

# **Yoga en Aplomb**

Overgave aan natuurlijkheid

Maartje van Hooft

Amitabha

**Ik wil hier mijn dank uitdrukken aan Noelle Perez,  
die mij heeft laten ervaren  
welke innerlijke ruimte zich opent bij het zijn in ‘Aplomb’**

© 2009 Maartje van Hooft

Omslagfoto's: Ewout Staartjes

Foto's binnenwerk:

de foto's op pagina iv, vi, vii, 9, 15, 23, 27, 34, 40, 46: Marjo Janssen

alle andere foto's: Ewout Staartjes

Druk: Drukkerij Thieme Deventer

Dit is een uitgave van instituut Amitabha, [www.amitabha.nl](http://www.amitabha.nl)

postadres: Kosterstraat 83, 7415 ST Deventer, email: [amitabha@kpnplanet.nl](mailto:amitabha@kpnplanet.nl)

ISBN 90 814 5311 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Bij het samenstellen van het boek is uiterste zorg besteed aan het up-to-date en correct weergeven van anatomische informatie. Deze informatie, en ook dat wat beschouwd wordt als een optimale toepassing daarvan in lichaamsoefeningen, kan veranderen.

In alle gevallen blijft de lezer zelf verantwoordelijk te kiezen welke oefeningen uit dit boek al dan niet geschikt zijn om uit te voeren. In dit boek worden geen diagnoses gesteld en geen medische adviezen gegeven.

## Inhoudsopgave

	Inhoud	blz. i
	Voorwoord	blz. iii
	Inleiding	blz. vii
<b>Deel 1: het kader</b>		
	Hoofdstuk 1: Aplomb	blz. 1
	Hoofdstuk 2: Totaliteit	blz. 13
	Hoofdstuk 3: Het proces	blz. 27
<b>Deel 2: de basis</b>		
	Hoofdstuk 4: Stabiliteit rond het bekken	blz. 35
	Hoofdstuk 5: Uitlijning en ademhaling	blz. 41
	Hoofdstuk 6: Spiergevoel rond het bekken	blz. 47
	Hoofdstuk 7: Stabilisatie en het middenrif	blz. 53
	Hoofdstuk 8: Stabilisatie staand op handen en knieën	blz. 59
	Hoofdstuk 9: Verlenging van de wervelkolom van binnenuit	blz. 63
	Hoofdstuk 10: Basis-oefeningen	blz. 69
	Hoofdstuk 11: Stabiliteit en beenspieren, in lig	blz. 73
	Hoofdstuk 12: Aangepaste vishouding, Matsyasana/Uttana Padasana	blz. 77
	Hoofdstuk 13: Zithouding	blz. 81
	Hoofdstuk 14: Schouderstand en armbewegingen	blz. 87
	Hoofdstuk 15: Staande houding, steunpunten	blz. 91
	Hoofdstuk 16: Staande houding, spierketens	blz. 95
	Hoofdstuk 17: Staande houding, vooroefeningen	blz. 97
	Hoofdstuk 18: Integratie	blz. 101
	Hoofdstuk 19: Dagelijks bewegen	blz. 103
<b>Deel 3: doorwerking</b>		
	Hoofdstuk 20: Bindweefseldynamiek en yoga	blz. 109
	Hoofdstuk 21: Asana's	blz. 117
	Tot slot	blz. 129
	Dankwoord	blz. 130
	Index van de oefeningen	blz. 131
	Lieratuur	blz. 132
	Over de auteur	blz. 133

