

## Voorbeeldvragen Werkboek Alignment en Sequencing

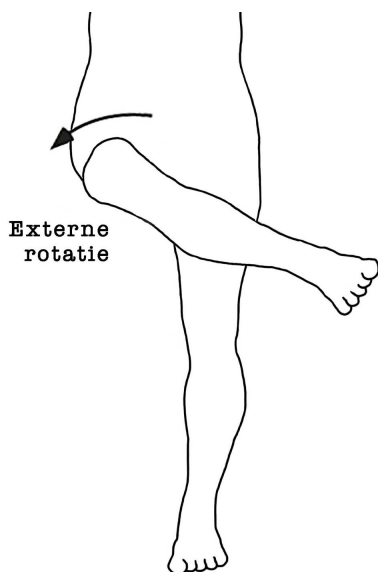
Hieronder vind je een aantal vragen uit het werkboek Alignment en Sequencing van Lieneke's Yoga Academy. De antwoorden op deze vragen vind je in het bijbehorende antwoordenboekje (hier niet gegeven).

**UIT DE INLEIDING:** Teken deze korte serie yogahoudingen uit in stick-figures.



--	--	--	--	--

### UIT DEEL 1, HOOFDSTUK 3: Externe rotatie van de bovenbenen



De eerste beweging die we gaan bespreken is externe rotatie, ofwel het uitdraaien van het bovenbeen in de heup. Dit is de beweging die meestal wordt geassocieerd met het openen van de heupen, omdat externe rotatie (in combinatie met een vooroverbuiging) de diepgelegen heupspieren oprekt.

Wanneer je het been uitdraait in de heupkom wijst de knie naar buiten of opzij *ten opzichte van* de heupen. Het is heel belangrijk om een onderscheid te maken tussen deze beweging *in* de heup, en het bewegen van de heupen zelf. Dit zijn twee totaal verschillende acties.

**VRAAG:** In welke van deze staande houdingen is er sprake van externe rotatie van het **VOORSTE** been? Omcirkel de juiste houdingen.



**VRAAG:** In welke staande houdingen is er sprake van externe rotatie van het been dat getild wordt? Ga hier uit van een goede alignment van de eindhouding, niet van mogelijke variaties. Omcirkel deze houdingen.



Het uitdraaien van het bovenbeen is een hele specifieke actie, die vaak verkeerd (of niet) wordt uitgevoerd in staande houdingen. In plaats van externe rotatie van het bovenbeen worden de heupen opgetild, gedraaid of gekanteld. Op deze manier kunnen inflexibele heupen toch in de 'eindhouding' uitkomen.

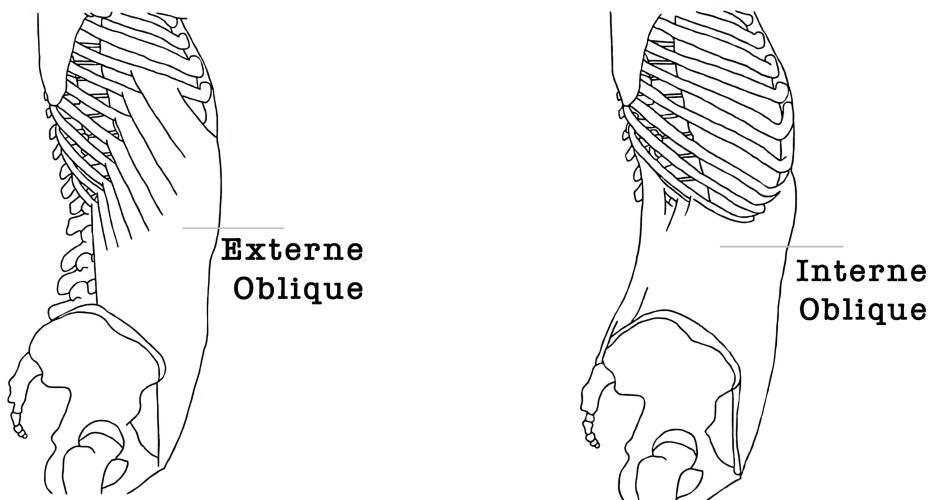


**VRAAG:** Hiernaast zie je Uttitha Hasta Padangusthasana 2. Welk van de onderstaande stellingen is *niet* waar?

- A. In foto 1 zijn de bilspieren sterk aangespannen.
- B. In foto 2 is het bovenbeen maximaal uitgedraaid.
- C. In foto 1 is de alignment juist.
- D. In foto 1 is de houding stabielere dan in foto 2.

