overeenkomstig de mogelijkheden het aantal op te voeren.

<i>Āsana</i>	<i>Wijze van ademen</i>
1. Tāḍāsana (1)	Inademen
2. Uttānāsana (47 en 48) en spring in	Uitademen, inademen (Afb. 47)
3. Chaturanga Dandāsana (66 en 67)	Uitademen
4. Ūrdhva Mukha Śvānāsana (74) en terug naar,	Inademen
5. Chaturanga Dandāsana (67)	Uitademen, inademen
6. Adho Mukha Śvānāsana (75) en spring dan in	Uitademen
7. Uttānāsana (46 en 48) en dan terug in	Inademen
8. Tāḍāsana (1)	Uitademen

#### *Belangrijke āsana's van de eerste cursus*

Utthita Trikoṇāsana (4 en 5); Parivṛtta Trikoṇāsana (6 en 7); Utthita Pārśvakoṇāsana (8 en 9); Parivṛtta Pārśvakoṇāsana (10 en 11); Vīrabhadrāsana I & III (14 en 17); Ardha Chandrāsana (19); Pārśvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I (33 en 34); Uṣṭrāsana (41); Uttanāsana (48); Śalabhāsana (60); Dhanurāsana (63); Adho Mukha Śvānāsana (75); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Siddhāsana (84); Vīrāsana (89); Baddha Koṇāsana (102); Padmāsana (104); Matsyāsana (113); Jānuśīrṣāsana (127); Paschimottānāsana (160); Sālamba Śīrṣāsana I (184); Sālamba Sarvāṅgāsana I (223); Halāsana (244); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); en Śavāsana (592).

Als deze āsana's beheerst worden, zullen de anderen die in deze cursus voorkomen ook uitgevoerd kunnen worden, zelfs zonder regelmatige beoefening.

## TWEEDE KURSUS

kapāda Śīrṣāsana (210); Ūrdhva Padmāsana (211); Pārśva Ūrdhva Padmāsana (215 en 216); Piṇḍāsana in Śīrṣāsana (218); Sālamba Sarvāṅgāsana I & II (223 en 235); Nirālamba Sarvāṅgāsana I & II (236 en 237); Halāsana (244); Karṇapīdāsana (246); Supta Koṇāsana (247); Pārśva Halāsana (249); Ekapāda Sarvāṅgāsana (250); Pārśvaikapāda Sarvāṅgāsana (251); Ūrdhva Padmāsana (261); Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (269); Pārśva Piṇḍāsana (270 en 271); Setubandha Sarvāṅgāsana (259); Ekapāda Setubandha Sarvāṅgāsana (260); Jaṭara Parivartanāsana (275); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Chakrāsana (280 t/m 283); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Uṣṭrāsana (41); Virāsana (89); Supta Virāsana (96); Paryankāsana (97); Jānu Śīrṣāsana (127); Ardha-Baddha Padma Paschimottānāsana (135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (139); Krouchāsana (141 en 142); Marīchyāsana I (144); Paschimottānāsana (160); Baddha Padmāsana (118); Yoga Mudrāsana (120); Parvatāsana (107); Kukkuṭāsana (115); Garbha Piṇḍāsana (116); (de hele Padmāsana cyclus kan achter elkaar gedaan worden). Upaviṣṭa Koṇāsana (151); Ākarṇa Dhanurāsana (173 en 175); Baddha Koṇāsana (102); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Śalabhāsana (60); Dhanurāsana (63); Pārśva Dhanurāsana (64 en 65); Uttānāsana (48); Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Sektie 205) zonder vasthouding van de inademing gedurende 10 minuten en Ujjāyī Prāṇāyāma (Sektie 203) in Śavāsana (592).

*36<sup>e</sup> t/m 40<sup>e</sup> week*

Volg de hierboven aangegeven volgorde in Sālamba Śīrṣāsana en cyclus en Sālamba Sarvāṅgāsana en cyclus tot Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Utthita en Parivṛtta Trikoṇāsana (4 en 5, 6 en 7); Utthita en Parivṛtta Pārsvakoṇāsana (8 en 9, 10 en 11); Virābhadrāsana I & III (14 en 17); Ardha Chandrāsana (19); Pārśvottānāsana (26); Pādāṅguṣṭhāsana (44); Pāda Hastāsana (46); Uttānāsana (48); Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana (23); Ardha Baddha Padmottānāsana (52); Vātāyanāsana (58); Jānu-Śīrṣāsana (127); Parivṛtta Jānu-Śīrṣāsana (132); Ardha Baddha Padma Paschimottānāsana (135); Krouchāsana (141 en 142); Marīchyāsana I (144); Paschimottānāsana (160); Ūrdhvamukha Paschimottānāsana I (168); Ūrdhvamukha Paschimottānāsana II (170); Baddha Padmāsana (118); Yoga Mudrāsana (120); Kukkuṭāsana (115); Garbha Piṇḍāsana (116); Simhāsana II (110); Matsyāsana (113); Baddha-koṇāsana (102); Upaviṣṭa Koṇāsana (151); Ākarṇa Dhanurāsana (173 en 175); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrasana I (311 en 312); Uttānapādāsana (292); Śalabhāsana (60); Dhanurāsana (63); Pārśva Dhanurāsana (64 en 65); Ūrdhva Dhanurāsana I (482); Śavāsana (592); Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Sektie 205) 5 minuten; Sūryabhedana Prāṇāyāma (Sektie 204) 5 minuten met het vasthouden van de inademing; Uḍḍīyāna (Sektie 201) 8 keer.

