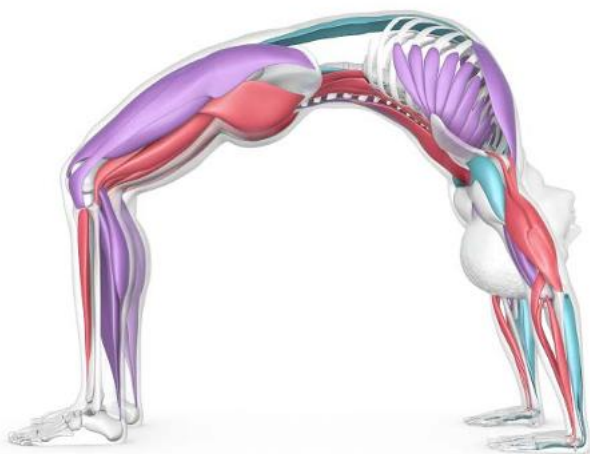


ANATOMIE *van*

WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN EN ILLUSTRATIES OM JE YOGASESSIE TE OPTIMALISEREN

YOGA





Penguin
Random
House

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling en opmaak: Textcase, Deventer

Fotografie: p.13 Science Photo Library;

Biophoto Associates (linksboven), p.18

Science Photo Library: professoren P.M. Motta,

P.M. Andrews, K.R. Porter & J. Vial (linksboven),

p.27 Science Photo Library: Thomas Deerinck,

Ncmir (central links), p.32 Science Photo

Library: Zephyr (linksonder), p.33 Science

Photo Library: Zephyr (linksboven), p.37

Science Photo Library (linksonder)

Alle andere illustraties: © Dorling Kindersley

Vormgeving: Alison Gardner en India Wilson

Oorspronkelijke titel: *Science of Yoga -*

Understand the Anatomy and Physiology

to Perfect your Practice

© **Oorspronkelijke uitgever:**

DK (Dorling Kindersley Limited)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Anatomie van Yoga, Uitgeverij Lannoo nv,

Tielt, 2023

D/2023/45/231 – NUR 726

ISBN: 978-94-014-9508-0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Voorwoord

6

DE ASANA'S 42

MENSELIJKE ANATOMIE

8

Van cel naar systeem

10

Skeletstelsel

12

Spierstelsel

18

Zenuwstelsel

22

Hormoonstelsel

28

Ademhalingsstelsel

30

Hart- en vaatstelsel

34

Lymfevaatstelsel

36

Spijsverteringsstelsel

38

Urinewegen

40

Voortplantingssysteem

41

ZITTENDE ASANA'S 44

Perfekte houding

Siddhasana

46

De Vlinder

Baddha Konasana

50

De Kathouding

Marjaryasana

54

De Koehouding

Bitilasana

56

De Koeienkop

Gomukhasana

60

De Gedraaide Hoofd-naar-

Kniehouding

Parivrtta Janu Sirsasana

64

Halve Meester van de Vissen

Ardha Matsyendrasana

68

De Kindhouding

Balasana

72

De Kameel

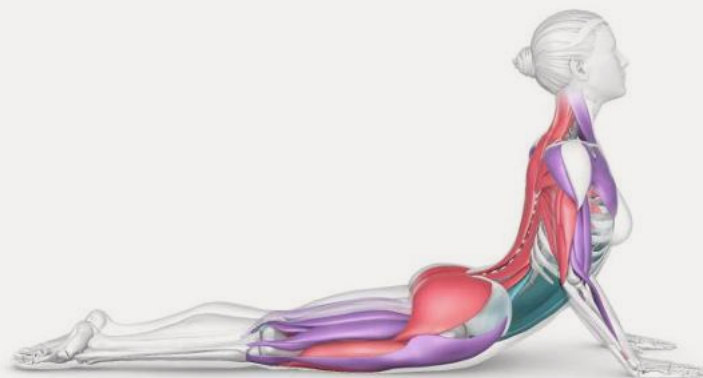
Ustrasana

76

De Duif

Eka Pada Rajakapotasana

80



STAANDE ASANA'S 84

De Berghouding <i>Tadasana</i>	86
Staande Tang <i>Uttanasana</i>	90
De Stoel <i>Utkatasana</i>	94
De Maansikkel	
Lunge <i>Anjaneyasana</i>	98
Krijger II	
<i>Virabhadrasana II</i>	102
Krijger III	
<i>Virabhadrasana III</i>	106
De Boom <i>Vrksasana</i>	110
De Danser <i>Natarajasana</i>	114
De Driehoek <i>Trikonasana</i>	118

INVERSIES 122

Neerwaarde Hond	
<i>Adho Mukha Svanasana</i>	124
Hoofdstand <i>Sirsasana</i>	128
Halve Schouderstand	
<i>Ardha Sarvangasana</i>	132
De Brug	
<i>Setu Bandhasana</i>	136
Het Wiel	
<i>Urdhva Dhanurasana</i>	140

ASANA'S OP DE GROND 144

De Kraanvogel <i>Bakasana</i>	146
De Plank <i>Kumbhakasana</i>	150
Zijwaartse Plank	
<i>Vasisthasana</i>	154
De Cobra <i>Bhujangasana</i>	158
De Sprinkhaan	
<i>Salabhasana</i>	162
Liggende Hand-naar-	
Teenstrekking	
<i>Supta Padangusthasana</i>	166
Liggende Twist	
<i>Supta Matsyendrasana</i>	170

