



## Functional Yoga | fysiek en mentaal fit



Functional Yoga: fysiek en mentaal fit

Eerste druk december 2019

Druk: Pumbo  
de Factorij 28-j  
1689AL Zwaag

© 2019

Uitgeverij: Nederhoed Tekst & Communicatie

Tekst: Evelien & Sebastiaan Nederhoed

Fotografie: Jaleesa Derksen, Karin Saffar, Evelien Nederhoed, Sebastiaan Nederhoed en Shiva Shakti Yoga School.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de schrijvers noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

## Inhoudsopgave

<i>Voorwoord</i>	9
<i>Inleiding</i>	11
<b>1. Discipline</b>	13
Yoga voor bewustwording	13
Discipline ontwikkelen	14
<b>2. Ademhaling</b>	16
Ademhalingsprotocol yoga	16
Werking van de ademhaling	17
Aerobe en anaerobe ademhaling	18
Betere zuurstofopname	18
Neusademhaling	20
Borst- en middenrifademhaling	22
Invloed stress op ademhaling	24
Ademhaling tijdens beweging	27
<b>3. Concentratie</b>	31
Meer focus	31
Balans	32
Meditatie	35

<b>4. Flexibiliteit, mobiliteit en stabiliteit</b>	37
Flexibiliteit	37
Mobiliteit	37
Stabiliteit	38
Mobiliteitstest	39
<b>5. Kracht</b>	44
Spierstijfheid	44
Stretchmethoden	45
Warming-up	48
Cooling-down	49
Accessory Work	51
<b>6. Hardlopen</b>	53
Wat zijn heupbuigers?	53
Thomas-test	53
<b>7. Spierpijn</b>	55
Vroege spierpijn	55
Verlate spierpijn	55

<b>8. Houdingen en oefeningen</b>	56
Voeten vormen fundament	57
Houdingen	58
Polsoefeningen	186
Enkeloefeningen	188
<b>9. Stretchroutines</b>	190
Sun Salutation	190
Pre Flow	191
Post Flow	191
Voorbeeld Yogability Flows	193
<i>Bronnen</i>	196
<i>Index</i>	197
<i>Spielen</i>	200
<i>Over ons</i>	203



## Voorwoord

**M**et veel plezier schrijven wij het voorwoord van ons allereerste boek. Een boek dat het logische gevolg is van het pad dat wij afgelopen jaren bewandelden. In die jaren deden we ervaringen op die invloed hadden op ons leven. Onze reis naar India bijvoorbeeld. Hier maakten we kennis met de traditionele yogafilosofie.

Alle bagage die we opdeden voelt als een tweede natuur. Toen we de vertaalslag maakten naar ons functionele yogaconcept Yogability hadden we geen idee dat het zo'n belangrijk onderdeel van ons leven zou worden. En het zo veel mensen zou motiveren.

Graag delen we onze persoonlijke inzichten met je. We hebben dit boek geschreven vanuit onze ervaringen met yoga in combinatie met sport en beweging. Naast ons eigen verhaal willen we ook graag de basiselementen uit de klassieke yoga toelichten. We hopen dat het boek inspireert en enthousiasmeert.

Onze bijzondere dank gaat uit naar:

*Vishwajeet Singh*

*Dr. Grishma Desai*

*Dr. Neha Baliyan*

*Mayur Nassikar*

*Jorien Clant*

*Sabine Riswick*

*Jaleesa Derksen*

*Gertjan Kalfshoven*

*Onno van Kerkhof*

*Rens van Vught*

Mede dankzij hen is dit boek werkelijkheid geworden.





## Inleiding

**D**it boek is een standaardwerk voor sporters, yogabeoefenaars, coaches, fitnessstrainers, yogi's en mensen die met behulp van yoga mentale en fysieke prestaties willen versterken. Het voorziet in de behoefte van mensen die willen werken aan hun mentale en fysieke gesteldheid, aan kennis over de voornaamste toepassingen en mogelijkheden van yoga.

India is de bakermat van yoga. De traditionele Indiase yogafilosofie is duizenden jaren oud. Sinds de jaren '30 van de vorige eeuw rollen ook steeds meer mensen in de Westerse wereld een yogamatje uit. En dat is goed nieuws. Want er zijn veel goede redenen te bedenken om aan yoga te doen. Zo kan yoga je beschermen tegen stress, je bloeddruk verlagen en je kan er flexibeler en sterker door worden. Vrij vertaald betekent het woord yoga 'union'. Oftewel: verbinding of samenvoeging. De traditionele yogafilosofie beschrijft dat wanneer we ons meer verbinden met onszelf, ons lichaam, onze adem en het moment, de kwaliteit van ons leven toeneemt.

Van Hatha en Ashtanga tot Bhakti en Yin Yoga, yoga kent inmiddels tientallen varianten. Dat yoga niet 'zweverig' hoeft te zijn bewijst het functionele yogaconcept Yogability. Het maakt gebruik van eeuwenoude technieken, verpakt in een modern jasje. Yogability staat voor 'yoga' en 'mobility', en gaat uit van de mogelijkheden van mensen: abilities. Met behulp van ademhalings-, balans- en krachtoefeningen kunnen fysieke en mentale prestaties verbeteren. Ook helpt het de lichaamshouding te corrigeren en balans, stabiliteit, mobiliteit en flexibiliteit (in oefeningen) te ontwikkelen.