*40<sup>e</sup> t/m 44<sup>e</sup> week*

Blijf al deze houdingen beoefenen, zodat ze krachtiger worden, waarbij vooral de aandacht gericht is op de āsana's, die niet in de eerste cursus voorkomen.

*45<sup>e</sup> t/m 50<sup>e</sup> week*

Sālamba Śīrṣāsana I (184); Sālamba Śīrṣāsana II (192); Sālamba Śīrṣāsana III (194 en 195); Baddha Hasta Śīrṣāsana (198); Mukta Hasta Śīrṣāsana (200 en 201); Pārśva Śīrṣāsana (202 en 203); Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana (206 en 207); Ekapāda Śīrṣāsana (208 en 209); Pārśvaikapāda Śīrṣāsana (210); Ūrdhva Padmāsana (211); Pārśva Ūrdhva Padmāsana (215 en 216); Piṇḍāsana in Śīrṣāsana (218); Sālamba Sarvāṅgāsana I & II (223 en 235); Nirālamba Sarvāṅgāsana I & II (236 en 237); Halāsana (244); Karṇapīdāsana (246); Supta Koṇāsana (247); Pārśva Halāsana (249); Ekapāda Sarvāṅgāsana (250); Pārśvaikapāda Sarvāṅgāsana (251); Pārśva Sarvāṅgāsana (254); Setubandha Sarvāṅgāsana (259); Ekapāda Setubandha Sarvāṅgāsana (260); Ūrdhva Padmāsana (261); Pārśva Ūrdhva Padmāsana (264 en 265); Piṇḍāsana in Sarvāṅgāsana (269); Pārśva Piṇḍāsana (270 en 271); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Anantāsana (290); Paschimottānāsana (160); Parivṛtta Paschimottānāsana.

na (165); Jānu-Śīrṣāsana (127); Parivr̥tta Jānu-Śīrṣāsana (132); Krouncḥāsana (141 en 142); Ākarṇa Dhanurāsana (173 en 175); Baddha Padmāsana (118); Yoga Mudrāsana (120); Kukuṭāsana (115); Garbha Piṇḍāsana (116); Gorakṣāsana (117); Simhāsana II (110); Matsyāsana (113); Supta Virāsana (96); Bhekāsana (100); Baddha Koṇāsana (102); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Marīchyāsana III (303 en 304); Marīchyāsana IV (305); Mālāsana I (321); Uttānapādāsana (292); Ūrdhva Dhanurāsana I (482) 6 keer en Śavāsana (592).

De hele Śīrṣāsana cyklus wordt achter elkaar uitgevoerd, waarbij elke variatie 10 tot 15 seconden aan elke kant gedaan wordt, behalve Śīrṣāsana I (184) waarin je 5 minuten moet blijven staan. Sta ook gedurende 5 minuten in Sālamba Sarvāṅgāsana I (234), en Halāsana (244) eveneens 5 minuten. De overige variaties gedurende 15 seconden aan elke kant. Doe Paschimottānāsana (160) van 3 tot 5 minuten en de overige āsanās van 15 tot 20 seconden.

Doe Nāḍī Sodhana (Sektie 205) met Antara Kumbhaka of het vasthouden van de inademing gedurende 10 minuten, Bhastrika (Sektie 206) 3 minuten en Uḍḍiyāna (Afb. 593, 594) 8 keer.

#### 51<sup>e</sup> t/m 54<sup>e</sup> week

Doe de belangrijke āsana's van de eerste cursus en perfectioneer de houdingen van de tweede cursus. Sommigen zijn snel geleerd, maar anderen zullen veel langer duren. Pas daarom de situatie aan, zoals het 't best uitkomt.

#### 55<sup>e</sup> t/m 60<sup>e</sup> week

Śīrṣāsana en cyklus (184 t/m 218); Sarvāṅgāsana en cyklus (234 t/m 271); behalve 267); Jaṭara Parivartanāsana (275); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Anantāsana (290); Ūrdhva Prasārīta Pādāsana (276 t/m 279); Paschimottānāsana (160); Parivr̥tta Paschimottānāsana (165); Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (168); Ākarṇa Dhanurāsana (173 en 175); Bhujapīdāsana (348); Kūrmāsana (363 en 364); Supta Kūrmāsana (368); Ekapāda Śīrṣāsana (371); Padmāsana Cyklus (104 t/m 120); en Supta Vajrāsana (124); Bhekāsana (100); Baddha Koṇāsana (102); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Mālāsana I (321); Pāsāsana (328 en 329); Uttānapādāsana (292); Setubandhāsana (296); Ūrdhva Dhanurāsana II (486) twaalf keer, waarbij uitvoering II uit het deel van de āsana's gevolgd wordt; Uttānāsana (48); Śavāsana (592); Prāṇāyāma uitgevoerd als hierboven en begin met meditatie in Siddhāsana (84), Virāsana (89), Baddha Koṇāsana (103) of Padmāsana (104).

