

– De fysieke houdingen (Asana's) staan hieronder weergegeven in het Sanskriet. Deze taal is veel krachtiger dan het Nederlands.

– Voor visuele weergave van de oefening is het boek [Hatha Yoga Pradipika](#) van B.K.S. Iyengar (Licht op Yoga) sterk aan te raden. Het referentie nummer achter de oefening correspondeert met de plaatjesnummer van het boek

– Verdere naslag werk t.a.v. de mentale oefeningen (praktijk/theorie) kun je vinden op de [website](#) en daarbij gratis het te downloaden e-boek [Subtiële Anatomie](#) van Phillipe 'Ajita' Barbier

Les	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd	
Les 1	40 "	Parsvaikapada Sarvanga	251	Surya Bhedana	12/48/24/48	Surya (HYP)	Ekapada Sarvanga	250	2 '	
	10 "	Chakra	280	Dharana nada	tijd 25 '	voelen shiva shakti	Parsvaikapada Sarvanga	251	40 "	
							Urdhva Prasarita Pada	276	2 ' 30 "	
	40 "	Utkata	42				1ste jaar klik/ spanning, 2de..	Jatara Parivartan	275	1 ' 50 "
								Chakra	280	10 "
40 "	Ustra	41					Paripurna Nava	78	2 ' 30 "	
							Ardha Nava	79	2 ' 30 "	
Les 2	40 "	Vira	89	Surya Bhedana	12/48/24/48	ritme ego	Vira	89	40 "	
	1 '	Salabha	60			sahita/kevala	Salabha	60	1 '	
	1 '	Dhanura	63	Dharana nada	tijd 25 '	kumbhaka	Dhanura	63	1 '	
	40 "	Chaturanga Danda	67					Chaturanga Danda	67	40 "
								Sukha		6 ' 20 "
Les 3	1 '	Bhujang I	73	Ujjayi	12/48/24/48	Ujjayi (HYP)	Bhujang I	73	1 '	
	40 "	Urdhva Mukha Svana	74			aum vs mentale	Urdhva Mukha Svana	74	40 "	
	40 "	Adho Mukha Svana	75	Dharana nada	tijd 25 '	storing	Adho Mukha Svana	75	40 "	
	1 '	Janusirsa	127			rajas/tamas	Janusirsa	127	1 '	
	10 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139			in het leven	Triangmukhaikapada Paschi.	139	10 "	
Les 4	10 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	Ujjayi	12/48/24/48	ziener/zien	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	10 "	
	10 "	Marichy I	144				Marichy I	144	10 "	
	10 "	Marichy II	146	Dharana nada	tijd 25 '	zit je op je plek?	Marichy II	146	10 "	
	10 "	Ubhaya Padangustha	168				Ubhaya Padangustha	168	10 "	
	10 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167			teveel shakti	Urdhva Mukha Paschimottan I	167	10 "	
	1 '	Paschimottan	160			veroudert	Paschimottan	160	1 '	
Les 5	40 "	Purvottan	171	Sitkari	12/48/24/48	sitkari (HYP)	Purvottan	171	40 "	
	10 "	Bharadwaja I	297			moeheid	Bharadwaja I	297	10 "	

	10 "	Bharadwaja II	299	Dharana	tijd	(focus/klikken)	Bharadwaja II	299	10 "
	10 "	Mala I	321	nada	25 '	dans je leven	Mala I	321	10 "
	10 "	Baddha Kona	102			zeker in zware	Baddha Kona	102	10 "
	40 "	Siddha	84			tijden, geef	Siddha	84	40 "
						ellende geen	Sava	592	3 ' 10 "
						aandacht			
Les 6	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Sitkari	12/48/24/48	dualiteit	Namaskar		3 ' 10 "
	1 '	Salamba Sirsa I	184			zinnvol leven	Salamba Sirsa I	184	1 '
	20 "	Parsva Sirsa	202	Dharana	tijd	meditatie	Parsva Sirsa	202	20 "
	20 "	Ekapada Sirsa	208	nada	25 '		Ekapada Sirsa	208	20 "
						pranayama	Salamba Sarvanga I	223	3 ' 10 "
	20 "	Salamba Sarvanga II	235			voelen shiva	Salamba Sarvanga II	235	20 "
	20 "	Niralamba Sarvanga I	236			shakti	Niralamba Sarvanga I	236	20 "
	20 "	Niralamba Sarvanga II	237			kleuren, licht	Niralamba Sarvanga II	237	20 "
Les 7	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Sitali	12/48/24/48	sitali (HYP)	Hala	244	3 ' 20 "
							Karnapida	246	2 '
	50 "	Parsva Hala	249	Dharana	tijd	focuspunten	Supta Kona	247	1 ' 10 "
				nada	25 '	wat helpt jou?	Parsva Hala	249	50 "
	50 "	Parsvaikapada Sarvanga	251				Ekapada Sarvanga	250	2 ' 10 "
						valkuilen, wat	Parsvaikapada Sarvanga	251	50 "
						houd je tegen?	Urdhva Prasrita Pada	276	2 ' 40 "
	20 "	Chakra	280				Jatara Parivartan	275	2 '
						voel jij kracht?	Chakra	280	20 "
							Paripurna Nava	78	2 ' 40 "
	50 "	Utkata	42			succesvolle	Ardha Nava	79	2 ' 40 "
	50 "	Ustra	41			pranayama	Utkata	42	50 "
	50 "	Vira	89			doe je meerdere	Ustra	41	50 "
						dingen tegelijk	Vira	89	50 "
						= zielsbewust	Salabha	60	1 ' 10 "
	50 "	Chaturanga Danda	67				Dhanura	63	1 ' 10 "
							Chaturanga Danda	67	50 "
							Bhujang I	73	1 ' 10 "
Les 8	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	50 "	Urdhva Mukha Svana	74	Sitali	12/48/24/48	hoogste vorm	Urdhva Mukha Svana	74	50 "
	50 "	Adho Mukha Svana	75			van genezen	Adho Mukha Svana	75	50 "
				Dharana	tijd	(ziel), minder	Janusirsa	127	1 ' 10 "
	20 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139	nada	25 '	ellende is	Triangmukhaikapada Paschi.	139	20 "
	20 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135			graatmeter,	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	20 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