Ademhalingstechnieken zorgen er op hun beurt voor dat ademhalingsspieren, waaronder het middenrif, versterken. Zo kan makkelijker en beter adem worden gehaald. Het resultaat? Minder stress, meer energie en ontspanning, maar ook focus. Tijdens het sporten én in het dagelijks leven. In dit boek zijn al deze belangrijke aspecten van yoga uiteengezet.



## 1. Discipline

**B**ij het woord *yoga* denken veel mensen aan lichaamsoefening. Maar yoga is zo veel meer dan dat. De houdingen die tijdens een reguliere yogales worden uitgevoerd vormen slechts een heel klein onderdeel binnen de traditionele yogaleer. Zo zijn bijvoorbeeld ademhaling en mindset ook belangrijke aspecten. Yoga laat zich daarom het beste omschrijven als een discipline.

Bij veel sporten draait het om prestaties, competitie en resultaat. Hoe anders is dat bij yoga. Bij yoga maakt het bijvoorbeeld niet uit dat bij een vooroverbuiging je vingers de grond niet raken. Zelfs na jaren van oefenen. Ieder lichaam is immers anders. En dat betekent dat er altijd houdingen zijn die iemand niet kan. In yoga bestaat er bovendien geen goed of fout. Of je een houding wel of niet kunt uitvoeren, doet er simpelweg niet toe. Het gaat erom hoe je hiermee omgaat.

### **Yoga voor bewustwording**

Yoga leert je focussen op je mind, ademhaling en lichaam. Het draait er vooral om dat je er plezier in hebt en je bewust wordt van je lichaam en haar (on)mogelijkheden. Yoga zorgt ervoor dat je volledig in het moment kan zijn. Hierdoor leer je je ego loslaten. Dit is het stemmetje in je hoofd dat bijvoorbeeld zegt dat je moet afvallen of beter moet presteren. Je bent tijdens yoga volledig met jezelf bezig. Niets moet en het is onbelangrijk hoe anderen het doen.

### **Tapas**

Tapas is afgeleid van het Oudindiaanse woord *Tap*. Dit woord betekent ‘verlangen’ of ‘branden’. Tapas staat ook voor het vuur dat jou aanspoort om door te gaan als iets lastig of confronterend wordt: discipline. Het aannemen van moeilijke yoga-houdingen kun je zien als een discipline-oefening. Alle aandacht is gericht op de houding, met de ademhaling als hulpmiddel. Je zult versteld staan dat je met de juiste mindset en ademhaling veel langer in een houding kunt staan. Zonder hard te zijn voor jezelf. Of over grenzen heen te gaan. Tapas verwijst ook naar de discipline in jezelf om een yoga-practice te beginnen en vol te houden. Volgens de traditionele yogafilosofie ontwikkel je met tapas bovendien een sterker lichaam en word je mentaal veerkrachtiger.

*Strength does not come from  
physical capacity, it comes from  
indomitable will*

Mahatma Gandhi

## 5. Kracht

Niet alleen kun je door het beoefenen van yoga flexibeler, stabiel en mobieler worden, ook is yoga een uitstekende manier om kracht op te bouwen. De Downward Facing Dog (p.89) en de Plank (p.85) zijn de bekendste yogaposes voor sterke armen, schouders en rug. De Plank kent talloze variaties, waaronder de Reversed Plank (p.109), de Side Plank (p.99) en de Deep Plank (p.87).

De Chair Pose (p.125) en Tree Pose (p.65) zijn daarentegen uitstekende houdingen om kracht op te bouwen in benen en enkels. In hoofdstuk 8 worden meer dan 180 klassieke yogahoudingen en variaties beschreven, inclusief de spiergroepen waarop deze hoofdzakelijk impact hebben.

### ***Sterkere core***


Een sterke core is essentieel voor zowel atleten als niet-sporters. Met *core* worden de spieren in de buikregio bedoeld die verbonden zijn met de ruggengraat en het bekken. Je core zorgt ervoor dat je je lichaam op een gecontroleerde manier kunt bewegen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het sterker maken van juist deze spieren belangrijk is om blessures tegen te gaan, zoals pijn in de lage rug. Ook helpt een sterke core bij het verbeteren van sportieve prestaties. Naast de plank zijn yogahoudingen als de Locust (p.101), de Boat (p.105) en Hollow Body Hold (p.107) geschikt om je core krachtiger te maken.

### **Spierstijfheid**

Tijdens inspanning levert een spier kracht door samen te trekken. De spier wordt in dat geval korter. Zonder regelmatige stretchroutine kunnen spieren stijf en strak blijven aanvoelen. Stijve of strak aanvoelende spieren kunnen je beweging hinderen. Is een handstand uitdagend omdat je stijve (gespierde) schouders hebt? Bevinden je handen zich rond je knieën bij een vooroverbuiging met een rechte rug? Door yoga functioneel toe te passen kun je meer lengte creëren in je spieren, waardoor bewegingen makkelijker worden.