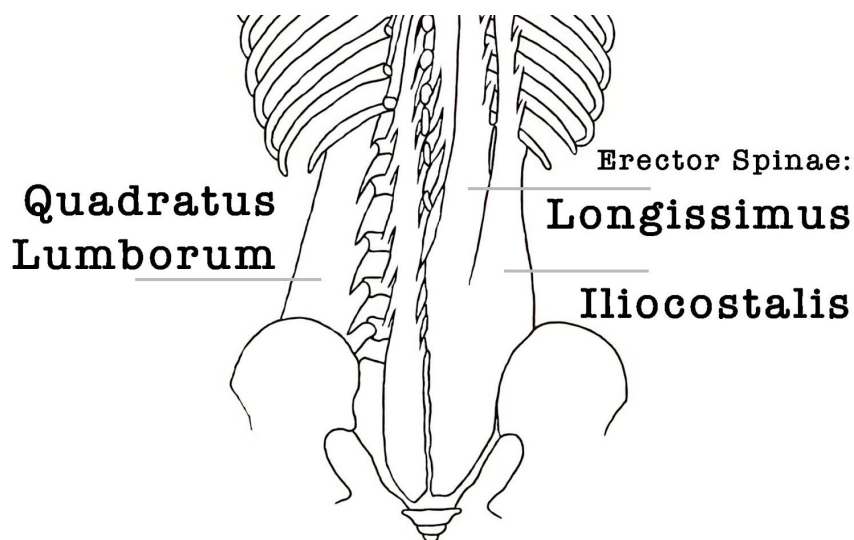
#### UIT DEEL 1, HOOFDSTUK 4: De spieren die twisten

In dit hoofdstuk zullen we ons vooral concentreren op de meest belangrijke spiergroep in actieve twistings. Dit zijn de schuine buikspieren, ofwel de interne en externe obliques.



De obliques hechten aan bij de ribben, en eindigen bij de heuprand en het schaambeentje. De vezels van de externe oblique lopen vanaf de ribben gezien schuin naar binnen, de vezels van de interne oblique lopen schuin naar buiten. Deze tegenovergestelde richting betekent dat in twistings de

obliques ook een tegenovergestelde functie hebben: Wanneer je naar rechts draait, activeer je de interne oblique aan de rechterzijde, en de externe oblique aan de linkerzijde van het lichaam.



Andere spieren die enerzijds bijdragen aan de twist en anderzijds opgerekt worden zijn de Quadratus Lumborum en de Iliocostalis (een van de Erector Spinae).

**VRAAG 8:** Wanneer ik naar rechts twist, welke spieren rek ik dan op?

- A. De interne en externe oblique aan de linkerzijde.
- B. De interne oblique aan de linkerzijde, en de externe oblique aan de rechterzijde.
- C. De externe oblique aan de linkerzijde, en de interne oblique aan de rechterzijde.
- D. De interne en externe oblique aan de rechterzijde.

### UIT DEEL 2, INLEIDING: Sequencing 'regels'

Het eerste wat gezegd moet worden over sequencing regels, is dat er eigenlijk geen regels zijn voor sequencing. Zie de onderstaande punten daarom meer als richtlijnen, dan als vaste regels bij het maken van een yogaserie. Het is belangrijker om te begrijpen waarom de richtlijnen van belang zijn, dan dat je ze strikt volgt.

Deze 'regels' hebben betrekking op het combineren van houdingen of groepen houdingen. Makkelijker gezegd, welke houdingen je beter wel of niet achter elkaar uitvoert. Yogaserieën kunnen namelijk een heel ander effect hebben, afhankelijk van de volgorde van de yogahoudingen die je kiest. Om een voorbeeld te geven: Wanneer ik een les zou geven waarin ik meerdere keren staande houdingen afwissel met zittende of liggende houdingen, is de kans groot dat mijn studenten geïrriteerd raken. Hetzelfde gebeurt wanneer ik actieve of intensieve houdingen geef net na het doen van rustgevende houdingen. Wanneer het lichaam rustig en ontspannen is, is het niet fijn om dit op te volgen met houdingen waar veel kracht en inspanning voor nodig is. Zorg daarom voor een logische opbouw in de serie, met vloeiende overgangen tussen de houdingen, en wissel niet onnodig van zittend of liggend naar staand, of omgekeerd.

**VRAAG:** Welke van deze 3 series heeft geen logische volgorde?

A.



B.



C.



**UIT DEEL 1, HOOFDSTUK 3: Hanumanasana, de spagaat**



**VRAAG:** Welke twee spiergroepen rek je met name op in de spagaat?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**VRAAG:** Teken per spiergroep 5 houdingen die helpen het gebied te openen.

1.					
2.					

**VRAAG:** Noem 2 punten van aandacht/alignment waar je op wilt letten in de spagaat.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**VRAAG a:** Welke zittende houding staat heel dicht bij de spagaat? Ofwel, als je welke houding volledig beheerst, kun je de spagaat hoogstwaarschijnlijk met weinig moeite?

**VRAAG b:** Kun je op basis van je alignment kennis verklaren waarom het volledig beheersen van deze houding de spagaat mogelijk maakt?

---

---

**VRAAG c:** Hoe breek je deze houding op in tussenstappen?

---

---

**VRAAG d:** Teken 4 mogelijke houdingen die voorbereiden op deze houding.

--	--	--	--

Leer de antwoorden op deze, en honderden andere vragen! Bestel nu jouw werkboek:  
<https://lienekesyogaacademy.nl/werkboek-yoga-alignment-en-sequencing/>