	20 "	Marichy I	144			ziekenhuis vb	Marichy I	144	20 "
	20 "	Marichy II	146				Marichy II	146	20 "
Les 9	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	20 "	Ubhaya Padangustha	168	Bhastrika	24/48/12/48	bhastrika (HYP)	Ubhaya Padangustha	168	20 "
	20 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167				Urdhva Mukha Paschimottan I	167	20 "
				Dharana	tijd	ruimte,richting...	Mudra Paschimottan	160	1 ' 10 "
	50 "	Purvottan	171	nada	35 '		Purvottan	171	50 "
	20 "	Bharadwaja I	297			veilige haven, kompas	Bharadwaja I	297	20 "
	20 "	Bharadwaja II	299				Bharadwaja II	299	20 "
	20 "	Mala I	321				Mala I	321	20 "
	20 "	Baddha Kona	102				Baddha Kona	102	20 "
	50 "	Siddha	84				Siddha	84	50 "
							Sava	592	3 ' 20 "
Les 10	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Bhastrika	24/48/12/48	wetenheid	Namaskar		3 ' 20 "
	30 "	Parsva Sirsa	202	Dharana	tijd	ontwikkelen	Salamba Sirsa I	184	1 ' 10 "
	30 "	Ekapada Sirsa	208	nada	35 '	begint met	Parsva Sirsa	202	30 "
						wiegeen,	Ekapada Sirsa	208	30 "
	30 "	Salamba Sarvanga II	235	Klesha		voel, speel,	Salamba Sarvanga I	223	3 ' 20 "
	30 "	Niralamba Sarvanga I	236			maya	Salamba Sarvanga II	235	30 "
	30 "	Niralamba Sarvanga II	237				Niralamba Sarvanga I	236	30 "
						hoofd in de wolken	Niralamba Sarvanga II	237	30 "
						en voeten op de grond	Hala	244	3 ' 30 "
							Karnapida	246	2 ' 10 "
	1 '	Parsva Hala	249			zit je op je plek?	Supta Kona	247	1 ' 20 "
							Parsva Hala	249	1 '
	1 '	Parsvaikapada Sarvanga	251				Ekapada Sarvanga	250	2 ' 20 "
							Parsvaikapada Sarvanga	251	1 '
							Urdhva Prasarita Pada	276	2 ' 50 "
	30 "	Chakra	280				Jatara Parivartan	275	2 ' 10 "
							Chakra	280	30 "
Les 11	tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
				Bhramari	12/48/24/48	bhramari (HYP)	Salabha	60	1 ' 20 "
	1 '	Chaturanga Danda	67	Dharana	tijd	herhaling	Dhanura	63	1 ' 20 "
				nada	25 '	pranayama	Chaturanga Danda	67	1 '
	1 '	Urdhva Mukha Svana	74			op gevoel	Bhujang I	73	1 ' 20 "
	1 '	Adho Mukha Svana	75	Klesha			Urdhva Mukha Svana	74	1 '
							Adho Mukha Svana	75	1 '
							Janusirsa	127	1 ' 20 "

30 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139			jaloezi en	Triangmukhaikapada Paschi.	139	30 "
30 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135			begeerte is	Ardha Baddha Padma Paschi.	135	30 "
30 "	Marichy I	144			ongecontro-	Marichy I	144	30 "
30 "	Marichy II	146			leerde ego	Marichy II	146	30 "
						Paschimottan	160	1 ' 20 "
1 '	Purvottan	171			lager/hoger zelf	Purvottan	171	1 '
30 "	Ubhaya Padangustha	168				Ubhaya Padangustha	168	30 "
30 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167				Urdhva Mukha Paschimottan I	167	30 "

Les 12 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Lola	83	Bhramari	12/48/24/48	ziener/zien.. waarnemer	Lola	83	
	Gomukha	80			is sattvisch, vaststellen	Gomukha	80	
	Simha I	109	Dharana	tijd	van probleem is	Simha I	109	
	Padma	104	nada	25 '	waarnemen	Padma	104	
			Klesha					
Les 13 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Parvata	107	Murcha	12/48/24/48	murcha (HYP)	Parvata	107	
	Tola	108				Tola	108	
1 '	Vira	89	Dharana	tijd		Vira	89	1 '
	Supta Vira	96	nada	25 '		Supta Vira	96	
	Paryanka	97				Paryanka	97	
1 '	Ustra	41				Ustra	41	1 '
1 '	Utkata	42				Utkata	42	1 '
						Uttan	48	1 ' 20 "
30 "	Bharadwaja I	297				Bharadwaja I	297	30 "
30 "	Bharadwaja II	299				Bharadwaja II	299	30 "
Les 14 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Marichy III	303	Murcha	12/48/24/48	pratyahara,	Marichy III	303	
	Ardha Matsyendra I	311			pranayama	Ardha Matsyendra I	311	
30 "	Mala I	321	Dharana	tijd	helpt hiertoe,	Mala I	321	30 "
30 "	Baddha Kona	102	nada	25 '	uiterlijk/innerlijk	Baddha Kona	102	30 "
1 '	Siddha	84				Siddha	84	1 '
			Pratyahara		vraag: kan jij	Sava	592	3 ' 30 "
					zonder...?	Namaskar		3 ' 30 "
						Salamba Sirsa I	184	1 ' 20 "
40 "	Parsva Sirsa	202				Parsva Sirsa	202	40 "
40 "	Ekapada Sirsa	208				Ekapada Sirsa	208	40 "
						Salamba Sarvanga I	223	3 ' 30 "
40 "	Salamba Sarvanga II	235				Salamba Sarvanga II	235	40 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

40 "	Niralamba Sarvanga I	236
40 "	Niralamba Sarvanga II	237

Niralamba Sarvanga I	236	40 "
Niralamba Sarvanga II	237	40 "
Hala	244	3 ' 40 "
Karnapida	246	2 ' 20 "
Supta Kona	247	1 ' 30 "
Parsva Hala	249	1 ' 10 "
Ekapada Sarvanga	250	2 ' 30 "
Parsvaikapada Sarvanga	251	1 ' 10 "