In het algemeen kan de Range of Motion (ROM) door twee anatomische zaken worden beperkt. Enerzijds zijn dat de gewrichten, anderzijds de spieren. Er





‘Tijdens onze yogaopleiding in India hadden we geen tijd voor andere activiteiten, zoals fitness of hardlopen. Of het nu ging om filosofie, poses of anatomie, van diep in de ochtend tot laat in de avond waren we met yoga bezig. En dat allemaal op een streng veganistisch dieet. Dat betekende dat mijn kennis enorm toenam, maar mijn lichaamsgewicht behoorlijk afnam. Terug in de gym in Nederland merkte ik op dat ik – ondanks het strenge Indiase regime – flink wat progressie had gemaakt. Hoewel ik bijvoorbeeld maandenlang geen squat meer had gedaan met gewicht, had ik vrijwel direct een persoonlijk record (PR). Iets dat ik voor ons yoga-avontuur bij lange na niet behaalde. Door yoga functioneel toe te passen heb ik meer focus en is de kracht in mijn schouders toegenomen. Ook de stabiliteit van mijn lichaam in oefeningen is aanzienlijk verbeterd. Maar bovenal: door ‘het moeten’ los te laten ontstond progressie vanzelf.’

*Evelien*

## 8. Houdingen en oefeningen

**E**r bestaan honderden yogahoudingen met talloze variaties. Van staande tot liggende houdingen. En van vooroverbuigingen en achteroverbuigingen tot draaiingen en (omgekeerde) houdingen voor balans. Yogahoudingen zijn van oorsprong geen doel op zich, maar een middel om tot een hoger bewustzijn van lichaam en geest te komen. Yogahoudingen kunnen echter wel bijdragen aan een betere flexibiliteit, meer mobiliteit, een krachtiger lichaam en een verbeterde balans.

### **Asana's**

Een ander woord voor houding is *asana* (spreek uit als: asan). Asana betekent in het Sanskriet 'zitten' of 'verblijven'. Vrij vertaald betekent het 'een yogahouding die gecontroleerd wordt uitgevoerd'. Er zijn allerlei soorten asana's met gezonde effecten voor lichaam en geest. Asana's worden niet geforceerd of met druk uitgeoefend. Een gecontroleerde ademhaling vormt de rode draad (p.16).

### **Draaiing**

Gedraaide houdingen kunnen leiden tot meer flexibiliteit. Daarnaast stimuleren draaiingen de doorbloeding. Draaiingen worden ook wel twists genoemd. Let op: in het eerste trimester van een zwangerschap en bij (ernstige) rugklachten worden draaiingen afgeraden.

### **Voorover- en achteroverbuiging**

Vooroverbuigingen rekken de achterzijde van het lichaam. Hierdoor ontstaan lenigheid en ruimte tussen bijvoorbeeld ruggenwervels. Ook wordt de doorbloeding in het bovenlichaam gestimuleerd. Achteroverbuigingen rekken daarentegen de voorzijde van het lichaam. Deze houdingen openen met name de borst.

### **Inverted**

Inverted betekent omgekeerd. Inverted houdingen stimuleren de doorbloeding en vergen soms kracht.





## Cat-cow

De Cat-cow is als het ware twee poses die je als een flow uitvoert. Ben je van plan om rugoefeningen te doen? Dan is de Cat-cow de perfecte warming-up. Niet alleen wordt je rug er flexibeler door, ook stimuleer je de doorbloeding ervan. Ook als je weinig tijd hebt voor stretches of als ochtendroutine is deze korte flow fijn.

### Stappen

- Kom op handen en knieën. Trek je navel in. Dit is je beginpositie.
- Je polsen, ellebogen en schouders vormen één rechte lijn. Je armen zijn gestrekt.
- Je knieën bevinden zich onder je heupen.
- Adem in en open je borst: maak je rug hol. Kijk omhoog en duw je staartbeen omhoog. Dit is de Cow Pose.
- Adem uit en maak jezelf rond; je rug wordt bol. Je kijkt omlaag en je duwt je staartbeen naar beneden. Dit is de Cat Pose.
- Herhaal deze beweging enkele malen op het ritme van je ademhaling. Probeer langzame vloeiende bewegingen te maken.