Voorzorgsmaatregelen	174
Woordenlijst	176
Register	178
Bibliografie	183
Over de auteur	184
Dankwoord	184

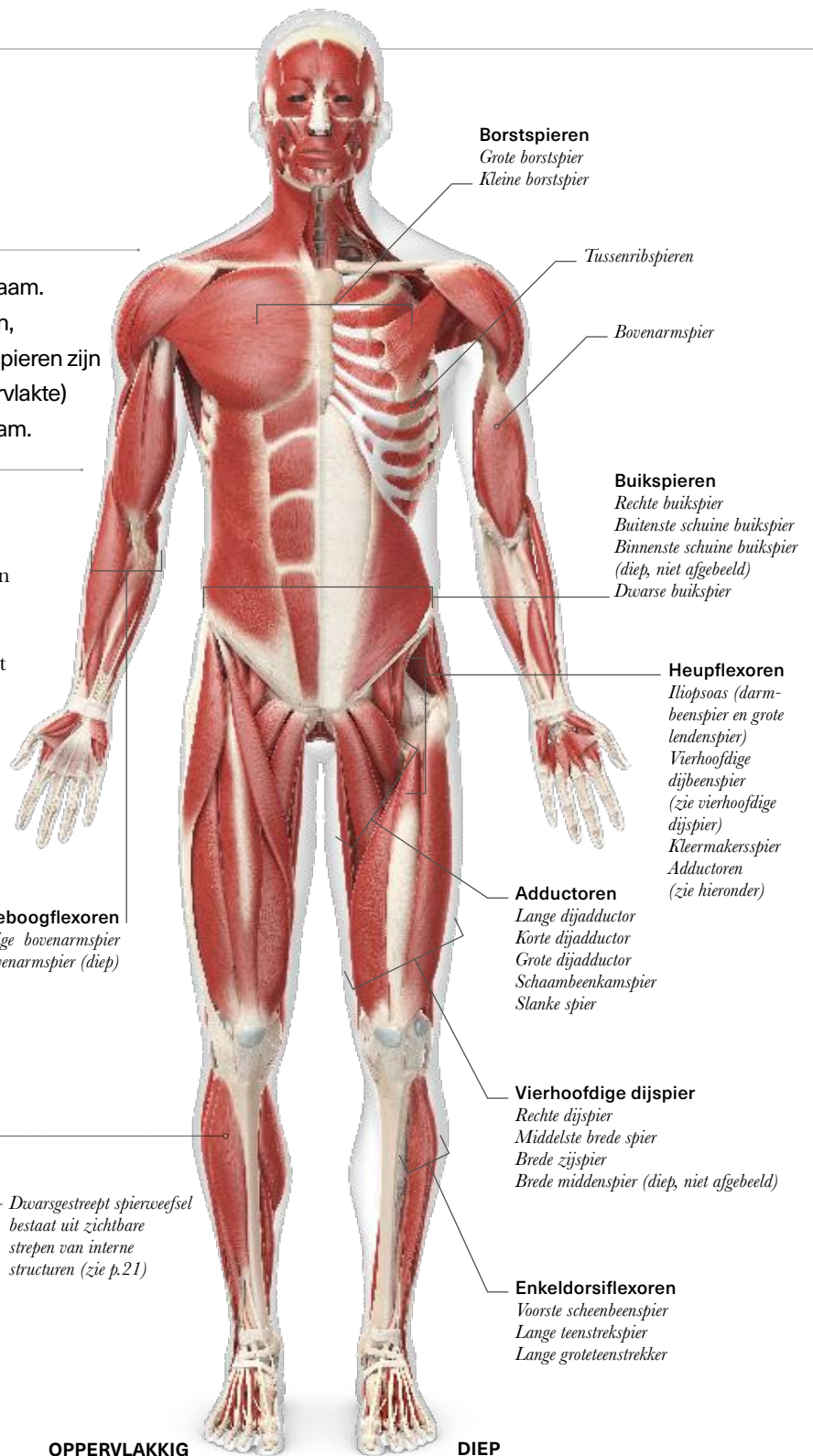
SPIER- STELSEL

Er zijn ongeveer 640 spieren in je lichaam.

Je skeletspieren zitten vast aan je botten, waardoor je kunt bewegen. Sommige spieren zijn oppervlakkig (liggen dicht aan de oppervlakte) en andere liggen diep binnenin je lichaam.

OVERZICHT

Probeer deze spieren eens aan te spannen of aan te raken en visualiseer waar ze zich bevinden. Dit helpt je de spieren te onthouden, en zo word je je meer bewust van de bouw van je lichaam. De meeste spieren zijn hier ingedeeld in groepen op basis van hun functies.