Les 15 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Plavini	12/48	plavini (HYP)	Urdhva Prasarita Pada	276	3 '
40 "	Chakra	280	Dharana nada	tijd 25 '	4 stadia	Jatara Parivartan	275	2 ' 20 "
			Pratyahara		neem verantwoordelijkheid voor je leven. Laat je niet leven. Alles is 1. Je bent geen slachtoffer	Chakra	280	40 "
40 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139				Salabha	60	1 ' 30 "
40 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135				Dhanura	63	1 ' 30 "
1 '	Siddha	84				Chaturanga Danda	67	1 ' 10 "
						Bhujang I	73	1 ' 30 "
						Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 10 "
						Adho Mukha Svana	75	1 ' 10 "
						Janusirsa	127	1 ' 30 "
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	40 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	40 "
						Siddha	84	1 '
Les 16 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
40 "	Marichy I	144	Plavini	12/48	buddhi, manas en indriya's	Marichy I	144	40 "
40 "	Marichy II	146				Marichy II	146	40 "
40 "	Ubhaya Padangustha	168	Dharana nada	tijd 25 '		Paschimottan	160	1 ' 30 "
40 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167				Ubhaya Padangustha	168	40 "
10 "	Lola	83	Pratyahara			Urdhva Mukha Paschimottan I	167	40 "
10 "	Gomukha	80				Lola	83	10 "
10 "	Simha I	109				Gomukha	80	10 "
						Simha I	109	10 "
Les 17 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
10 "	Padma	104	Nadi Shodhana	20/80/40/80	geen rebus meer, 3 regels	Padma	104	10 "
10 "	Parvata	107				Parvata	107	10 "
10 "	Tola	108				Tola	108	10 "
10 "	Supta Vira	96	Dharana nada	tijd 30 '	indriya zintuigen	Vira	89	1 ' 10 "
10 "	Paryanka	97	Pratyahara		motoriek manifestatie	Supta Vira	96	10 "
						Paryanka	97	10 "
						Ustra	41	1 ' 10 "

					eerst verbeterde zintuigen, dan motoriek	Utkata Uttan Bharadwaja I Bharadwaja II Marichy III Ardha Matsyendra I	42 48 297 299 303 311	1 ' 10 " 1 ' 30 " 40 " 40 " 10 " 10 "
Les 18 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
40 "	Mala I	321	Nadi Shodhana	20/80/40/80	verschillende soorten pratyahara	Mala I Baddha Kona Sava Namaskar	321 102 592	40 " 40 " 3 ' 40 " 3 ' 40 "
40 "	Baddha Kona	102				Salamba Sirsa I	184	1 ' 30 "
50 "	Parsva Sirsa	202	Dharana nada	tijd 30 '	asana is eerst souplesse	Parsva Sirsa	202	50 "
50 "	Ekapada Sirsa	208	Pratyahara		(kanalen schoon maken) en dan kracht	Ekapada Sirsa	208	50 "
50 "	Salamba Sarvanga II	235				Salamba Sarvanga I	223	3 ' 40 "
50 "	Niralamba Sarvanga I	236				Salamba Sarvanga II	235	50 "
50 "	Niralamba Sarvanga II	237			kwaliteit/ kwantiteit	Niralamba Sarvanga I	236	50 "
						Niralamba Sarvanga II	237	50 "
						Hala	244	3 ' 50 "
						Karnapida	246	2 ' 30 "
						Supta Kona	247	1 ' 40 "
						Parsva Hala	249	1 ' 20 "
						Ekapada Sarvanga	250	2 ' 40 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	1 ' 20 "
						Urdhva Prasarita Pada	276	3 ' 10 "
						Jatara Parivartan	275	2 ' 30 "
50 "	Chakra	280				Chakra	280	50 "
						Salabha	60	1 ' 40 "
						Dhanura	63	1 ' 40 "
						Chaturanga Danda	67	1 ' 20 "
						Bhujang I	73	1 ' 40 "
						Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 20 "
						Adho Mukha Svana	75	1 ' 20 "
						Janusirsa	127	1 ' 40 "
Les 19 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
50 "	Triangmukhaikapada Paschi.	139	Surya Bedhana	20/80/40/80	soorten pratyahara	Triangmukhaikapada Paschi.	139	50 "
50 "	Ardha Baddha Padma Paschi.	135				Ardha Baddha Padma Paschi.	135	50 "
50 "	Marichy I	144				Marichy I	144	50 "
50 "	Marichy II	146	Dharana nada	tijd 30 '	wat heb je	Marichy II	146	50 "
						Paschimottan	160	1 ' 40 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

50 "	Ubhaya Padangustha	168
50 "	Urdhva Mukha Paschimottan I	167
20 "	Lola	83
20 "	Gomukha	80
20 "	Simha I	109
20 "	Padma	104
20 "	Parvata	107
20 "	Tola	108

onthouden?
kan jij zonder?

Ubhaya Padangustha	168	50 "
Urdhva Mukha Paschimottan I	167	50 "
Lola	83	20 "
Gomukha	80	20 "
Simha I	109	20 "
Padma	104	20 "
Parvata	107	20 "
Tola	108	20 "

Les 20 tijd

Asana

ref.

Praktijk

ritme

Theorie

Asana's thuis

ref.

tijd

20 "	Supta Vira	96
20 "	Paryanka	97
50 "	Bharadwaja I	297
50 "	Bharadwaja II	299
20 "	Marichy III	303
20 "	Ardha Matsyendra I	311
50 "	Mala I	321
50 "	Baddha Kona	102

Surya Bedhana

20/80/40/80

alpha, betha
theta, delta

Vira	89	1 ' 20 "
Supta Vira	96	20 "
Paryanka	97	20 "
Ustra	41	1 ' 20 "
Utkata	42	1 ' 20 "
Uttan	48	1 ' 40 "
Bharadwaja I	297	50 "
Bharadwaja II	299	50 "
Marichy III	303	20 "
Ardha Matsyendra I	311	20 "
Mala I	321	50 "
Baddha Kona	102	50 "
Sava	592	3 ' 50 "
Namaskar		3 ' 50 "
Salamba Sirsa I	184	1 ' 40 "
Parsva Sirsa	202	1 '
Ekapada Sirsa	208	1 '

Dharana
nada

tijd
30 '

ontwikkeling
begint met
weigeren

creeer ruimte
voor bewust-
wording

Les 21 tijd

Asana

ref.