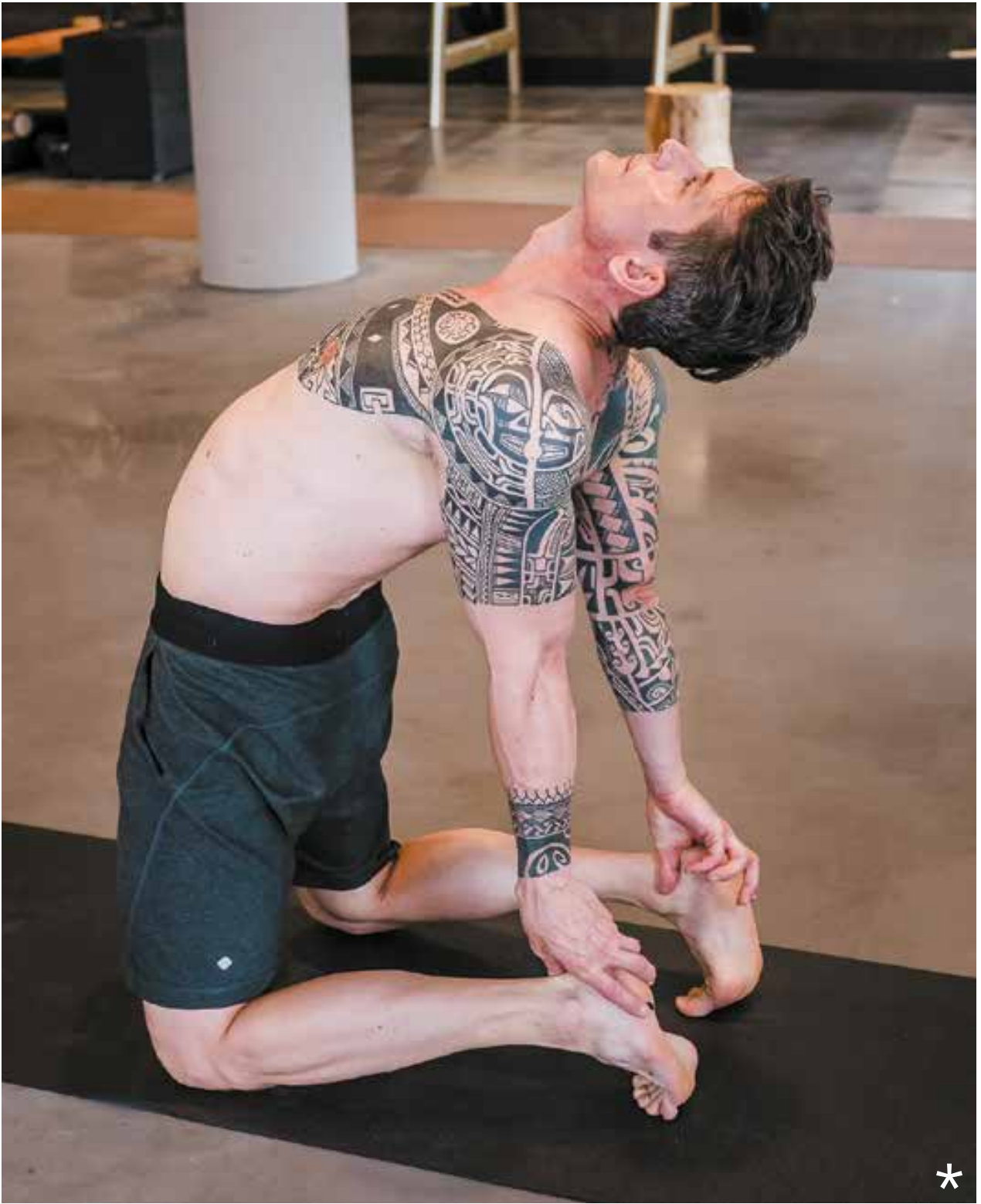
### Variatie

#### 1. Tiger Pose

Beweeg afwisselend één been omhoog en vervolgens de knie naar je borst. Op deze manier wordt de flow ook een balansoefening.

### Betrokken spieren

Latissimus Dorsi, Rectus Abdominus, Thoraco-lumbar Fascia



\*

# Camel

Een achteroverbuiging die de gehele voorzijde van het bovenlichaam rekt, is de Camel Pose. De pose kan prettig zijn bij heupklachten die veroorzaakt worden door veelvuldig zitten. Bijvoorbeeld wanneer je werkzaam bent op kantoor of veel in de auto zit.

## Stappen

- Kom op je knieën zitten. Je knieën bevinden zich op heupbreedte. Duw je tenen stevig in je matje.
- Zet je handen stevig op je onderrug. Je vingers wijzen naar beneden. De vingertoppen vallen een klein beetje over je zitvlak.
- Kantel je bekken naar voren. Bescherm je rug door je billen samen te knijpen.
- Je heupen blijven boven je knieën. Terwijl je dit doet, leun je met je schouders een beetje naar achteren.
- Wanneer je je comfortabel genoeg voelt, kun je verder achteroverbuigen met je bovenlichaam. En met één hand één hiel pakken. Voelt dit nog steeds comfortabel, pak dan met je andere hand je andere hiel. Ook kun je je handen laten rusten op yogablokken die je naast je voeten zet.
- Blijf doorademen en zorg dat je ruggengraat lang blijft.
- Je hoofd blijft in een neutrale positie of laat het een beetje naar achteren zakken.
- Kom uit de Camel Pose door je handen één voor één weer op je onderrug te leggen/drukken. Adem in en kom langzaam overeind. Rust eventueel enkele ogenblikken in Child's Pose.

## Variaties

### 1. *Dynamic Camel Pose*

Volg bovenstaande instructies op. Echter, houd je rug recht en je armen langs je lichaam. Cirkel op je inademing je rechterarm omhoog en breng je linkerarm verder naar beneden, richting je linkerhiel. Op je uitademing breng je je arm weer naar beneden. Herhaal aan de andere zijde.

### 2. *Camel Pose Advanced*

Herhaal bovenstaande instructies. Maar leg de wreeven op je matje in plaats van je tenen in de vloer te drukken.

## Betrokken spieren

Rectus Abdominus, Pectoralis Major, External Oblique, Serratus Anterior, Iliopsoas, Quadriceps



# Pigeon

De Pigeon Pose is een heupopener die zowel de psoas als de spieren die de uitwaartse draaiing van het dijbeen in de heupkom mogelijk maken, effectief rekt. De Pigeon Pose is een goede houding om jezelf voor te bereiden op bijvoorbeeld de squat.