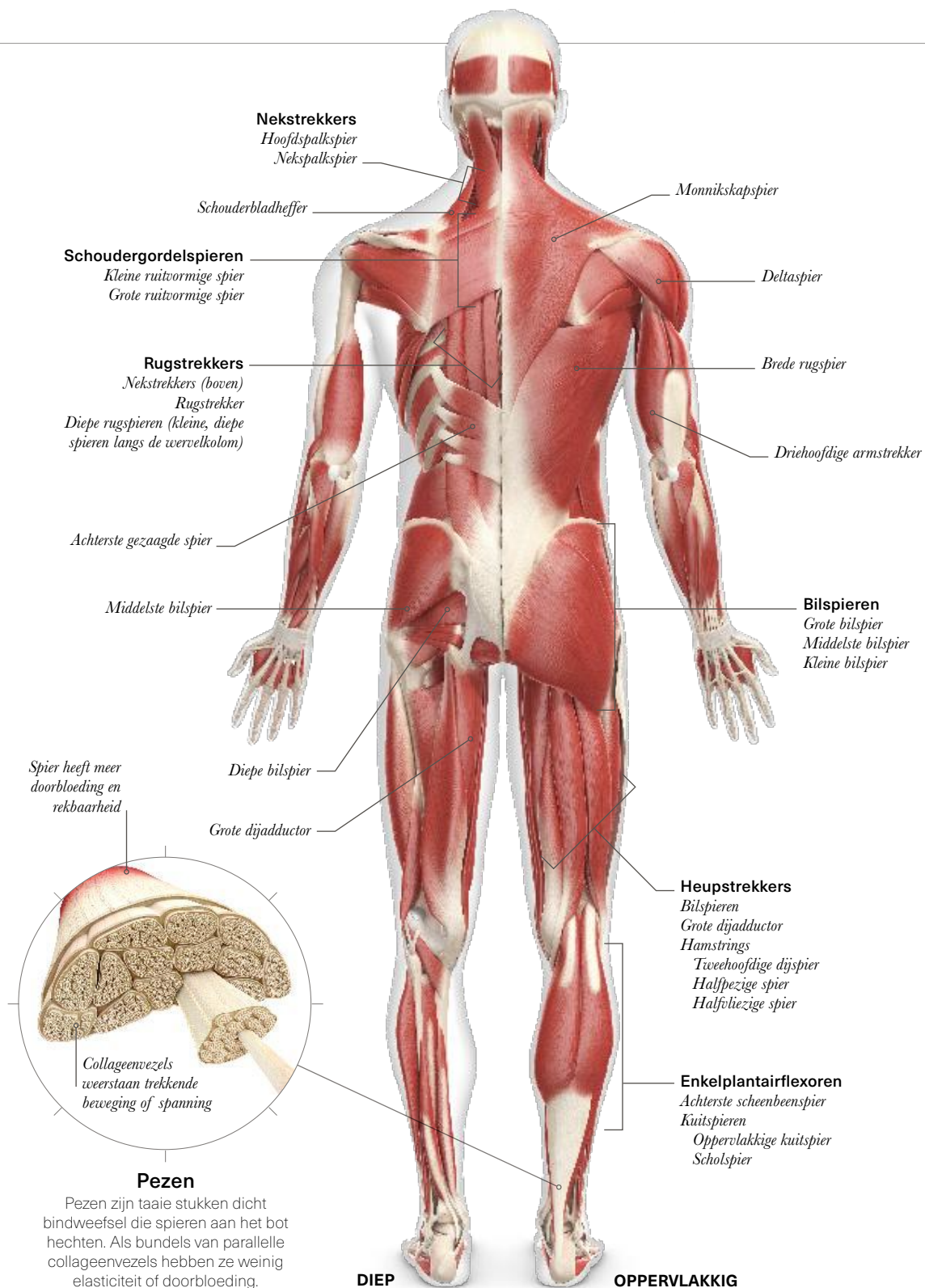


De spiervezels zijn parallel gerangschikt



Elleboogflexoren
Tweehoofdige bovenarmspieren
Bovenarmspieren (diep)

Dwarsgestreept spierweefsel bestaat uit zichtbare strepen van interne structuren (zie p.21)



Pezen

Pezen zijn taaie stukken dicht bindweefsel die spieren aan het bot hechten. Als bundels van parallelle collageenvezels hebben ze weinig elasticiteit of doorbloeding. Spieren kun je goed strekken, maar een gestrekte pees heb je liever niet.

DIEP

OPPERVLAKKIG

PERFECTE HOUDING

Siddhasana

Deze zittende asana wordt zo genoemd omdat het oorspronkelijke doel van alle andere houdingen is om je lichaam fysiek voor te bereiden op deze. Een neutrale ruggengraat en sterke buikspieren maken de houding stabiel en comfortabel. Is dit niet het geval? Probeer dan een andere houding.

DE KERN

Je rug- en buikspieren worden aan het werk gezet, terwijl de spieren aan de buitenkant van je heupen worden gestrekt. Je voelt dit misschien niet bewust, maar voor veel mensen kan het een uitdaging zijn om hun wervelkolom en bekken neutraal te houden. Je gebruikt je spieren eigenlijk op een manier die je lichaam niet gewend is.