Praktijk

ritme

Theorie

Asana's thuis

ref.

tijd

1 '	Salamba Sarvanga II	235
1 '	Niralamba Sarvanga I	236
1 '	Niralamba Sarvanga II	237
1 '	Chakra	280

Ujjayi

20/80/40/80

waarom open
staan voor het
hogere? Wie
ben ik? In 't nu,
overgave

Salamba Sarvanga I	223	3 ' 50 "
Salamba Sarvanga II	235	1 '
Niralamba Sarvanga I	236	1 '
Niralamba Sarvanga II	237	1 '
Hala	244	4 '
Karnapida	246	2 ' 40 "
Supta Kona	247	1 ' 50 "
Parsva Hala	249	1 ' 30 "
Ekapada Sarvanga	250	2 ' 50 "
Parsvaikapada Sarvanga	251	1 ' 30 "
Urdhva Prasarita Pada	276	3 ' 20 "
Jatara Parivartan	275	2 ' 40 "
Chakra	280	1 '

geboorterecht

						Salabha	60	1 ' 50 "
						Dhanura	63	1 ' 50 "
						Chaturanga Danda	67	1 ' 30 "
						Bhujang I	73	1 ' 50 "
						Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 30 "
						Adho Mukha Svana	75	1 ' 30 "
						Janusirsa	127	1 ' 50 "
1 '	Triangmukhaikapada Paschi.	139				Triangmukhaikapada Paschi.	139	1 '
1 '	Ardha Baddha Padma Paschi.	135				Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1 '
1 '	Marichy I	144				Marichy I	144	1 '
1 '	Marichy II	146				Marichy II	146	1 '
						Paschimottan	160	1 ' 50 "
1 '	Ubhaya Padangustha	168				Ubhaya Padangustha	168	1 '
1 '	Urdhva Mukha Paschimottan I	167				Urdhva Mukha Paschimottan I	167	1 '
30 "	Lola	83				Lola	83	30 "

Les 22 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
30 "	Gomukha	80	Ujjayi	20/80/40/80	leer jezelf	Gomukha	80	30 "
30 "	Simha I	109			kennen door	Simha I	109	30 "
30 "	Padma	104	Dharana	tijd	meditatie	Padma	104	30 "
30 "	Parvata	107	nada	30 '		Parvata	107	30 "
30 "	Tola	108			vb uit leven kind	Tola	108	30 "
						Vira	89	1 ' 30 "
30 "	Supta Vira	96			schildpad	Supta Vira	96	30 "
30 "	Paryanka	97			verhaal	Paryanka	97	30 "

Les 23 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitkari	20/80/40/80	focus dharma,	Ustra	41	1 ' 30 "
					naar stem van	Utkata	42	1 ' 30 "
			Dharana	tijd	je hart luisteren,	Uttan	48	1 ' 50 "
1 '	Bharadwaja I	297	nada	30 '	opheffen	Bharadwaja I	297	1 '
1 '	Bharadwaja II	299			begeerte en	Bharadwaja II	299	1 '
30 "	Marichy III	303			pulsaties,	Marichy III	303	30 "
30 "	Ardha Matsyendra I	311			karma	Ardha Matsyendra I	311	30 "
1 '	Mala I	321			verbranden,	Mala I	321	1 '
1 '	Baddha Kona	102			hart stopt, je	Baddha Kona	102	1 '
					hebt controle	Sava	592	4 '
					over de energie	Namaskar		4 '
						Salamba Sirsa I	184	1 ' 50 "
						Parsva Sirsa	202	1 ' 10 "
						Ekapada Sirsa	208	1 ' 10 "
	Urdhva Padma in Sirsa	211				Urdhva Padma in Sirsa	211	

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

Raja Yoga Limmen			Lesrooster			Vervolgjaar 1		
Les 24 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Pinda in Sirsa	218				Pinda in Sirsa	218	
			Sitkari	20/80/40/80	yoga citta vritti nirodha	Salamba Sarvanga I	223	4'
			Dharana nada	tijd 30'	wat is een vritti?	Salamba Sarvanga II	235	1' 10"
					denken is de vijand	Niralamba Sarvanga I	236	1' 10"
						Niralamba Sarvanga II	237	1' 10"
						Hala	244	4' 10"
						Karnapida	246	2' 50"
						Supta Kona	247	2'
						Parsva Hala	249	1' 40"
						Ekapada Sarvanga	250	3'
						Parsvaikapada Sarvanga	251	1' 40"
	Urdhva Padma in Sarvanga	261			met denken kan	Urdhva Padma in Sarvanga	261	
	Pinda in Sarvanga	269			je het denken niet onder con- trole brengen	Pinda in Sarvanga	269	
						Jatara Parivartan	275	2' 50"
						Paripurna Nava	78	2' 50"
						Ardha Nava	79	2' 50"
						Janusirsa	127	2'
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	1' 10"
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1' 10"
						Marichy I	144	1' 10"
						Paschimottan	160	2'
						Urdhva Mukha Paschimottan I	168	1' 10"
40"	Gomukha	80				Gomukha	80	40"
40"	Lola	83				Lola	83	40"
40"	Simha I	109				Simha I	109	40"
40"	Padma	104				Padma	104	40"
40"	Parvata	107				Parvata	107	40"
Les 25 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
40"	Tola	108	Sitali	20/80/40/80	welke vijf en hoe naar directe kennis?	Tola	108	40"
	Matsya	113				Matsya	113	
			Dharana nada	tijd 30'		Vira	89	1' 40"
40"	Supta Vira	96				Supta Vira	96	40"
40"	Paryanka	97			sharira's sattva, geen ziekte, ontvang het leven	Paryanka	97	40"
40"	Marichy III	303				Marichy III	303	40"
40"	Ardha Matsyendra I	311			klik je leven, anders stroomt	Ardha Matsyendra I	311	40"
						Baddha Kona	102	1' 10"
						Adho Mukha Svana	75	1' 40"
						Urdhva Mukha Svana	74	1' 40"
						Chaturanga Danda	67	1' 40"