#### 61<sup>e</sup> t/m 65<sup>e</sup> week

Śīrṣāsana en cyklus (184 t/m 218). Als Sālamba Śīrṣāsana II & III (192, 194 en 195), Baddha Hasta Śīrṣāsana (198) en Mukta Hasta Śīrṣāsana (200 en 201) beheerst worden, kunnen ze uit het dagelijkse oefenprogramma verdwijnen, maar ze moeten wel af en toe terugkomen zodat de balans niet verloren gaat. Sarvāṅgāsana en cyklus (234 t/m 271 behalve 267); Jaṭara Parivartanāsana (275); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Anantāsana (290); Paschimottānāsana (160); Parivr̥tta Paschimottānāsana (165); Ākarṇa Dhanurāsana (173 en 175); Kūrmāsana (363 en 364); Supta Kūrmāsana (368); Ekapada Śīrṣāsana (371); Skandāsana (372); Bhujapīdāsana (348); Aṣṭāvākṛāsana (342 en 343); Ekahasta Bhujāsana (344); Dwihasta Bhujāsana (345); Adhomukha Vṛkṣāsana (359 tegen de muur); Padmāsana cyklus (104 t/m 124); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Pāsāsana (328 en 329); Uttānapādāsana (292); Setubandhāsana (296); Ūrdhva Dhanurāsana 12 tot 15 keer zoals in de 55<sup>e</sup> week is vermeld; Uttānāsana (48); Śavāsana (592) Ga door met de Prāṇāyāma zoals eerder vermeld is en verhoog de lengte van de inademing, het vasthouden van de inademing, de uitademing en het aantal cykli. Besluit met meditatie in één van de āsana's hierboven vermeld.

*66<sup>e</sup> t/m 70<sup>e</sup> week*

Śīrṣāsana I en cyklus (184 t/m 218 behalve 192, 194, 195, 198 en 200-201); Adhomukha Vṛkṣāsana (359); Mayūrāsana (354); Padma Mayūrāsana (355); Nakrāsana (68 t/m 71); Śālamba Sarvāṅgāsana en cyklus (234 t/m 271 behalve 267); Jaṭara Parivartanāsana (275); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Anantāsana (290); Uttānapādāsana (292); Setubandhāsana (296); Ūrdhva Dhanurāsana (486); vanuit Vṛkṣāsana (359) 12 keer en kom daarna omhoog in Tāḍāsana (1); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Pāsāsana (328 en 329); Bhujapīdāsana (348); Aṣṭāvakraśana (342 en 343); Bakāsana (406); Paschimottānāsana (160); Parivṛtta Paschimottānāsana (165); Upaviṣṭa Koṇāsana (151); Ākarṇa Dhanurāsana (173 en 175); Padmāsana cyklus (104 t/m 124); Kūrmāsana (363 en 364); Supta Kūrmāsana (368); Ekapāda Śīrṣāsana (371); Skandāsana (372); Baddha Koṇāsana (102); Bhekāsana (100); Supta Vīrāsana (96); Śavāsana (592).

*71<sup>e</sup> t/m 73<sup>e</sup> week*

Doe zoals beschreven voor de 66<sup>e</sup> week maar voeg bij het uitvoeren van Ūrdhva Dhanurāsana (486) Ekapada Ūrdhva Dhanurāsana (501 en 502) toe en ga dan door met Marīchyāsana III (303 en 304) en doe de overige houdingen. Doe Prāṇāyāma zoals hierboven vermeld is en na Uḍḍiyāna, wordt Nauli (Sektie 202) 6 tot 8 keer toegevoegd. Besluit met meditatie.

*74<sup>e</sup> t/m 78<sup>e</sup> week*

Herhaal alle āsana's van de eerste en de tweede cursus.

*Belangrijke āsana's van de tweede cursus*

Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana (23); Vātāyanāsana (58); Nakrāsana (68 t/m 71); Bhekāsana (100); Simhāsana II (110); Garbha Piṇḍāsana (116); Yoga Mudrāsana (120); Supta Vajrāsana (124); Parivṛtta Jānu-Śīrṣāsana (132); Krouncāsana (141 en 142); Upaviṣṭa Koṇāsana (151); Parivṛtta Paschimottānāsana (165); Ākarṇa Dhanurāsana (173 en 175); Ūrdhva Daṇḍāsana (188); Śīrṣāsana en Sarvāṅgāsana cykli; Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Anantāsana (290); Setubandhāsana (296); Pāsāsana (328 en 329); Aṣṭāvakraśana (342 en 343); Bhujapīdāsana (348); Mayūrāsana (354); Adhomukha Vṛkṣāsana (359); Kūrmāsana (363 en 364); Supta Kūrmāsana (368); Ekapāda Śīrṣāsana (371); Skandāsana (372); Bakāsana (406); en Ūrdhva Dhanurāsana (486).

Hier volgt een oefenschema in een cursus van een week voor hen die de āsana's van de eerste en de tweede cursus willen doen.