LEGENDA

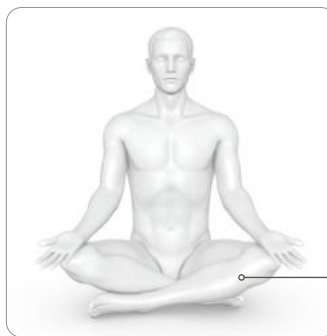
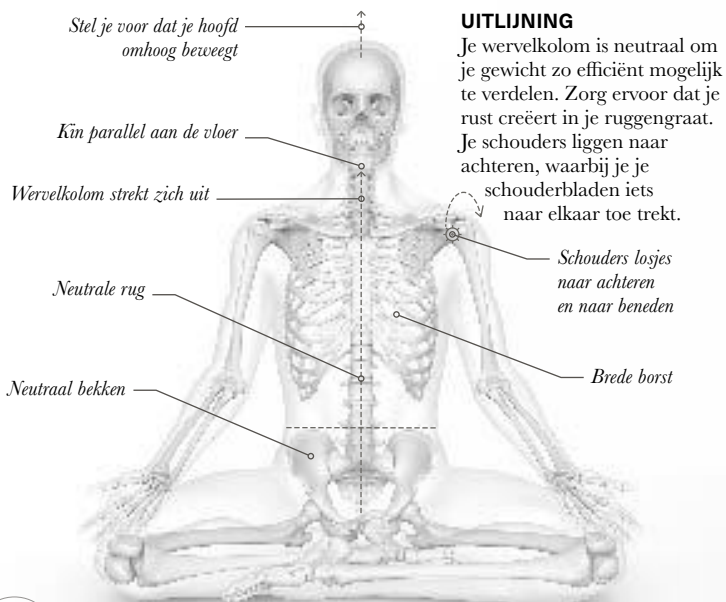
--- Gewrichten