					je energie weg, alsuit een lekke ton	Salabha Dhanura Ustra Utkata Uttan Garuda Sava	60 63 41 42 48 56 592	2 ' 2 ' 1 ' 40 " 1 ' 40 " 2 ' 4 ' 10 "
	Garuda	56						
Les 26 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Sitali	20/80/40/80	yogi/sadhaka	Namaskar		4 ' 10 "
			Dharana nada	tijd 30 '	bevrijd jezelf onpersoonlijk, ongehecht, geen ego	Salamba Sirsa I Parsva Sirsa Ekapada Sirsa Urdhva Padma in Sirsa Pinda in Sirsa Salamba Sarvanga I Salamba Sarvanga II Niralamba Sarvanga I Niralamba Sarvanga II Hala Karnapida Supta Kona Parsva Hala Ekapada Sarvanga Parsvaikapada Sarvanga Urdhva Padma in Sarvanga Pinda in Sarvanga Jatara Parivartan Paripurna Nava Ardha Nava Janusirsa Triangmukhaikapada Paschi. Ardha Baddha Padma Paschi. Marichy I Paschimottan Urdhva Mukha Paschimottan I	184 202 208 211 218 223 235 236 237 244 246 247 249 250 251 261 269 275 78 79 127 139 135 144 160 168	2 ' 1 ' 20 " 1 ' 20 " 10 " 10 " 4 ' 10 " 1 ' 20 " 1 ' 20 " 1 ' 20 " 4 ' 20 " 3 ' 2 ' 10 " 1 ' 50 " 3 ' 10 " 1 ' 50 " 10 " 10 " 3 ' 3 ' 3 ' 2 ' 10 " 1 ' 20 " 1 ' 20 " 1 ' 20 " 2 ' 10 " 1 ' 20 "
	10 "	211			oordeellos			
	10 "	218			leef als een kind			
	10 "	261						
	10 "	269						
	50 "	80						
	50 "	83						
	50 "	109						
Les 27 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
50 "	Padma	104	Bhastrika	40/80/20/80	beoefening	Padma	104	50 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

50 "	Parvata	107			als instrument	Parvata	107	50 "
50 "	Tola	108	Dharana	tijd	doen door niet	Tola	108	50 "
10 "	Matsya	113	nada	40 '	te doen	Matsya	113	10 "
						Vira	89	1 ' 50 "
50 "	Supta Vira	96			succes yoga	Supta Vira	96	50 "
50 "	Paryanka	97			is verkrijgen	Paryanka	97	50 "
50 "	Marichy III	303			vermogens	Marichy III	303	50 "
50 "	Ardha Matsyendra I	311			eenzame pad	Ardha Matsyendra I	311	50 "
						Baddha Kona	102	1 ' 20 "
						Adho Mukha Svana	75	1 ' 50 "
						Urdhva Mukha Svana	74	1 ' 50 "
						Chaturanga Danda	67	1 ' 50 "
						Salabha	60	2 ' 10 "
						Dhanura	63	2 ' 10 "
						Ustra	41	1 ' 50 "
						Utkata	42	1 ' 50 "
						Uttan	48	2 ' 10 "
10 "	Garuda	56				Garuda	56	10 "
						Sava	592	4 ' 20 "
Les 28 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhastrika	40/80/20/80	3 sharira in	Namaskar		4 ' 20 "
					sattva, blijf bij	Salamba Sirsa I	184	2 ' 10 "
			Dharana	tijd	jezelf, meditatie	Parsva Sirsa	202	1 ' 30 "
			nada	40 '	lost al onze	Ekapada Sirsa	208	1 ' 30 "
20 "	Urdhva Padma in Sirsa	211			problemen op	Urdhva Padma in Sirsa	211	20 "
20 "	Pinda in Sirsa	218				Pinda in Sirsa	218	20 "
					8 stappen	Salamba Sarvanga I	223	4 ' 20 "
						Salamba Sarvanga II	235	1 ' 30 "
						Niralamba Sarvanga I	236	1 ' 30 "
						Niralamba Sarvanga II	237	1 ' 30 "
						Hala	244	4 ' 30 "
						Karnapida	246	3 ' 10 "
						Supta Kona	247	2 ' 20 "
						Parsva Hala	249	2 '
						Ekapada Sarvanga	250	3 ' 20 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2 '
20 "	Urdhva Padma in Sarvanga	261				Urdhva Padma in Sarvanga	261	20 "
20 "	Pinda in Sarvanga	269				Pinda in Sarvanga	269	20 "
						Jatara Parivartan	275	3 ' 10 "
						Paripurna Nava	78	3 ' 10 "
						Ardha Nava	79	3 ' 10 "

						Janusirsa	127	2 ' 20 "
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	1 ' 30 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1 ' 30 "
						Marichy I	144	1 ' 30 "
						Paschimottan	160	2 ' 20 "
						Urdhva Mukha Paschimottan I	168	1 ' 30 "
1 '	Gomukha	80				Gomukha	80	1 '
1 '	Lola	83				Lola	83	1 '
1 '	Simha I	109				Simha I	109	1 '
Les 29 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
1 '	Padma	104	Bhramari	20/80/40/80	yama/niyama	Padma	104	1 '
1 '	Parvata	107				Parvata	107	1 '
1 '	Tola	108	Dharana	tijd	Wat weten we	Tola	108	1 '
20 "	Matsya	113	nada	30 '	nog? steeds	Matsya	113	20 "
1 '	Supta Vira	96	yama/niyama		suptieler. Wat	Vira	89	2 '
1 '	Paryanka	97			ben je vooruit	Supta Vira	96	1 '
1 '	Marichy III	303			gegaan?	Paryanka	97	1 '
1 '	Ardha Matsyendra I	311			eerst betekenis	Marichy III	303	1 '
					dan streven	Ardha Matsyendra I	311	1 '
						Baddha Kona	102	1 ' 30 "
						Adho Mukha Svana	75	2 '
						Urdhva Mukha Svana	74	2 '
						Chaturanga Danda	67	2 '
						Salabha	60	2 ' 20 "
						Dhanura	63	2 ' 20 "
						Ustra	41	2 '
						Utkata	42	2 '
						Uttan	48	2 ' 20 "
20 "	Garuda	56				Garuda	56	20 "
						Sava	592	4 ' 30 "
Les 30 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Bhramari	20/80/40/80	wordt bewust	Namaskar		4 ' 30 "
					van je onvol-	Salamba Sirsa I	184	2 ' 20 "
			Dharana	tijd	maakheden,	Parsva Sirsa	202	1 ' 40 "
			nada	30 '	langzaam wordt	Ekapada Sirsa	208	1 ' 40 "
30 "	Urdhva Padma in Sirsa	211			je volmaakt	Urdhva Padma in Sirsa	211	30 "
30 "	Pinda in Sirsa	218	yama/niyama		4 hoofdstromen	Pinda in Sirsa	218	30 "
					yoga	Salamba Sarvanga I	223	4 ' 30 "
						Salamba Sarvanga II	235	1 ' 40 "
						Niralamba Sarvanga I	236	1 ' 40 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