*Eerste dag van de week*

Śīrṣāsana en cyklus (184 t/m 218 behalve 192, 194-5, 198, 200-1); Sarvāṅgāsana en cyklus (234 t/m 271 behalve 267); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Anantāsana (290); Paschimottānāsana (160); Utthita en Parivṛtta Trikoṇāsana (4 en 5, 6 en 7); Utthita en Parivṛtta Pārśva Koṇāsana (8 en 9, 10 en 11); Virābhadrāsana I, II & III (14, 15 en 17); Ardha Chandrāsana (19); Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana (23); Pārśvottānāsana (26); Prasārita Pādottānāsana I en II (33 en 34, 35 en 36); Ardha Baddha Padmottānāsana (52); Pādāṅguṣṭhāsana (44); Pādahastāsana (46); Uttānāsana (48); Marīchyāsana II, III en IV (144-6, 303-4, 305); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Mālāsana I & II (321 en 322); Pāsāsana (328 en 329); Ūrdhva Dhanurāsana (486) 12 keer, Śavāsana (592). Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Sektie 205) 15 minuten en meditatie gedurende 5 minuten.

*Tweede dag van de week*

Śīrṣāsana en cyklus (184 t/m 218); Adhomukha Vṛkṣāsana (359); Mayūrāsana (354); Padma Mayūrāsana (355); Nakrāsana (68 t/m 71); Śalabhāsana of Makarāsana (60 of 62); Dhanurāsana (63); Pārśva Dhanurāsana (64 en 65); Chaturanga Daṇḍāsana



(67); Bhujangāsana I (74); Ūrdhva Mukha Śvānāsana (74); Adhomukha Śvānāsana (75); Sālamba Sarvāṅgāsana cyklus (234 t/m 271 behalve 267); Jaṭara Parivartanāsana (275); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Ūrdhva Prasārita Pādottānāsana (276 t/m 279); Chakrāsana (280 t/m 283); Paripoorna Navāsana (78); Ardha Navāsana (79); Utkaṭāsana (42); Uṣṭrāsana (41); Parighāsana (39); Garuḍāsana (56); Vātāyanāsana (58); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Pāsāsana (328 en 329); Paschimottānāsana (160); Kūrmāsana en Supta Kūrmāsana (363-4 en 368); Ekapāda Śrṣāsana en Skandāsana (371 en 372); Ūrdhva Dhanurāsana (486) 15 keer en Śavāsana (592); Uḍḍiyāna (Sektie 201) en Nauli (Sektie 202) elk 8 keer. Ujjāyi Prāṇāyāma (Sektie 203) met vasthouding van de inademing gedurende 10 minuten en meditatie gedurende 5 minuten.

*Derde dag van de week*

Sālamba Śrṣāsana (184); 10 minuten; Sarvāṅgāsana I (234) 10 minuten; Halāsana (244); 5 minuten; Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279); Paripoorna Nāvāsana (78); Ardha Nāvāsana (79); Jānu-Śrṣāsana (127); Parivṛtta Jānu-Śrṣāsana (132); Ardha-Baddha Padma Paschimottānāsana (135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (139); Krounchāsana (141 en 142); Marīchyāsana I (144); Paschimottānāsana (160); Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I & II (168 en 170); Parivṛtta Paschimottānāsana (165); Ākarṇa Dhanurāsana (173 en 175); Kūrmāsana en Supta Kūrmāsana (363 en 368); Ekapāda Śrṣāsana en Skandāsana (371 en 372); Ūrdhva Dhanurāsana (486); 15 keer en Ekapāda Ūrdhva Dhanurāsana één keer (501 en 502); Uttānāsana (48) en Śavāsana (592). Sūryabhedana Prāṇāyāma (Sektie 204) 10 minuten Ujjāyi (Sektie 203) 5 minuten; Bhastrika (Sektie 206) 3 minuten en meditatie gedurende 5 minuten.

*Vierde dag van de week*

Sālamba Śrṣāsana en cyklus (184 t/m 218 behalve 192, 194-5, 198, 200 en 201); Sālamba Sarvāṅgāsana en cyklus (234 t/m 271 behalve 267); Jaṭara Parivartanāsana (275); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (185 t/m 287); Paschimottānāsana (160) 5 minuten; Padmāsana en cyklus (104 t/m 124); Virāsana (89); Supta Virāsana (96); Paryankāsana (97); Upaviṣṭa Koṇāsana (151); Baddha Koṇāsana (102); Kūrmāsana (363 en 364) een minuut; Supta Kūrmāsana (368) drie minuten; Ekapāda Śrṣāsana (371) een minuut aan elke kant; Skandāsana (372) 30 seconden aan elke kant; Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Pāsāsana (328 en 329); Uttānapādāsana (292); Setubandhāsana (296); Ūrdhva Dhanurāsana (486) 12 keer gedurende 20 seconden elk; Śavāsana (592). Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (met vasthouding van de inademing) (Sektie 205) 15 minuten en mediteer zo lang als mogelijk is in een van de eerder genoemde āsana's.

