

Skadi van Paasschen

Yoga geeft ruimte





KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

 @Kosmosuitgevers

© 2014 Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht

Tekst: Cuny Stelpstra

Fotografie: Harold Pereira

Omslagontwerp: Villa Grafica

Lay-out binnenwerk: Martien Holtzappel

ISBN 978 90 215 5797 7

ISBN e-book 978 90 215 5798 4

NUR 720

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



INHOUD

Inleiding	5
DEEL 1 - MIJN PERSOONLIJKE VERHAAL	6
In de turnselectie	8
Blijven bewegen	12
Van therapeut naar stuntvrouw	16
Yoga creëerde ruimte in mijn leven	24
DEEL 2 - WAT IS YIN YOGA?	26
Bindweefsel	28
Yin en yang kunnen niet zonder elkaar	30
Meridianen	32
Dieper ingezoomd op de meridianen	34
Emoties	38
Mijn inspiratie	40
Mijn eigen weg in yin yoga	42
Ayurveda en het enneagram	45
Enneagram	46
De verschillende Ayurveda-types	48
De verschillende Enneagram-types	50
DEEL 3 - VÓÓR DE LESSEN	56
Het sympathische en parasympathische zenuwstelsel	59
Neem de tijd om naar binnen te kijken	60
De opbouw van de yin-yogalessen in dit boek	61
Zo doe je de oefeningen	62
DEEL 4 - LESSEN	64
Hartles	66
Hoofdles	92
Bodyles	116
Register	144



華
聲

法寶

送報/譯
寫稿報稅
E-VIETNAMESE
NOTARY PUBLIC

大
RY
COMPANY
& GINSE

中国工商银行
美国

A
B
C

STAR
HEATER

PE
SEAP
Nony
Tel







A photograph of a street scene featuring several utility poles with numerous power lines stretching across the frame. The poles are made of wood and have multiple cross-arms. In the background, a building with classical architectural features, including columns and a balcony, is visible. The sky is a clear, bright blue. The overall scene is a mix of urban infrastructure and architecture.

HYALURONZUUR

Hyaluronzuur, dat in alle soorten bindweefsel, maar vooral in mucoïd bindweefsel aanwezig is, heeft nog een bijzondere functie: het trekt water aan, aan de randen van het bindweefsel. Je kunt het vergelijken met de werking van een luier of maandverband. Het trekt vocht aan en bindt het vocht vervolgens. Door deze eigenschap ontstaan zogenoemde waterlijnen of *nadi's* (Sanskriet voor rivierbedding), ook wel meridianen genoemd. Over de meridianen lees je verderop in dit hoofdstuk meer. Hyaluronzuur zorgt ervoor dat ons lichaam geen zak met water is, maar een mooie compacte vorm heeft.

Om
Vande Gurunam Charanaravinde
Sandarshita Svatma Sukava Bodhe
Nih Sreyase Jangalikayamane
Samsara Halahala Mohashantyai
Abahu Purushakaram
Shankhacakrsi Dharinam
Sahasra Sirasam Svetam
Pranamami Patanjalin
Om