— Spieren

● Aangespannen

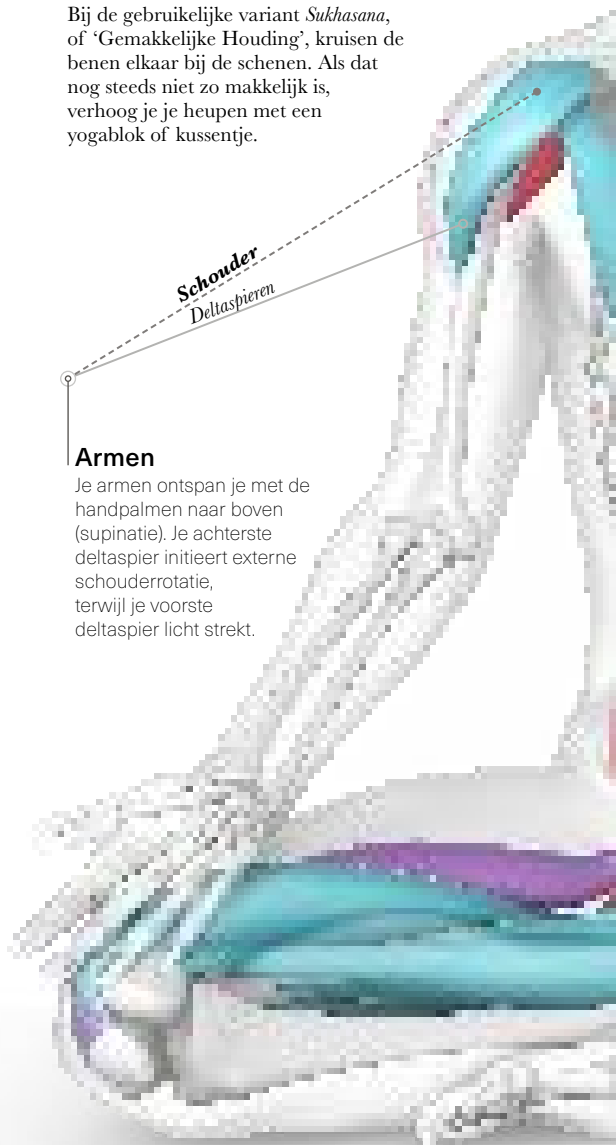
● Aangespannen tijdens strekken

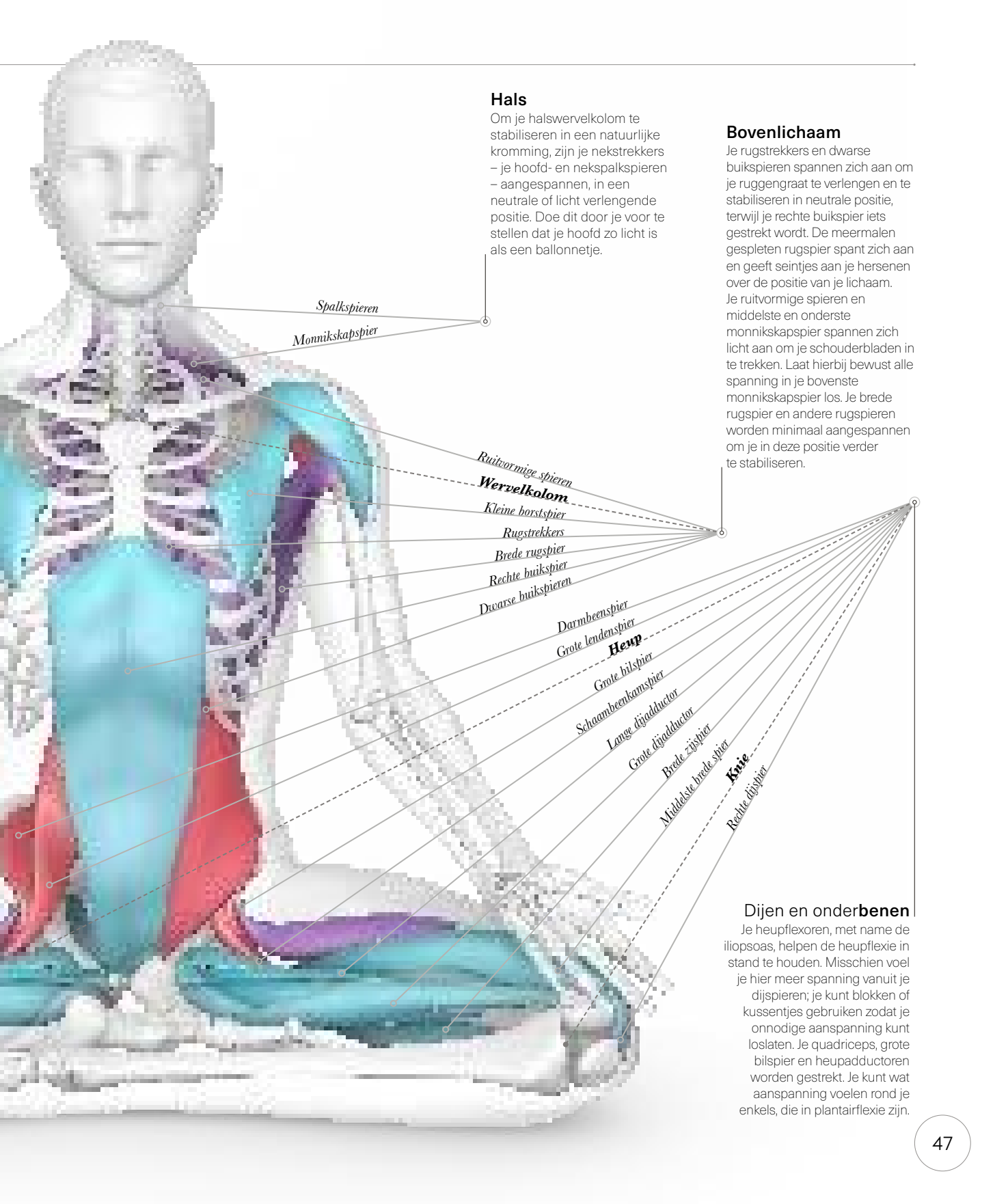
● Gestrekt



VARIANT

Bij de gebruikelijke variant *Sukhasana*, of 'Gemakkelijke Houding', kruisen de benen elkaar bij de schenen. Als dat nog steeds niet zo makkelijk is, verhoog je je heupen met een yogablok of kussentje.





Hals

Om je halswervelkolom te stabiliseren in een natuurlijke kromming, zijn je nekstrekkers – je hoofd- en nekspalkspieren – aangespannen, in een neutrale of licht verlengende positie. Doe dit door je voor te stellen dat je hoofd zo licht is als een ballonnetje.

Spalkspieren

Monnikskapspier

Ruitvormige spieren
Wervelkolom

Kleine horstspier

Rugstrekkers

Brede rugspier

Rechte buikspier

Dwarse buikspieren

Darmbeenspier

Grote lendenspier

Heup

Grote bilspier

Schaambeemkamspier

Lange dijadductor

Grote dijadductor

Brede zijspier

Middelste brede spier

Knie

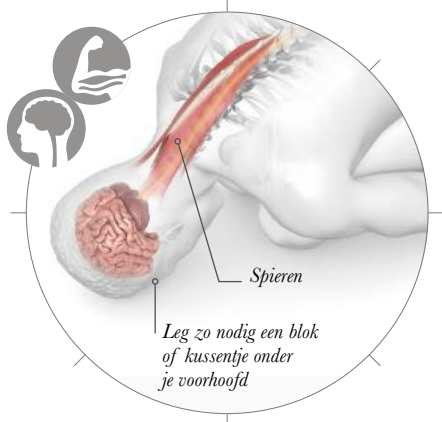
Rechte dijspier

Dijen en onderbenen

Je heupflexoren, met name de iliopsoas, helpen de heupflexie in stand te houden. Misschien voel je hier meer spanning vanuit je dijspieren; je kunt blokken of kussentjes gebruiken zodat je onnodige aanspanning kunt loslaten. Je quadriceps, grote bilspier en heupadductoren worden gestrekt. Je kunt wat aanspanning voelen rond je enkels, die in plantairflexie zijn.

» HOE ZIT HET PRECIES?

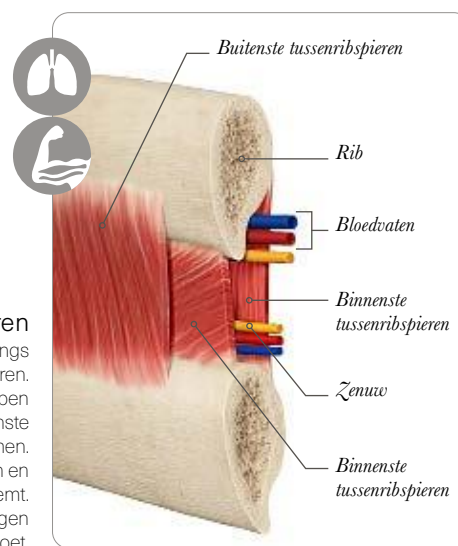
De Kindhouding kan een houding zijn om te ontspannen, diep te ademen, vermoeide spieren rust te geven en een oergevoel van veiligheid te krijgen. Als je het fijn vindt, kun je deze houding aannemen om even een rustmoment te vinden tussen de meer uitdagendere asana's door.



