

YOGA

THUIS

INKIJKPROMPTS

# INHOUD

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord  | 9  |
| Wie ben ik? - Marciel                                      | 10 |
| Wie ben ik? - Irene  | 11 |
| Vrkasana/Boom  | 12 |
| Garudasana/Adelaar   | 16 |
| Salamba Bhujangasana/Sfinx                                 | 20 |
| Ardha Chandrasana/Halve Maan                               | 22 |
| Bakasana/Kraanvogel of Kraai                               | 24 |
| Tittibhasana/Vogel   | 28 |
| Parsva Bakasana/<br>Zijwaartse Kraai of Kraanvogel         | 30 |
| Virabhadrasana I/Held of Krijger                           | 32 |
| Virabhadrasana III/Held of Krijger III                     | 36 |
| Setu Bhandasana/ Omgekeerde Boog                           | 38 |
| Eka Viparita Dandasana/<br>Omgekeerde Brug met Been Omhoog | 40 |
| Pumba Dhanurasana/Pumba's Boogje                           | 42 |
| Salambasana/Sprinkhaan                                     | 46 |
| Adho Mukha Svanasana/<br>Hond met de kop omlaag            | 48 |
| Adho Mukha Svanasana II/<br>Hond met de kop omlaag II      | 50 |
| Urdva Mukha Svanasana/<br>Opwaartse Hond                   | 54 |
| Ananda Balasana/Blijde Baby                                | 56 |
| Navasana/Boot  | 58 |

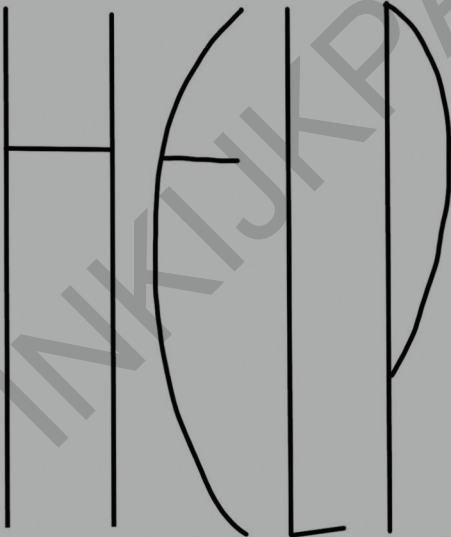
|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Tadasana/Berg                   | 60  |
| Dhanurasana/Boog                | 65  |
| Kapotasana/Duif                 | 66  |
| Trikonasana                     | 68  |
| Driehoekhouding                 |     |
| Parivrtta Parsvakonasana        | 70  |
| Gedraaide Zijwaartse Hoek       |     |
| Utthita Parsvakonasana          | 72  |
| Zijwaarts Gestrekte Hoekhouding |     |
| Halasana/Ploeg                  | 74  |
| Matsyasana/Vis                  | 76  |
| Parivrtta Trikonasana           | 78  |
| Gedraaide Driehoekhouding       |     |
| Kast-Strek-houding              | 81  |
| Paschimottanasana               | 82  |
| Zittende Vooroverbuiging        |     |
| Mediteren                       | 84  |
| Utkata Konasana/                | 86  |
| Godinnenhouding                 |     |
| Salamba Sirsasana/Hoofdstand    | 88  |
| Utkatasana/Stoel                | 92  |
| Stoel Zonder Stoel              | 94  |
| Kumbhakasana/Plank              | 96  |
| Vasisthasana/Zijwaartse Plank   | 98  |
| Balasana/Kindhouding            | 104 |
| Balasana II/Kindhouding II      | 106 |

|   |     |
|---|-----|
| Virabhadrasana II/Held of Krijger II      | 109 |
| Ustrasana/Kameel                          | 110 |
| Dandasana Op Een Been                     | 113 |
| Uttanasana/ Staande Vooroverbuiging       | 114 |
| Pincha Mayurasana/Armstand                | 116 |
| Natarajasana/Danser                       | 118 |
| In de Yogakreukels                        | 121 |
| Adho Mukha Vrkasana/Handstand             | 122 |
| YogaCat geeft raad                        | 124 |
| De voordelen van omgekeerde houdingen     |     |
| Krounchasana/Reiger                       | 126 |
| Op weg naar Kurmasana/                    | 130 |
| Kurmasana/Schildpad                       | 132 |
| Staande Hand-Naar-Teen Strecking          | 134 |
| Dandasana/Zittende Stok of Staf           | 136 |
| Dandasana Variatie/Zittende Stok of Staf  | 138 |
| Restorative Savasana/Lijkhouding Variatie | 140 |
| Savasana/Lijkhouding                      | 142 |





YOGA CAT'S  
HELPFUL  
THOUGHTS



# VOORWOORD

De wereld om ons heen lijkt vaak gek geworden. En misschien is dat ook wel zo. Bij jou thuis hoeft dat niet zo te zijn, en daar begint het toch immers allemaal?

Op de sociale media ziet alles er perfect uit: huizen, uiterlijk, styling, kinderen en zelfs yoga-houdingen. Jammer genoeg is dat in het echte leven bijna nooit zo. Iedereen heeft te maken met een vuile keuken, een kapotte wc-deur, een kind met ADHD of een partner die je weer eens niet begrijpt. Om nog maar te zwijgen van de woelige wereld in jezelf.

Om de geest te kalmeren doe je aan yoga en meditatie, als je dat kan opbrengen. En gelukkig hoeft yoga niet perfect, als het maar geïnspireerd is en liefdevol. Juist als je hoofd ontploft, is het belangrijk om even niet te denken en je lichaam met aandacht te voelen.