## Stappen

- Ga staan in Downward Facing Dog.
- Stap op je inademing je rechtervoet naar voren en houd deze ter hoogte van je rechterpols.
- Blijf steunen op je handen. Breng op je uitademing je rechtervoet langzaam naar links terwijl je rechterknie rechts blijft. Leg je onderbeen met beleid op de grond.
- Je opent je heup en laat langzaam je zitvlak zakken.
- Je rechterenkel ligt in het verlengde van je linkerheup.
- Leg eventueel een blok of opgerolde handdoek onder je rechterdijbeen of -bil. Bijvoorbeeld als de heup of het zitvlak zich te ver van de grond bevindt.
- Je linkerbeen ligt gestrekt naar achteren. De wreef van je voet bevindt zich op de grond.
- Zorg dat je schouders laag blijven en maak lengte in je rug.
- Houd met je vingertoppen of handpalmen je bovenlichaam rechtop; je armen zijn gestrekt.
- Zet op je inademing de tenen van je linkervoet in je mat en til je linkerknie van de mat.
- Zet je handen stevig in de mat. Stap vervolgens op je uitademing je rechterbeen naar achteren: terug naar Downward Facing Dog.

## Variatie

### 1. *Sleeping Pigeon Pose*

Herhaal bovenstaande instructies. Loop met je handpalmen naar voren. En laat je hoofd rusten op je matje of op een blok.

## Betrokken spieren

Psoas, Hamstrings, Gluteus Maximus/Medius





## Prone Scapular O-formation

Met de Prone Scapular O-formation vergroot je de Range of Motion van je schouders. De oefening richt zich op het sterker en stabiel maken van de schoudermusculatuur die een groot deel van de schouderstabiliteit op zich nemen.

### Stappen

- Ga op je buik liggen en plaats je voorhoofd op de mat.
- Plaats je handen over elkaar, met de handpalmen naar boven, op de overgang van je onderrug naar je zitvlak.
- Duw je tenen stevig op de vloer.
- Span je buik aan door je navel in te trekken richting je ruggengraat.
- Op een inademing breng je de ellebogen en schouderbladen naar elkaar toe. Alsof je naar achteren reikt om bijvoorbeeld op je rug te krabben.
- Houd de houding enkele ademhalingen vast.
- Op een uitademing beweeg je je ellebogen en schouderbladen van elkaar af.
- Herhaal de oefening enkele malen.

### Variatie

#### 1. Prone scapular O-formation to Y-formation

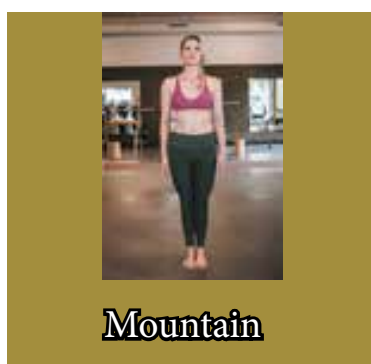
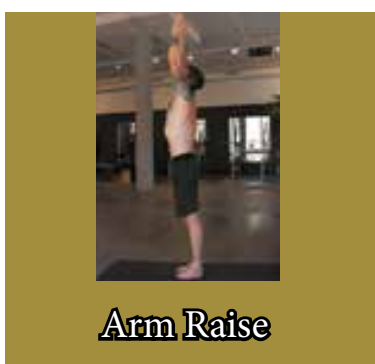
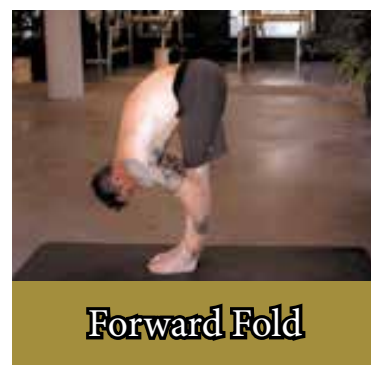
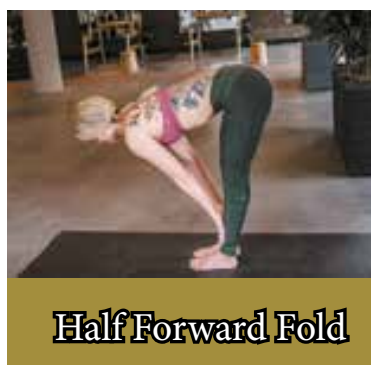
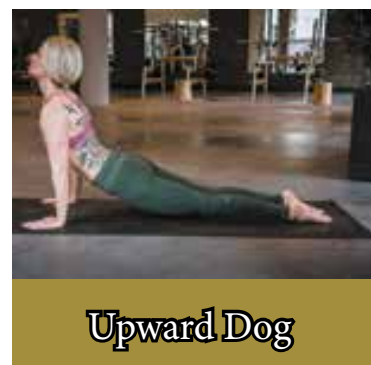
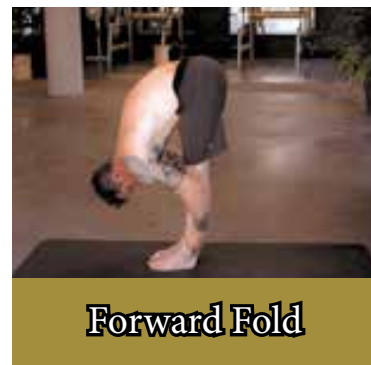
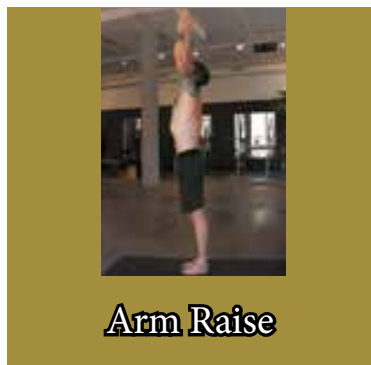
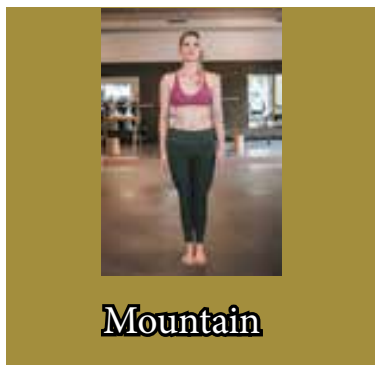
Herhaal bovenstaande instructies. Vanaf het moment dat je de ellebogen en schouderbladen naar elkaar toe brengt, houd je deze positie vast. Na een uitademing volgt een inademing en tegelijkertijd beweeg je je handen en armen zijwaarts tot boven het hoofd in een Y-positie. De handen raken de vloer niet. Houd deze positie enkele ademhalingen vast. Op een uitademing beweeg je de armen zijwaarts terug naar de beginpositie: plaats de handpalmen over elkaar op de overgang van je onderrug naar je zitvlak. Houd ook deze positie een aantal ademhalingen vast. Ontspan op de volgende uitademing en laat je ellebogen en schouderbladen zakken. Herhaal de oefening één tot enkele malen.