Rust voor je hoofd

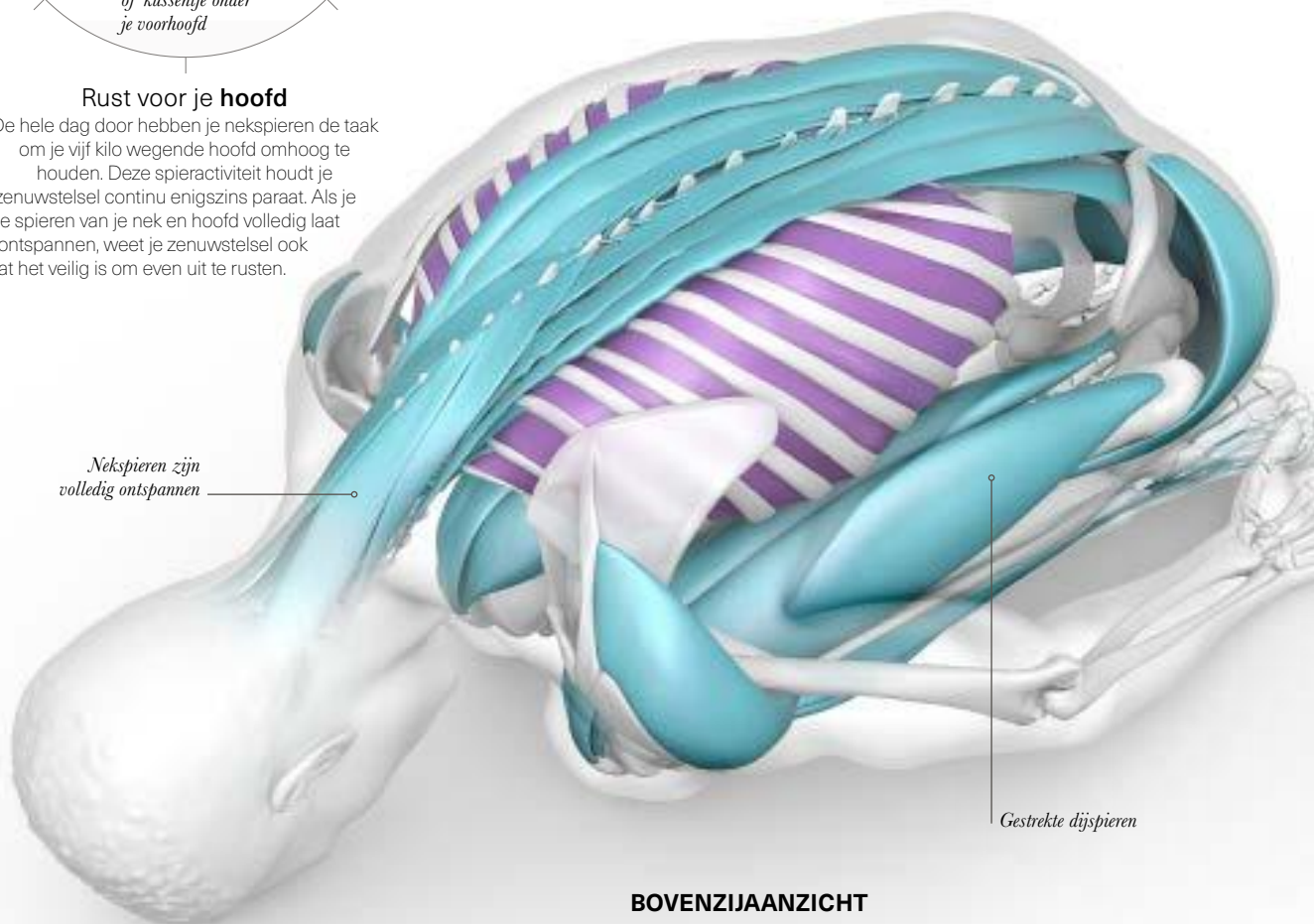
De hele dag door hebben je nekspieren de taak om je vijf kilo wegende hoofd omhoog te houden. Deze spieractiviteit houdt je zenuwstelsel continu enigszins paraat. Als je de spieren van je nek en hoofd volledig laat ontspannen, weet je zenuwstelsel ook dat het veilig is om even uit te rusten.

Nekspieren zijn volledig ontspannen

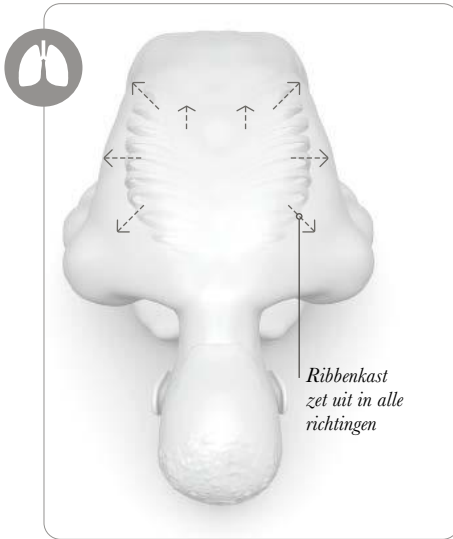


Tussenribspieren

Je tussenribspieren liggen kruislings en gelaagd, net als je buikspieren. Je buitenste tussenribspieren helpen je om in te ademen, en je binnenste tussenribspieren om uit te ademen. Ook stabiliseren deze je ribben en worden ze gestrekt als je inademt. Voel hoe krachtig je ribbewegingen zijn als je dit doet.

