

Voorproefje opdrachten werkboek: Namen van de Asana's

Opdracht 1.1: Schrijf de namen van de houdingen uit in losse woorden, en vertaal ze.

Ardha	Half
Asana	Houding
Bhadra	Vriend
Chandra	Maan
Hala	Ploeg
Indra	Koning
Kona	Hoek
Matsya	Vis
Mukha	Gezicht / Hoofd

Paschima	Westen
Supta	Liggend
Svana	Hond
Tri	Drie
Urdhva	Omhoog
Ustra	Kameel
Ut - tana	Intensief - strekken
Vira	Held

Sanskriet	Losse woorden	Vertaling
Ardha Matsyendrasana		
Supta Virasana		
Ardha Chandrasana		
Paschimottanasana		
Ustrasana		
Virabhadrasana II		
Urdhva Mukha Svanasana		
Halasana		
Trikonasana		

Opdracht 1.2: Zoek de juiste stick-figure bij de Sanskriet naam en teken deze in het bijbehorende hokje. (NB: In het [werkboek](#) staan er foto's voor de opdrachten om je te helpen bij het identificeren van de houdingen / stick-figures.)

Sanskriet	Stick-figure
Urdhva Mukha Svanasana	
Paschimottanasana	
Trikonasana	
Virabhadrasana II	
Halasana	
Ardha Matsyendrasana	
Ardha Chandrasana	
Ustrasana	
Supta Virasana	

Stick-figure
















Opdracht 1.3: Geef de Sanskriet naam en de Nederlandse vertaling bij de stick-figures.

Stick-figure	Sanskriet	Nederlands
		
		
		
		
		
		

1.4 Invulopdracht: Teken de ontbrekende stick-figures, en vul de ontbrekende Sanskriet namen en Nederlandse vertalingen in.

Stick-figure	Sanskriet	Nederlands
		
		Krijger II
	Ardha Matsyendrasana	Halve Koning van de vissen houding
		Liggende heldhouding
	Trikonasana	
		Hond met het hoofd omlaag
	Ardha Chandrasana	
		Intensieve strekking van het westen houding
	Halasana	

Verder oefenen? Bestel nu je eigen werkboek:

lienekesyogacompany.nl/namen-asanas-werkboek