### Betrokken spieren

Serratus Anterior, Rhomboids, Trapezius, Teres Major

## 9. Stretchroutines

### *Sun Salutation (warming-up)*





### A

Accessory work	51
Achteroverbuiging	56
Adductor Rock Back	153
Ademhaling	16
Ademhaling tijdens beweging	29
Ademhalingsprotocol yoga	16
A(na)erobe dissimilatie	18
Arm External Rotation 1	183
Asana's	56

### B

Balans	32
Balans en focus	32
Balansoefeningen enkel/voet	189
Betere zuurstofopname	19
Bird-dog	97
Boat	105
Borst- en middenrifademhaling	22
Bow	103
Butterfly	149

### C

Camel	111
Cat Pulling It's Tail	83
Cat-cow	95
Chair	125
Child's Pose	115
Cobra	93
Concentratie	31
Cooling-down	49
Corpse	167
Cossack Squat	131
Cow Face Twist	175
Crow	163

### D

Deep Plank	87
Disbalans herstellen	51
Discipline	13
Disclaimer	3
Dorsiflexi	188
Downward Facing Dog	89
Draaiing	56
Drishti	31
Duur rekken	47
Dynamisch rekken	46

### E

Enkelmobilisatie	189
Enkelmobiliteit	39
Enkeloefeningen	188
Extend Hand-to-big-toe	67

### F

Figure 4 Stretch	133
Flexibiliteit	37
Forward Fold	71
Frog	155

### G

God(des) Squat	129
----------------	-----

### H

Handstand	165
Heupbuigers?	53
Heupmobiliteit	40
Hollow Body Hold	107
Houdingen en oefeningen	56

<b>I</b>		<b>O</b>	
Inleiding	11	Oefening neusademhaling	21
Intense Shoulder Stretch	171	Oefening: middenrifademhaling	24
Inverted	56	Oefening: focus verbeteren	32
<b>J</b>		Oefening: goede nachtrust	35
Jala Neti	22	Oefening: mediteren	35
<b>K</b>		Oefening: Nadi Shodana	35
Kniemobiliteit	39	Oefening: bewust van adem	23
Kracht	44	<b>P</b>	
<b>L</b>		Palm Wrist Roll	186
Lage Plank	87	Pigeon	135
Leg Lift Wide	145	Plane	69
Lizard	123	Plank	85
Locust	101	Plantarflexi	188
Lotus	59	Plow	113
Lunge	121	Pole Prone Lift and Pull	179
<b>M</b>		Polsoefeningen	186
Meditatie	35	Polsrotatie	187
Meer focus	31	Pranayama	17
Mentale balans	32	Prayer Stretch	186
Middenrifademhaling	21	Pre-stretch contractie	45
Middenrifademhaling trainen	23	Puppy	119
Minder verzuring	19	Pyramid	77
Mobiliteit	37	<b>Q</b>	
Mobiliteitstests	39	Quad Stretch	137
Mountain	61	<b>R</b>	
<b>N</b>		Rabbit	117
Nadi Shodana	33	Reclining Bound Angle	151
Neusademhaling	20	Reclining Spinal Twist	159
		Reverse Plank	109
		Rugmobiliteit Extensie	41
		Rugmobiliteit Rotatie	40

## S

Saddle	139
Scapular O-formation	181
Schoudermobiliteit	41
Seated Forward Bend	79
Seated Forward Bend Wide	81
Seated Leg Lift	143
Seated Twist	157
Seated Windshield Wiper	161
Shoulder External Rotation	185
Shoulder Pass Through	177
Side Plank	99
Stressademhaling	24
Sierpijn	55
Sierstijfheid	44
Stabiliteit	38
Staff Pose	141
Statisch rekken	45
Sterkere core	44
Straight Leg Fire Hydrant	147
Sun Salutation	48