					geen spiritueel toerisme	Niralamba Sarvanga II	237	1 ' 40 "
						Hala	244	4 ' 40 "
						Karnapida	246	3 ' 20 "
						Supta Kona	247	2 ' 30 "
						Parsva Hala	249	2 ' 10 "
						Ekapada Sarvanga	250	3 ' 20 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2 ' 10 "
30 "	Urdhva Padma in Sarvanga	261				Urdhva Padma in Sarvanga	261	30 "
30 "	Pinda in Sarvanga	269				Pinda in Sarvanga	269	30 "
						Jatara Parivartan	275	3 ' 20 "
						Paripurna Nava	78	3 ' 20 "
						Ardha Nava	79	3 ' 20 "
						Janusirsa	127	2 ' 30 "
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	1 ' 40 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1 ' 40 "
						Marichy I	144	1 ' 40 "
						Paschimottan	160	2 ' 30 "
						Urdhva Mukha Paschimottan I	168	1 ' 40 "
						Gomukha	80	1 ' 10 "
						Lola	83	1 ' 10 "
						Simha I	109	1 ' 10 "
						Padma	104	1 ' 10 "
						Parvata	107	1 ' 10 "
						Tola	108	1 ' 10 "
30 "	Matsya	113				Matsya	113	30 "
						Vira	89	2 ' 10 "
						Supta Vira	96	1 ' 10 "
						Paryanka	97	1 ' 10 "
						Marichy III	303	1 ' 10 "
						Ardha Matsyendra I	311	1 ' 10 "
						Baddha Kona	102	1 ' 40 "
						Adho Mukha Svana	75	2 ' 10 "
						Urdhva Mukha Svana	74	2 ' 10 "
						Chaturanga Danda	67	2 ' 10 "
						Salabha	60	2 ' 30 "
						Dhanura	63	2 ' 30 "
						Ustra	41	2 ' 10 "
						Utkata	42	2 ' 10 "
						Uttan	48	2 ' 30 "
30 "	Garuda	56				Garuda	56	30 "
						Sava	592	4 ' 40 "

Les 31 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Murcha Dharana nada	20/80/40/80 tijd 30 '	aum, mantra en sanskriet	Namaskar		4 ' 40 "
40 "	Urdhva Padma in Sirsa	211	yama/niyama			Salamba Sirsa I	184	2 ' 30 "
40 "	Pinda in Sirsa	218				Parsva Sirsa	202	1 ' 50 "
						Ekapada Sirsa	208	1 ' 50 "
						Urdhva Padma in Sirsa	211	40 "
						Pinda in Sirsa	218	40 "
						Salamba Sarvanga I	223	4 ' 40 "
						Salamba Sarvanga II	235	1 ' 50 "
						Niralamba Sarvanga I	236	1 ' 50 "
						Niralamba Sarvanga II	237	1 ' 50 "
						Hala	244	4 ' 50 "
						Karnapida	246	3 ' 30 "
						Supta Kona	247	2 ' 40 "
						Parsva Hala	249	2 ' 20 "
						Ekapada Sarvanga	250	3 ' 30 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2 ' 20 "
40 "	Urdhva Padma in Sarvanga	261				Urdhva Padma in Sarvanga	261	40 "
40 "	Pinda in Sarvanga	269				Pinda in Sarvanga	269	40 "
						Jatara Parivartan	275	3 ' 30 "
						Paripurna Nava	78	3 ' 30 "
						Ardha Nava	79	3 ' 30 "
						Janusirsa	127	2 ' 40 "
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	1 ' 50 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	1 ' 50 "
						Marichy I	144	1 ' 50 "
						Paschimottan	160	2 ' 40 "
						Urdhva Mukha Paschimottan I	168	1 ' 50 "
						Gomukha	80	1 ' 20 "
						Lola	83	1 ' 20 "
						Simha I	109	1 ' 20 "
						Padma	104	1 ' 20 "
						Parvata	107	1 ' 20 "
						Tola	108	1 ' 20 "
40 "	Matsya	113				Matsya	113	40 "
						Vira	89	2 ' 20 "
						Supta Vira	96	1 ' 20 "
						Paryanka	97	1 ' 20 "
						Marichy III	303	1 ' 20 "
						Ardha Matsyendra I	311	1 ' 20 "
						Baddha Kona	102	1 ' 50 "
						Adho Mukha Svana	75	2 ' 20 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

						Urdhva Mukha Svana	74	2 ' 20 "
						Chaturanga Danda	67	2 ' 20 "
						Salabha	60	2 ' 40 "
						Dhanura	63	2 ' 40 "
						Ustra	41	2 ' 20 "
						Utkata	42	2 ' 20 "
						Uttan	48	2 ' 40 "
40 "	Garuda	56				Garuda	56	40 "
						Sava	592	4 ' 50 "
	Urdhva Danda	188				Salamba Sirsa I	184	2 ' 40 "
						Urdhva Danda	188	
Les 32 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Parivrittaika Pada Sirsa	206	Murcha	20/80/40/80	Mudra	Parsva Sirsa	202	2 '
						Parivrittaika Pada Sirsa	206	
	Parsvaikapada Sirsa	210	Dharana	tijd	kwaliteit/kwan..	Ekapada Sirsa	208	2 '
50 "	Urdhva Padma in Sirsa	211	nada	30 '	niet indien geen klik	Parsvaikapada Sirsa	210	
	Parsva Urdhva Padma	215				Urdhva Padma in Sirsa	211	50 "
50 "	Pinda in Sirsa	218				Parsva Urdhva Padma	215	
						Pinda in Sirsa	218	50 "
						Salamba Sarvanga I	223	4 ' 50 "
						Salamba Sarvanga II	235	2 '
						Niralamba Sarvanga I	236	2 '
						Niralamba Sarvanga II	237	2 '
						Hala	244	5 '
						Karnapida	246	3 ' 40 "
						Supta Kona	247	2 ' 50 "
						Parsva Hala	249	2 ' 30 "
						Ekapada Sarvanga	250	3 ' 40 "
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2 ' 30 "
Les 33 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
50 "	Urdhva Padma in Sarvanga	261	Plavini	20/80	shambavi (HYP)	Urdhva Padma in Sarvanga	261	50 "
50 "	Pinda in Sarvanga	269			wakker wordt oefening	Pinda in Sarvanga	269	50 "
	Parsva Pinda in Sarvanga	270	Mudra			Parsva Pinda in Sarvanga	270	
	Setubandha Sarvanga	259	Sambhavi			Setubandha Sarvanga	259	
	Ekapada Setubandha Sarvanga	260				Ekapada Setubandha Sarvanga	260	
			Dharana	tijd		Jatara Parivartan	275	3 ' 40 "
	Supta Padangustha	285	nada	30 '		Supta Padangustha	285	
Les 34 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Plavini	20/80	opbouw asana	Chakra	280	1 ' 10 "