*Vijfde dag van de week*

Sālamba Śrṣāsana en cyklus (184 t/m 218); Sālamba Sarvāṅgāsana en cyklus (234 t/m 271 behalve 267); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Paschimottānāsana (160); Parivṛtta Paschimottānāsana (165); Kūrmāsana (363 en 364); Supta Kūrmāsana (368); Bhujapīdāsana (348); Aṣṭāvakraśana (342 en 343); Mayūrāsana en Padma Mayūrāsana (354 en 355); Ūrdhva Mukha Svānāsana (74); Bakāsana (406); Lolāsana (83); Adho Mukha Vr̥kṣāsana (359); Adho Mukha Śvānāsana (75); Chaturanga Daṇḍāsana (67); Nakrāsana (68 t/m 71); Ūrdhva Dhanurāsana 15 tot 20 keer (486); Śavāsana (592). Prāṇāyāma en meditatie zoals op de derde dag.

*Zesde dag van de week*

Sālamba Śrṣāsana I (184) 15 minuten; Ūrdhva Daṇḍāsana (188) een minuut; Sālamba Sarvāṅgāsana I (234) 10 minuten; Halāsana (244) 5 minuten; Paschimottānāsana (160) 5 minuten; Ūrdhva Mukha Paschimottānāsana I (168) een minuut; Paripoorna Nāvāsana (78) een minuut; Ardha Nāvāsana (79) 30 seconden; Supta Virāsana (96) 3 tot 5 minuten; Krounchāsana (141 en 142) 20 seconden aan elke

kant; Kūrmāsana en Supta Kūrmāsana (363-4, en 368) een minuut; Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312) 30 sekonden aan elke kant; Pāsāsana (328 en 329) een minuut; Adhomukha Vṛkṣāsana (359) een minuut; Mayūrāsana (354) een minuut; Ūrdhva Dhanurāsana (486) 6 keer, gedurende 20 tot 30 sekonden elk; Śāvāsana (592) 10 tot 15 minuten.

Wanneer er geen tijdsduur is aangegeven, moet gewerkt worden overeenkomstig de mogelijkheden en de beschikbare tijd.

*Zevende dag van de week*

Er kan gerust worden of doe alleen alle Prāṇāyāma's. Uḍḍiyāna (Sektie 201) en Nauli (Sektie 202) elk 8 keer.

### DERDE KURSUS

Deze cursus is voornamelijk voor de doorzetters, die beschikken over genoeg liefde en toewijding voor de Wetenschap van de Yoga.

*79<sup>e</sup> t/m 84<sup>e</sup> week*

Śīrṣāsana en cyklus (184 t/m 218 behalve, 192, 194-5, 198, 200-1); Sarvāṅgāsana en cyklus (234 t/m 271 behalve 267); Paschimottānāsana (160); Kūrmāsana en Supta Kūrmāsana (363-4 en 368); Ekapāda Śīrṣāsana (371); Skandāsana (372); Bhairavāsana (375); Yoganidrāsana (391); Bhujapīdāsana (348); Bakāsana (406); Aṣṭāvakra-sana (342 en 343); Adhomukha Vṛkṣāsana (359); Pincha Mayūrāsana (357); Mayūrāsana (354); Marīchyāsana III (303 en 304); Ardha Matsyendrāsana I (311 en 312); Pāsāsana (328 en 329); Ardha Matsyendrāsana II (330 en 331); Setubandhāsana (296); Ūrdhva Dhanurāsana (486) 8 keer; Dwipāda Viparīta Daṇḍāsana (516); Ekapāda Ūrdhva Dhanurāsana (501 en 502); Uttanāsana (48); Śāvāsana (592). Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Sektie 205) 10 minuten en meditatie gedurende 5 minuten in Siddhāsana (84) of Vīrāsana (89) of Padmāsana (104) of Baddha Koṇāsana (102).

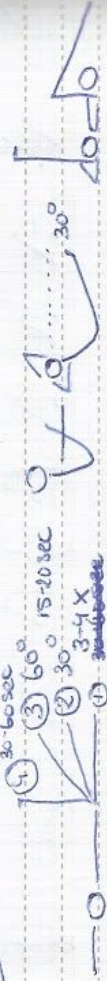
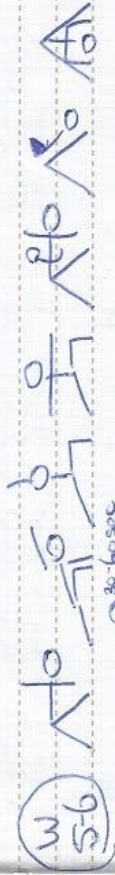
*85<sup>e</sup> t/m 90<sup>e</sup> week*