## T

Thomas Test	53
Tree	65
Thread The Needle	169
Triangle Bent Knee	75
Triceps Stretch	173

## U

Upward Facing Dog	91
Upward Raise	63

## V

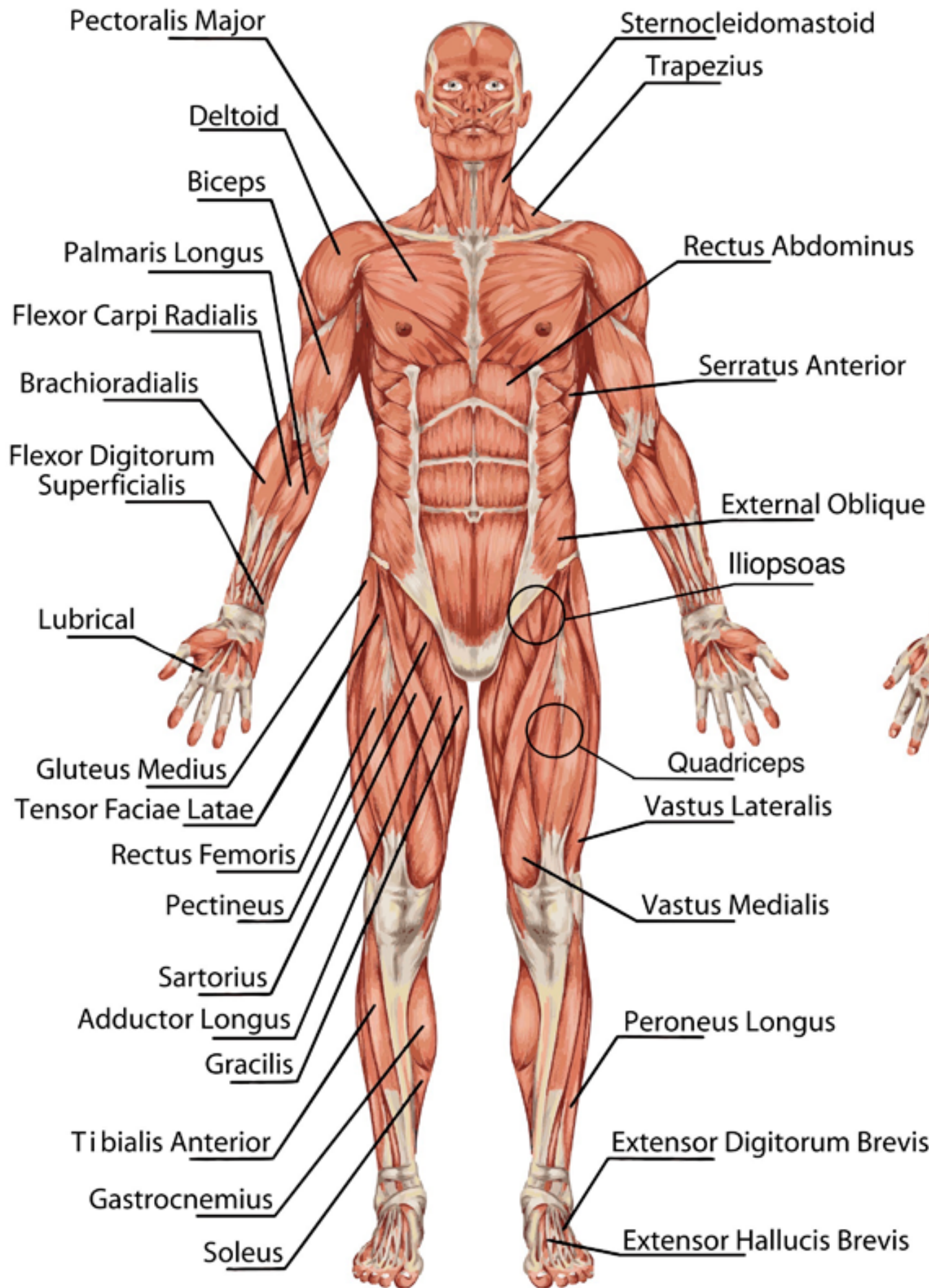
Verlate sierpijn	55
Viloma	25
Viloma: balans	27
Viloma: energie	27
Viloma: rust	27
Voeten	57
Vooroverbuiging	56
Voorwoord	9
Vroege sierpijn	55