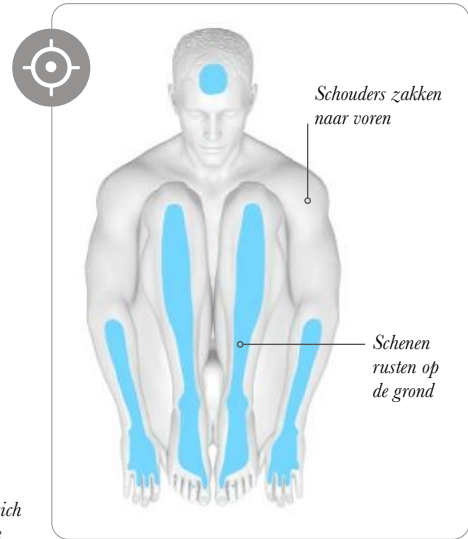


BOVENZIJAANZICHT



Foetushouding

Deze houding kan een gevoel van troost geven, omdat hij doet denken aan de baarmoeder van je moeder. In de foetushouding zijn de meeste van je gewrichten in flexie om je buikorganen te beschermen tegen schade. Ervaar hoe je lichaam beweegt bij elke ademhaling: je bovenlichaam beweegt omhoog, verbreedt zich bij elke inademing en laat weer los als je uitademt.



Drukpunten

Laat je lichaam helemaal los en laat je schenen, voeten, onderarmen, handen en voorhoofd op de grond rusten. Als je deze houding toch lastig vindt, gebruik dan dekentjes en andere hulpmiddelen om extra steun te creëren.

Je tussenribspieren zijn gestrekt en worden geactiveerd bij diepe ademhaling

Rugstrekkers strekken zich uit in ontspannen flexie

Bilspieren zijn gestrekt

Armen zijn ontspannen en rusten langs je zijden

Een deken onder je enkels kan enige druk verlichten

ACHTERAANZICHT

KRIJGER II

Virabhadrasana II

Deze sterke staande houding is aardend, geeft energie en werkt stabiliserend. Als je Krijger II een tijdlang beoefent, bouw je goed aan je evenwicht en spierkracht en ontdek je ook wat voor mentale kracht je hebt om in deze uitdagende asana te blijven.

DE KERN

In deze houding worden de grote spieren rond je dijen en je buik aangesproken. Je armen reiken in beide richtingen, waardoor ruimte in de gewrichten ontstaat zonder dat je ellebogen of vingers verstijven of vast komen te zitten.

LEGENDA

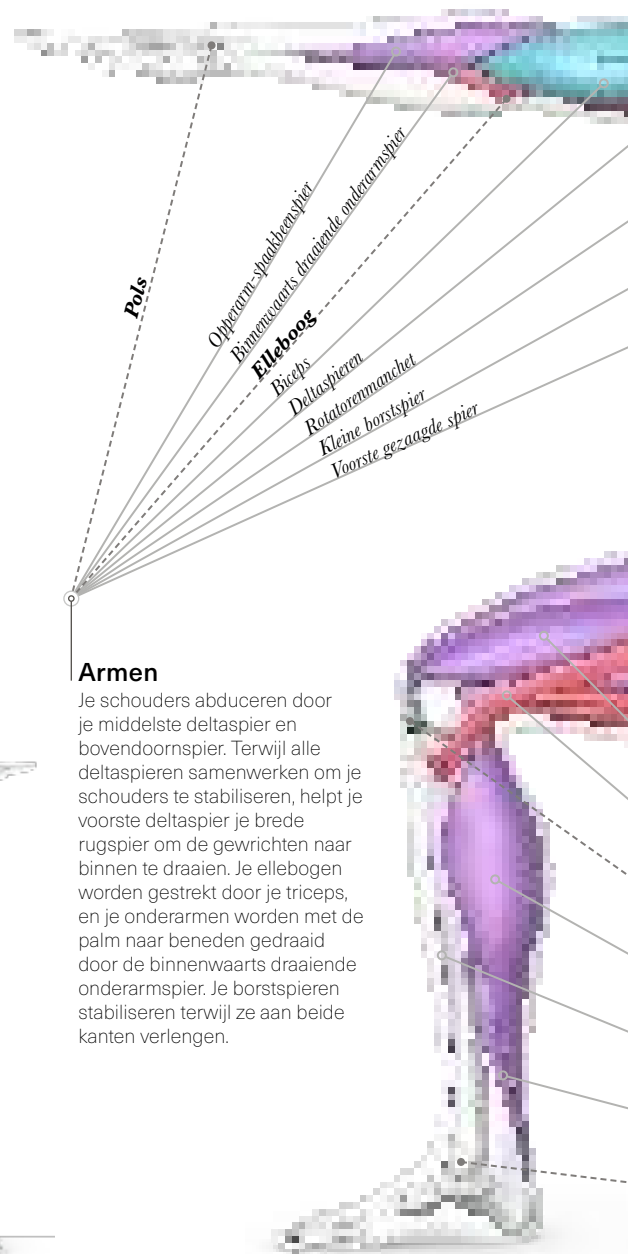
••• **Gewrichten**

○ **Spieren**

● **Aangespannen**

● **Aangespannen tijdens stretchen**

● **Gestretcht**



Armen

Je schouders abduceren door je middelste deltaspiet en bovendoornspier. Terwijl alle deltaspiet samenwerken om je schouders te stabiliseren, helpt je voorste deltaspiet je brede rugspier om de gewrichten naar binnen te draaien. Je ellebogen worden gestrekt door je triceps, en je onderarmen worden met de palm naar beneden gedraaid door de binnenwaarts draaiende onderarmspier. Je borstspieren stabiliseren terwijl ze aan beide kanten verlengen.