Śīrṣāsana en cyklus (184 t/m 218); Sarvāṅgāsana en cyklus (234 t/m 271 behalve 267); Jaṭara Parivartanāsana (275); Ūrdhva Prasārita Pādāsana (276 t/m 279); Supta Pādāṅguṣṭhāsana (285 t/m 287); Anantāsana (290); Jānu-Śīrṣāsana (127); Parivṛtta Jānu-Śīrṣāsana (132); Ardha-Baddha Padma Paschimottānāsana (135); Triang Mukhaikapāda Paschimottānāsana (139); Krouncāsana (141 en 142); Marīchyāsana I (144); Paschimottānāsana (160); Parivṛtta Paschimottānāsana (165); Upaviṣṭa Koṇāsana (151); Baddha Koṇāsana (102); Baddha Padmāsana (118); Yoga Mudrāsana (120); Kukkuṭāsana (115); Garbha Piṇḍāsana (116); Siṃhāsana II (110); Gorakṣāsana (117); Matsyāsana of Supta Vajrāsana (113 od 124); Vīrāsana (89); Supta Vīrāsana (96); Paryankāsana (97); Bhekāsana (100); Kūrmāsana en Supta Kūrmāsana (363-4 en 368); Yoganidrāsana (391); Ekapāda Śīrṣāsana (371); Bhairavāsana (375); Skandāsana (372); Chakorāsana (379 en 380); Bhujapīdāsana (348); Bakāsana (406); Pincha Mayūrāsana (357); Adhomukha Vṛkṣāsana (359); Mayūrāsana (354); Ardha Matsyendrāsana I & II (311-12 en 330-1); Mālāsana I & II (321 en 322); Pāsāsana (328 en 329); Dwipada Viparīta Daṇḍāsana (516); Ūrdhva Dhanurāsana (486) 8 keer en Śāvāsana (592). Volg de Prāṇāyāma zoals in de 79<sup>e</sup> week.

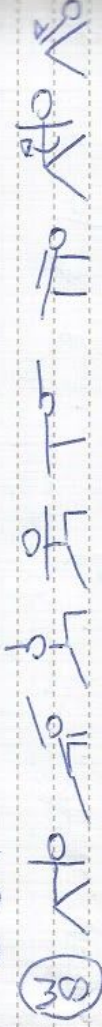
*91<sup>e</sup> t/m 94<sup>e</sup> week*

Doe alle belangrijke houdingen van de eerste en de tweede cursus en ook de āsana's die tot nu toe in de derde cursus zijn toegevoegd. Hierbij horen ook de Śīrṣāsana en Sarvāṅgāsana cykli.

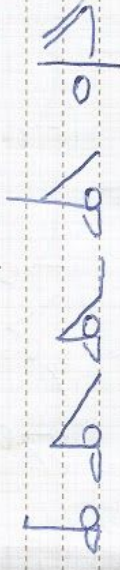
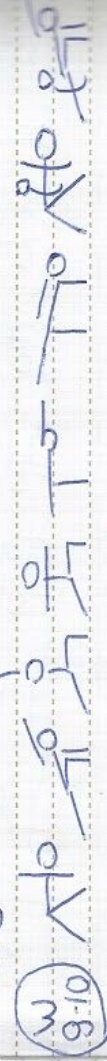
lyengar asana cursus ① Beginners



Ujjeji pr. 5 min in savasana



Ujjeji pr. 5 min in 0



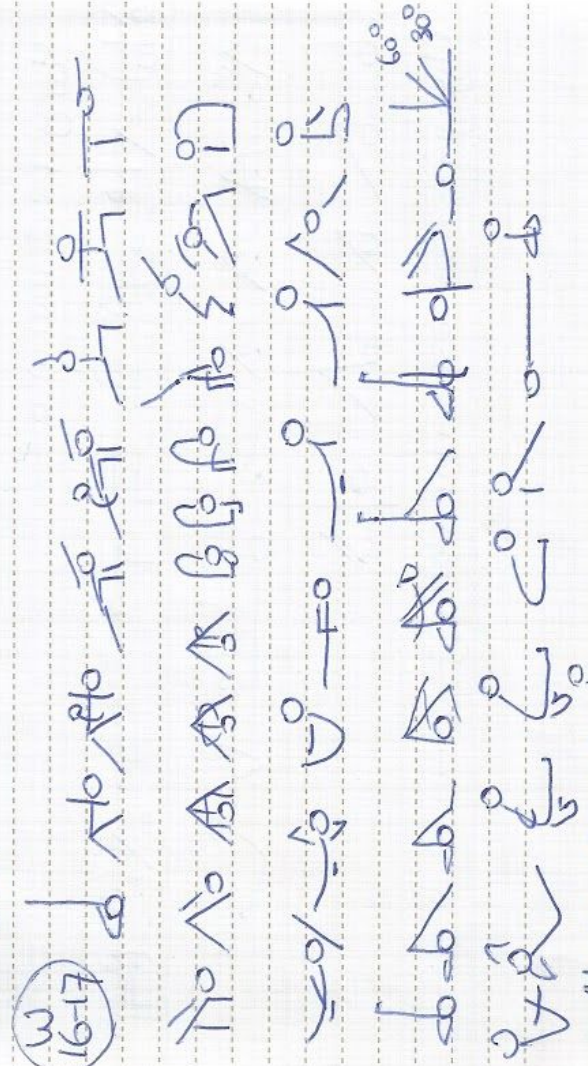
Ujjeji pr. met. vash. ud. nademung, 5 min in 0