					in het rooster	Paripurna Nava	78	2 ' 50 "
			Mudra Sambhavi			Ardha Nava	79	2 ' 50 "
					symetrie= waar zit het probleem	Ustra	41	2 ' 30 "
			Dharana nada	tijd 30 '		Vira	89	2 ' 30 "
					a symetrie= probleem	Supta Vira	96	1 ' 30 "
			herhaling pratyahara		aanpakken	Paryanka	97	1 ' 30 "
						Janusirsa	127	2 ' 50 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	2 '
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	2 '
	Krouncha	141			symetrie= winst	Krouncha	141	
						Marichy I	144	2 '
						Paschimottan	160	2 ' 50 "
						Padma	104	1 ' 30 "
						Parvata	107	1 ' 30 "
						Tola	108	1 ' 30 "
						Simha I	109	1 ' 30 "
50 "	Matsya	113			aanpak met lef	Matsya	113	50 "
	Kukkuta	115				Kukkuta	115	
	Garbha Pinda	116				Garbha Pinda	116	
	Baddha Padma	118				Baddha Padma	118	
	Upavistha Kona	151				Upavistha Kona	151	
Les 35 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
	Akarna Dhanura	173	Nadi Sodhana	24/96/48/96 2 regels	welke chakra? intuïtief oefenen	Akarna Dhanura	173	
			Mudra Sambhavi			Baddha Kona	102	2 '
						Marichy III	303	1 ' 30 "
						Ardha Matsyendra I	311	1 ' 30 "
						Salabha	60	2 ' 50 "
	Parsva Dhanura	64	Dharana nada	tijd 35 '		Dhanura	63	2 ' 50 "
			Asana Chakra			Parsva Dhanura	64	
						Uttan	48	2 ' 50 "
						Sava	592	5 '
						Salamba Sirsa I	184	2 ' 50 "
10 "	Urdhva Danda	188				Urdhva Danda	188	10 "
10 "	Parivrittaika Pada Sirsa	206				Parsva Sirsa	202	2 ' 10 "
						Parivrittaika Pada Sirsa	206	10 "
						Ekapada Sirsa	208	2 ' 10 "
10 "	Parsvaikapada Sirsa	210				Parsvaikapada Sirsa	210	10 "
1 '	Urdhva Padma in Sirsa	211				Urdhva Padma in Sirsa	211	1 '
10 "	Parsva Urdhva Padma	215				Parsva Urdhva Padma	215	10 "
1 '	Pinda in Sirsa	218				Pinda in Sirsa	218	1 '
						Salamba Sarvanga I	223	5 '

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

Les 36 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Nadi Sodhana	24/96/48/96	chakra werking	Salamba Sarvanga II	235	2 ' 10 "
						Niralamba Sarvanga I	236	2 ' 10 "
						Niralamba Sarvanga II	237	2 ' 10 "
			Mudra Sambhavi		indrya's duikboot	Hala	244	5 ' 10 "
						Karnapida	246	3 ' 50 "
			Dharana nada	tijd 35 '		Supta Kona	247	3 '
						Parsva Hala	249	2 ' 40 "
						Ekapada Sarvanga	250	3 ' 50 "
1 '	Urdhva Padma in Sarvanga	261				Parsvaikapada Sarvanga	251	2 ' 40 "
1 '	Pinda in Sarvanga	269				Urdhva Padma in Sarvanga	261	1 '
10 "	Parsva Pinda in Sarvanga	270	Asana Chakra			Pinda in Sarvanga	269	1 '
10 "	Setubandha Sarvanga	259				Parsva Pinda in Sarvanga	270	10 "
10 "	Ekapada Setubandha Sarvanga	260				Setubandha Sarvanga	259	10 "
						Ekapada Setubandha Sarvanga	260	10 "
10 "	Supta Padangustha	285				Jatara Parivartan	275	3 ' 50 "
						Supta Padangustha	285	10 "
						Chakra	280	1 ' 20 "
						Paripurna Nava	78	3 '
						Ardha Nava	79	3 '
						Ustra	41	2 ' 40 "
						Vira	89	2 ' 40 "
						Supta Vira	96	1 ' 40 "
						Paryanka	97	1 ' 40 "
						Janusirsa	127	3 '
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	2 ' 10 "
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	2 ' 10 "
10 "	Krouncha	141				Krouncha	141	10 "
						Marichy I	144	2 ' 10 "
						Paschimottan	160	3 '
						Padma	104	1 ' 40 "
						Parvata	107	1 ' 40 "
						Tola	108	1 ' 40 "
						Simha I	109	1 ' 40 "
1 '	Matsya	113				Matsya	113	1 '
Les 37 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
10 "	Kukkuta	115	Surya Bedhana	24/96/48/96	5 prana's	Kukkuta	115	10 "
10 "	Garbha Pinda	116			vermengen,	Garbha Pinda	116	10 "
10 "	Baddha Padma	118	Mudra		knipperen ogen	Baddha Padma	118	10 "
10 "	Upavista Kona	151	Sambhavi			Upavista Kona	151	10 "

10 "	Akarna Dhanura	173	Dharana nada	tijd 35 '	Akarna Dhanura	173	10 "
			Asana Chakra		Baddha Kona	102	2 ' 10 "
					Marichy III	303	1 ' 40 "
					Ardha Matsyendra I	311	1 ' 40 "
					Salabha	60	3 '
					Dhanura	63	3 '
10 "	Parsva Dhanura	64			Parsva Dhanura	64	10 "
					Uttan	48	3 '
					Sava	592	5 ' 10 "