Je hoeft er ook helemaal niet altijd voor naar een yogaklasje. Dit inspirerende boek bevat 57 gemakkelijke en minder gemakkelijke houdingen die je op alle momenten van de dag kunt uitvoeren, gewoon in je eigen huis, een half-uurtje om de dag mee te beginnen of tussen de bedrijven door. Alle asana's zijn voorzien van een duidelijke uitleg. Onze huisvriend de kat, die als geen ander weet hoe je je thuis kan voelen en rust kan vinden in je lijf, was de inspirator voor onze yogaheld, YogaCat. Dit is een boek met houdingen én een poezenlichtvoetige levensfilosofie.

# WIE BEN IK? MARCIEL

Ik ben schrijver en yogadocent en heb een druk leven. Ik woon met mijn vijftienjarige kat Pumba in Amsterdam Oud-West op de derde verdieping aan een kade. We hebben veel geluk, want we kijken uit over boomtoppen, en zien vogels en lucht. Dat geeft rust als ik weer eens gestrest ben, over de btw-aangifte bijvoorbeeld of over te weinig werk.

Pumba heeft geen stress, die kijkt gewoon zo-  
maar.

Ik doe thuis zo vaak mogelijk yogahoudingen tussen de bedrijven door en ik begin mijn dag meestal als het uitkomt met meditatie, en wat yoga-qigongoefeningen. Soms oefen ik 's middags op mijn altsaxofoon. Dat maakt me ook blij. Ik ben gek op yoga, maar ik geloof vooral dat lachen, liefde, muziek, bewegen en goed ademen het belangrijkste zijn voor een HappyCat leven.

En dat is minder duur dan elke dag naar yogales. Ik hoop dat dit boek je daarbij helpt.

O ja: ik ben fan van Irene!

# WIE BEN IK? IRENE

Ik ben muzikant, schrijver en tekenaar. Ik kan geen yoga. Dat zie je aan mijn YogaCat, nu en dan geheel in de knoop, maar onverminderd enthousiast. Geen wonder, het is een en al plezier Marciel te volgen in haar oefeningen, of ze nu een creatief moment heeft met de stofzuiger, een pluusje oprapt van de keukenvloer of een beetje tot zichzelf ligt te komen op de grond.

In mijn straat in het hartje van Amsterdam is het altijd feest. Ideaal! Het raam open en ik hoef niets te missen van de feestelijkheden. Ik word gelukkig van het geluid van autobanden op nat asfalt, stemmen op een terras en rinkelende fietsbellen.

Niets is perfect, niemand hoeft perfect te zijn en het wagen van een onbezorgde poging tot wat dan ook, maar zeker tot het doen van yoga, kan een feestelijke gloed leggen over elke dag.

Dat willen wij hiermee nóg makkelijker maken voor je. Veel plezier!





# VRKASANA

## BOOM

Stofzuigen. Daar heb ik een hekel aan, maar Pumba is er blij mee.

Eindelijk die vieze stofflarden weg, zodat hij lekker over de vloer kan rollen.

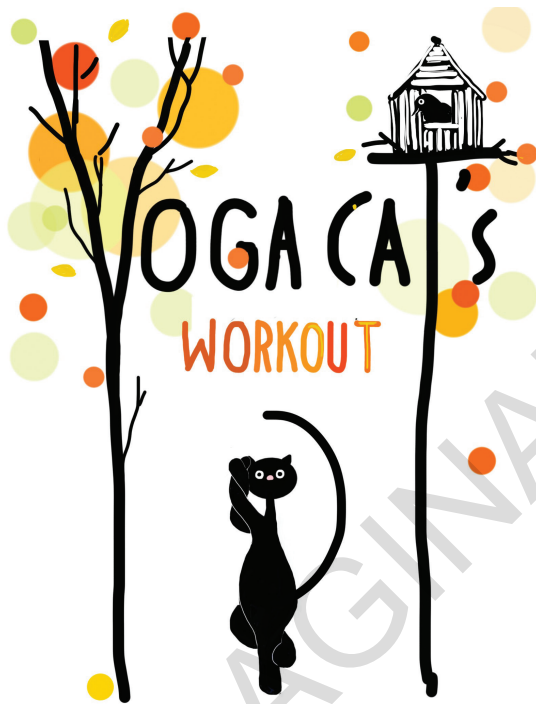
Tussendoor doe ik even een slordige boomhouding, dan voel ik me weer helemaal zen en in balans.

Wees lief voor jezelf.

Zeker als je bijvoorbeeld een dag hebt waarop je haar slecht zit.

Tuur in de verte naar niets, adem rustig in en uit en geniet van hoe het voelt om een boom te zijn. Dat is niet kinderachtig.

YogaCat slooft zich uit en doet Garudasana, de Adelaar. Begin zelf rechtopstaand in Tadasana, de Berghouding. Let op dat je je knieën niet op slot doet. Je voeten staan op heupbreedte.



Voel de middenlijn van je voeten naar je kruin en weer terug.

Breng je gewicht naar je rechterbeen en maak het recht en sterk.

Adem en strek op vanuit je voet en dat been, naar je buik.

Til je linkerbeen langzaam op en zet het tegen je enkel (gemakkelijk), je onderbeen of hoog tegen je dijbeen (moeilijk). Nooit tegen je lieve knie, want daar moet je zuinig op zijn. En je staat in Vrkasana, de Boom.

Terug naar Tadasana, de Berghouding, en dan de andere kant, op je linkerbeen.

Voel de verschillen.