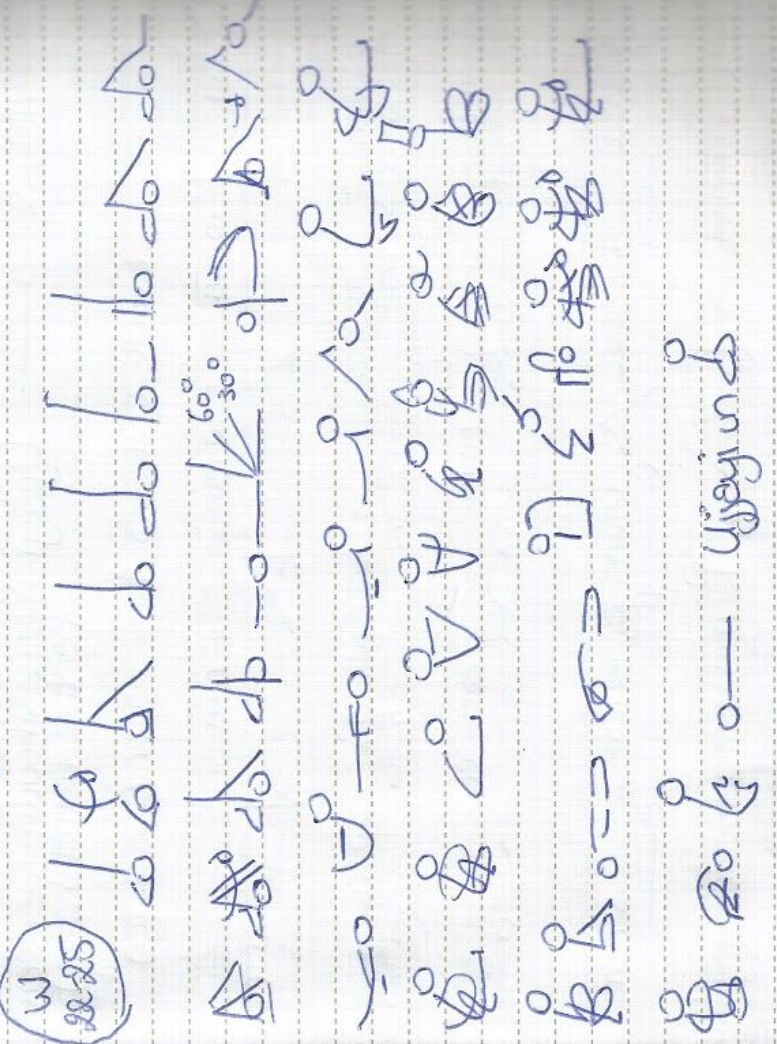
Ujeyi pr. met vash. vd. inademung un. —



met vash. vd. inademung  
Ujeyi pr. un. —



Ujeyi pr. un. —



Ujeyi un. —

W  
26-30



Ujjeji met vesthouden in edering (entere kumbheke)

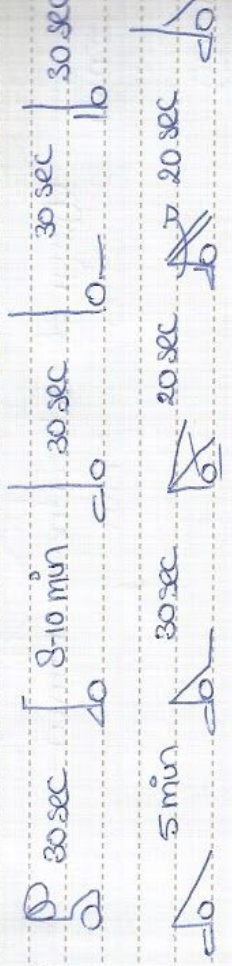
Ende curesus 1 → semanu. un 3 dgn



met vesth. in edering un 10 min

6 Uddiyanes

Deg2 10 min 20 sec 10-15 sec 20 sec



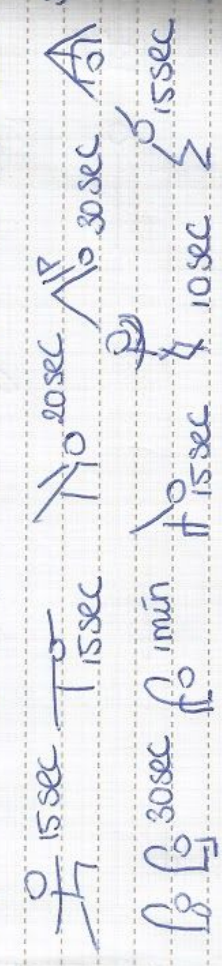
30 sec 8-10 min 30 sec 30 sec 15 sec 20 sec 15 sec



20-30 sec 20 sec 20 sec 20 sec 20 sec 20 sec 20 sec 1 min 30 sec 1 min 2 min 5 min


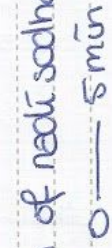


10 min 30 sec 15 sec 30 sec 15 sec 10 sec 20 sec 30 sec 30 sec 10-30 sec 30-40 sec

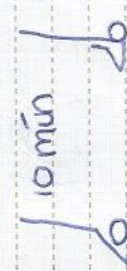
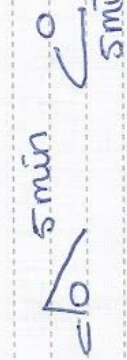
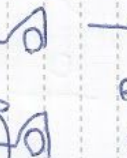