Les 38 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
20 "	Urdhva Danda	188	Surya Bedhana	24/96/48/96	zien, ziener... realisatie	Salamba Sirsa I	184	3 '
20 "	Parivrittaika Pada Sirsa	206	Mudra Sambhavi		waarnemer is om niet veel interesse erin	Urdhva Danda	188	20 "
20 "	Parsvaikapada Sirsa	210	Dharana nada	tijd 35 '	te hebben, is gekleurd	Parsva Sirsa	202	2 ' 20 "
20 "	Parsva Urdhva Padma	215			vanwege karma	Parivrittaika Pada Sirsa	206	20 "
						Ekapada Sirsa	208	2 ' 20 "
						Parsvaikapada Sirsa	210	20 "
						Urdhva Padma in Sirsa	211	1 ' 10 "
						Parsva Urdhva Padma	215	20 "
						Salamba Sarvanga I	223	5 ' 10 "
						Salamba Sarvanga II	235	2 ' 20 "
						Niralamba Sarvanga I	236	2 ' 20 "
						Niralamba Sarvanga II	237	2 ' 20 "
						Hala	244	5 ' 20 "
						Karnapida	246	4 '
						Supta Kona	247	3 ' 10 "
						Parsva Hala	249	2 ' 50 "
						Ekapada Sarvanga	250	4 '
						Parsvaikapada Sarvanga	251	2 ' 50 "
						Urdhva Padma in Sarvanga	261	1 ' 10 "
						Pinda in Sarvanga	269	1 ' 10 "
20 "	Parsva Pinda in Sarvanga	270			Energiehuis- houding/ platte banden	Parsva Pinda in Sarvanga	270	20 "
20 "	Setubandha Sarvanga	259			bewustzijn naar hoger niveau	Setubandha Sarvanga	259	20 "
20 "	Ekapada Setubandha Sarvanga	260				Ekapada Setubandha Sarvanga	260	20 "
20 "	Supta Padangustha	285				Jatara Parivartan	275	4 '
						Supta Padangustha	285	20 "
						Chakra	280	1 ' 30 "
						Paripurna Nava	78	3 ' 10 "
						Ardha Nava	79	3 ' 10 "
						Ustra	41	2 ' 50 "
						Vira	89	2 ' 50 "
						Supta Vira	96	1 ' 50 "

Raja Yoga Limmen

Lesrooster

Vervolgjaar 1

						Paryanka	97	1 ' 50 "
						Janusirsa	127	3 ' 10 "
						Ardha Baddha Padma Paschi.	135	2 ' 20 "
						Triangmukhaikapada Paschi.	139	2 ' 20 "
20 "	Krouncha	141				Krouncha	141	20 "
						Marichy I	144	2 ' 20 "
						Paschimottan	160	3 ' 10 "
						Padma	104	1 ' 50 "
						Parvata	107	1 ' 50 "
						Tola	108	1 ' 50 "
						Simha I	109	1 ' 50 "
						Matsya	113	1 ' 10 "
20 "	Kukkuta	115				Kukkuta	115	20 "
20 "	Garbha Pinda	116				Garbha Pinda	116	20 "
Les 39 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
20 "	Baddha Padma	118	Ujjayi	24/96/48/96	yogadashboard er is nooit eenreden om op te geven	Baddha Padma	118	20 "
20 "	Upavista Kona	151				Upavista Kona	151	20 "
20 "	Akarna Dhanura	173	Mudra Sambhavi		8 stappen en guna's	Akarna Dhanura	173	20 "
						Baddha Kona	102	2 ' 20 "
						Marichy III	303	1 ' 50 "
						Ardha Matsyendra I	311	1 ' 50 "
			Dharana nada	tijd 35 '	tav wensen en dagelijks leven. Voel je je beter?	Salabha	60	3 ' 10 "
20 "	Parsva Dhanura	64				Dhanura	63	3 ' 10 "
						Parsva Dhanura	64	20 "
						Uttan	48	3 ' 10 "
						Sava	592	5 ' 20 "
						Salamba Sirsa I	184	3 ' 10 "
30 "	Urdhva Danda	188				Urdhva Danda	188	30 "
						Parsva Sirsa	202	2 ' 30 "
30 "	Parivrittaika Pada Sirsa	206				Parivrittaika Pada Sirsa	206	30 "
						Ekapada Sirsa	208	2 ' 30 "
30 "	Parsvaikapada Sirsa	210				Parsvaikapada Sirsa	210	30 "
						Urdhva Padma in Sirsa	211	1 ' 20 "
30 "	Parsva Urdhva Padma	215				Parsva Urdhva Padma	215	30 "
Les 40 tijd	Asana	ref.	Praktijk	ritme	Theorie	Asana's thuis	ref.	tijd
			Ujjayi	24/96/48/96	wat is yoga? ontdekken en ervaren van jezelf	Salamba Sarvanga I	223	5 ' 20 "
						Salamba Sarvanga II	235	2 ' 30 "
			Mudra Sambhavi			Niralamba Sarvanga I	236	2 ' 30 "
						Niralamba Sarvanga II	237	2 ' 30 "
						Hala	244	5 ' 30 "

	Dharana nada	tijd 35 '	controlewetenschap op elk niveau				
				Karnapida	246	4 ' 10 "	
				Supta Kona	247	3 ' 20 "	
				Parsva Hala	249	3 '	
				Ekapada Sarvanga	250	4 ' 10 "	
			jaar opnieuw doen?	Parsvaikapada Sarvanga	251	3 '	
				Urdhva Padma in Sarvanga	261	1 ' 20 "	
				Pinda in Sarvanga	269	1 ' 20 "	
30 "	Parsva Pinda in Sarvanga	270		Parsva Pinda in Sarvanga	270	30 "	
30 "	Setubandha Sarvanga	259		Setubandha Sarvanga	259	30 "	
30 "	Ekapada Setubandha Sarvanga	260		Ekapada Setubandha Sarvanga	260	30 "	
				Jatara Parivartan	275	4 ' 10 "	
30 "	Supta Padangustha	285		Supta Padangustha	285	30 "	
				Chakra	280	1 ' 40 "	
				Paripurna Nava	78	3 ' 20 "	
				Ardha Nava	79	3 ' 20 "	
				Ustra	41	3 '	