## W

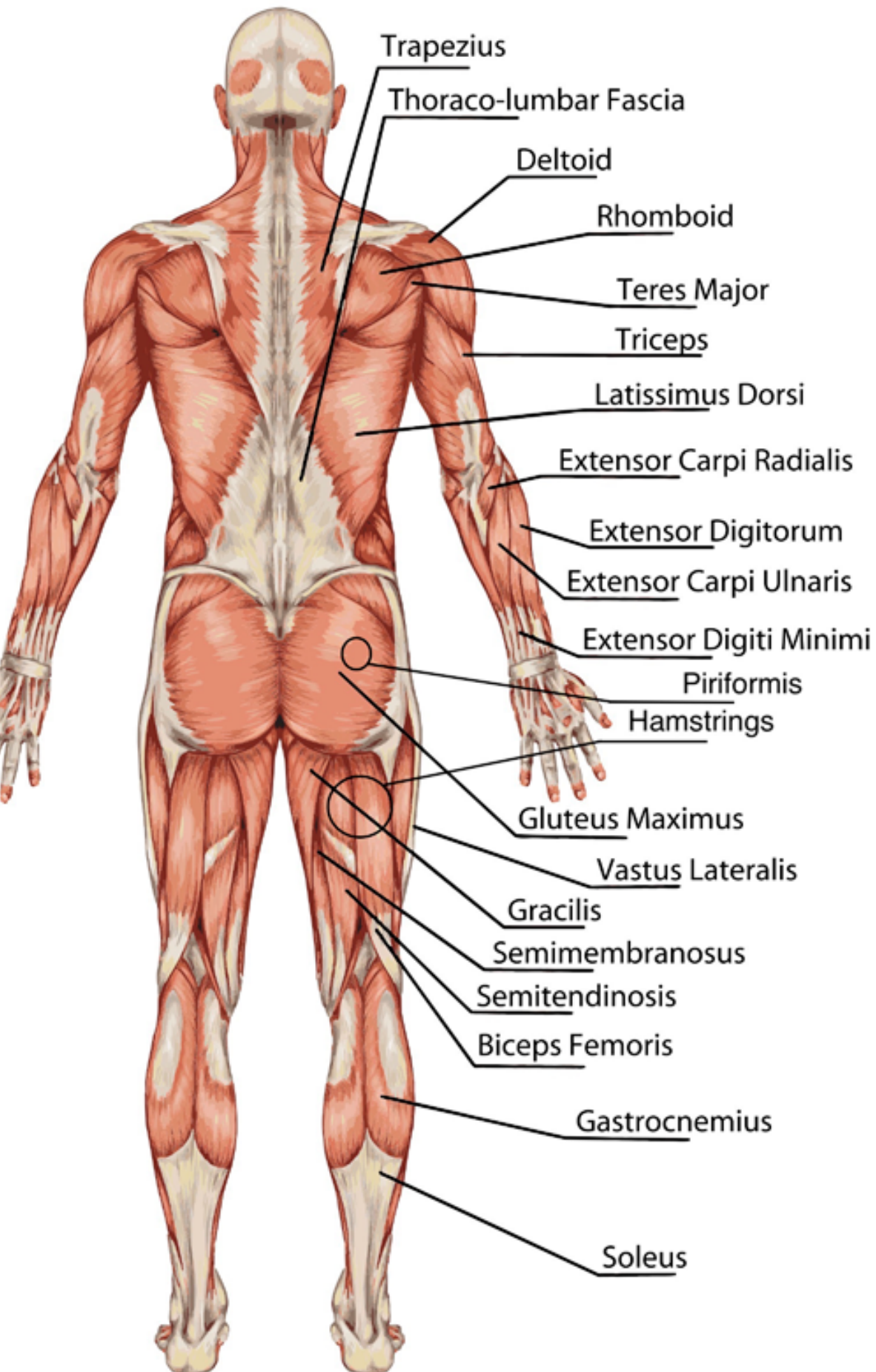
Warming-up	48
Werking ademhaling	17
Wide Stand Forward Bend	73
Wrist Flexor Stretch	187

## Y

Yoga en ademhaling	16
Yoga en hardlopen	53
Yogi Squat	127



## Spieren



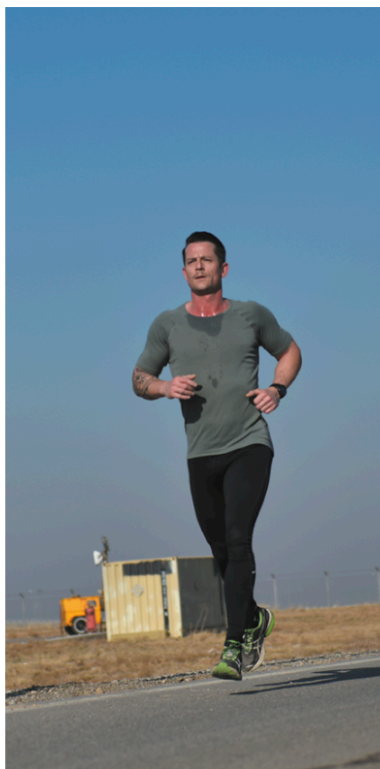


*Wil jij je fitter voelen, zowel mentaal als fysiek? Ontdek hoe je door yoga functioneel in te zetten meer uit je dagelijkse activiteiten en sportieve prestaties haalt. En tegelijkertijd mobieler en flexibeler wordt.*

Dit rijk geïllustreerde boek is er niet alleen voor mensen die leniger willen worden. Ook als je beter wilt ademen of slapen, energiever wilt worden en het leuk vindt om je te verwonderen over je eigen gedrag is het iets voor jou. Praktische beschrijvingen en duidelijke foto's tillen jouw yoga- en stretchroutines bovendien naar een hoger niveau.

Evelien en Sebastiaan, beiden fanatiek sporter, hebben Yogability opgezet. Een concept dat voor functional yoga staat. Het maakt gebruik van eeuwenoude technieken, verpakt in een modern jasje. In India raakten zij gefascineerd door het positieve effect dat yoga op lichaam en geest heeft. Dit resulteerde uiteindelijk in het boek: Functional Yoga.

1584 9789090324487



*Evelien en Sebastiaan Nederhoed*

**Ruim 190 yogahoudingen, variaties, (ademhalings)oefeningen en tests**