10 min 30 sec 15 sec 10 sec 20 sec 30 sec 30 sec 10-30 sec 30-40 sec


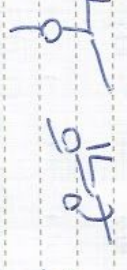



 30 sec  
 15 sec  
 20 sec

 5 min  
 Ujeyi of nadi sodhane 10 min  
 5 min










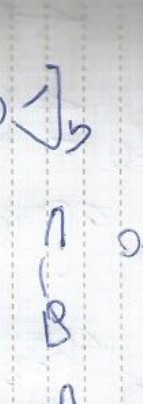


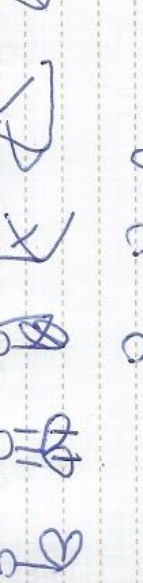
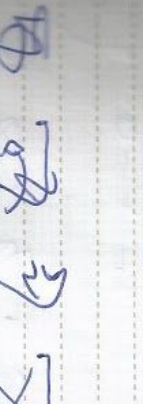

Rustdeg

 10 min  
 5 min  
 nadi sodhane 15 min  
 5 min

Belengejste esene's ud'ic cursus:

 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min

Esene cursus (2) Intermediaste

 31-35  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min  
 10 min

nadi sodhane zander vesth. nedemung 10 min  
 & uyeyi un 0

W 36-40

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Nedü sodhana 5 min  
Surjaldhedena 5 min - vesth. medeming  
Uddiyana 8x

W 40-44

Herhaling voor versterking  
van de esenes die net in de 1e cursus voor  
komen

W 45-50

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Handwritten musical notation on a staff.

Nedü sodhana + vesth medeming 10 min

Bheshrahe 3 min

Uddiyana 8x

W 51-54

Belengryfste esenes vd 1e cursus  
Perfectioneer houdingen vd 2e cursus

10-15 sec - alles achter elkaar

15-20 sec

3-5 min

5 min

15 sec

5 m

W  
55-60

encyclus 10 10 10 10 10 10

10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10

60° 30°  
encyclus tot 10 2 2 2 2 2

10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10

10 → 10 12x 10 0 —

Necti sodhana + vest. nedemung 10 min  
Bheshrike 30 min

Uddiyana 8x  
meditation in 10/5/10/10

W  
61-65

encyclus muv 10 10 10 10 10 10

encyclus muv 10 10 10 10 10 10  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10  
10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10

encyclus 10 10 10 10 10 10

10 10 → 10 12-15x 10 0 —

Necti sodhana + vesth. nedemung 10 min  
Uddiyana 8x

lenger nedemung, vesth. nedemung, uttedemung  
meditatione

das je 20  
beharr



W  
66-70

encyclus | muv  
 jump | encyclus  
 12x | encyclus  
 encyclus | muv | jump | encyclus  
 12x | encyclus

W  
71-73

encyclus | muv | jump | encyclus  
 12x | encyclus  
 12x | encyclus  
 12x | encyclus

Nadu Sodhana vesth nademung 10 min  
 Bhesretha 8 mun Uddyene 8x Neuti 6-8x  
 Meddeta

Belongeykste esenes van de 2<sup>e</sup> curesus

jump  
 encyclus  
 cydu  
 encyclus

Weekcuresus

Dag! | encyclus | muv | encyclus  
 encyclus | muv | encyclus  
 encyclus | muv | encyclus  
 encyclus | muv | encyclus

nadu sodhana 15 min  
 meddeta 5 mun

Dag 2 / encyclus / 10 min / jump / FO

15x 10 min / Udduyana 8x Neulix / Ujey / met vesth. med. 10 min / meditatie 5 min

Dag 3 / 10 min / 5 min / 15x 10 min / 10 min / 5 min

Dag 4 / 5 min / 1 min / 3 min / 1 min / 30 sec

Dag 5 / encyclus / 10 min / 15 min / 10 min / 5 min

Dag 6 / 15 min / 1 min / 1 min / 30 sec / 1 min / 1 min

Dag 7 / 12x20 sec / Nedri sadhana met vesth. 10-15 min / Meditatie 20 lang mogelyk in een vende bovenstaande esare's

Dag 8 / 15 min / 10 min / 10 min / 5 min / 15-20x / Pr. v. dag 3.

Dag 9 / 5 min / 1 min / 1 min / 30 sec / 1 min / 1 min

Dag 10 / 1 min / 6x 20-30 sec / 10-15 min

Dag 1 / encyclus / 5 min / 1 min / 3 min / 1 min

Dag 2 / 15x 10 min / Udduyana 8x Neulix / Ujey / met vesth. med. 10 min / meditatie 5 min

Dag 3 / 10 min / 5 min / 15x 10 min / 10 min / 5 min

Dag 4 / 5 min / 1 min / 3 min / 1 min / 30 sec

Dag 5 / encyclus / 10 min / 15 min / 10 min / 5 min

Dag 6 / 15 min / 1 min / 1 min / 30 sec / 1 min / 1 min

Dag 7 / 12x20 sec / Nedri sadhana met vesth. 10-15 min / Meditatie 20 lang mogelyk in een vende bovenstaande esare's

Dag 8 / 15 min / 10 min / 10 min / 5 min / 15-20x / Pr. v. dag 3.

Dag 9 / 5 min / 1 min / 1 min / 30 sec / 1 min / 1 min

Dag 10 / 1 min / 6x 20-30 sec / 10-15 min