Ellebogen licht aangespannen, niet verstijfd

Heup draait naar buiten

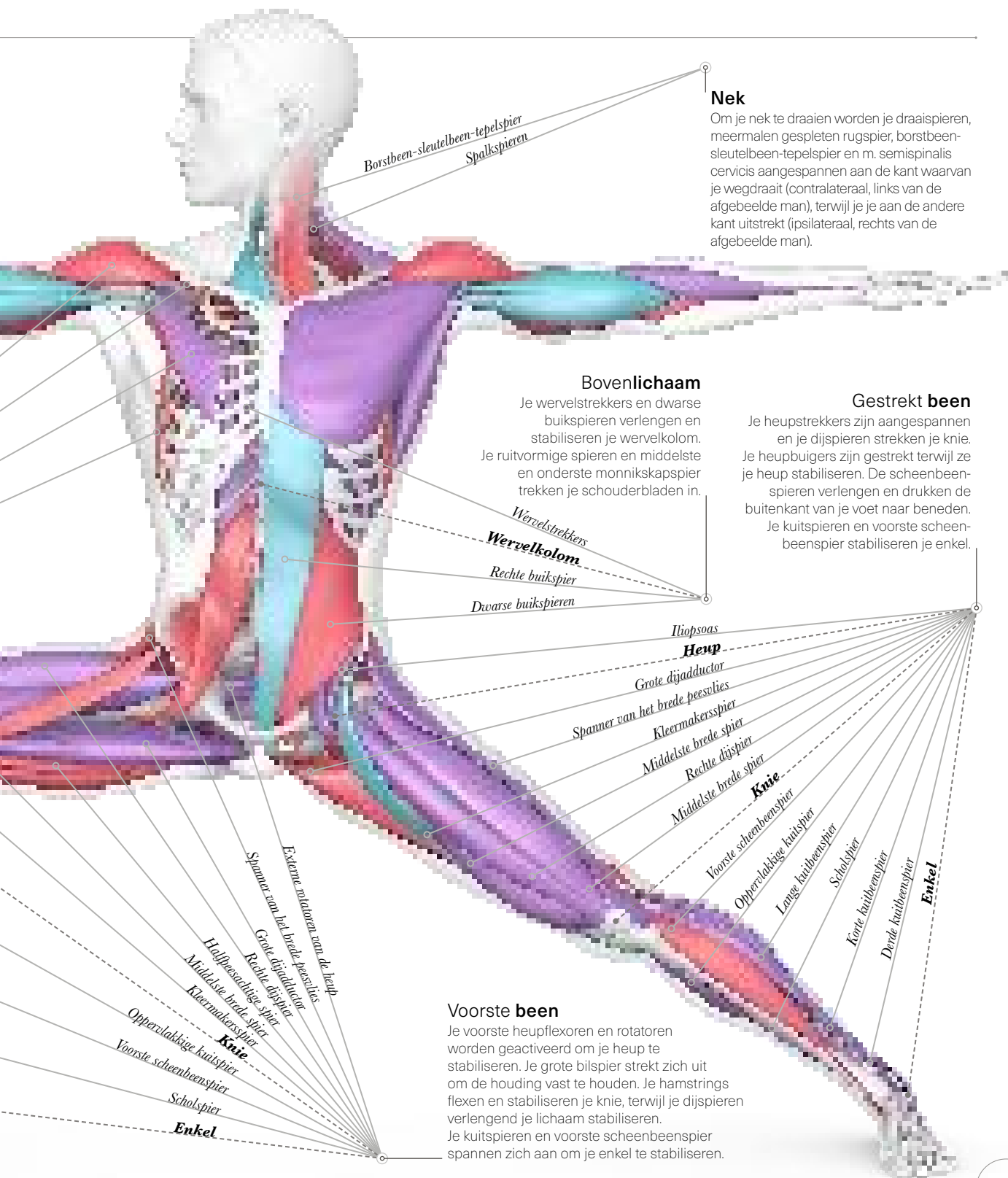
Knie recht boven de enkel

Heup draait naar binnen

Druk in de buitenste voet

UITLIJNING

Je voorste knie staat recht boven of net achter je enkel, waardoor de belasting van je gewricht gelijkmatig wordt verdeeld. Je voorste heup draait naar buiten, terwijl je rug naar binnen draait.



Nek

Om je nek te draaien worden je draaispiers, meermalen gespleten ruggspier, borstbeen-sleutelbeen-tepelspier en m. semispinalis cervicis aangespannen aan de kant waarvan je wegdraait (contralateraal, links van de afgebeelde man), terwijl je je aan de andere kant uitstrekt (ipsilateraal, rechts van de afgebeelde man).

Bovenlichaam

Je wervelstrekkers en dwarse buikspieren verlengen en stabiliseren je wervelkolom. Je ruitvormige spieren en middelste en onderste monnikskapspier trekken je schouderbladen in.

Gestrekt been

Je heupstrekkers zijn aangespannen en je dijspiers strekken je knie. Je heupbuigers zijn gestrekt terwijl ze je heup stabiliseren. De scheenbeenspieren verlengen en drukken de buitenkant van je voet naar beneden. Je kuitspiers en voorste scheenbeenspier stabiliseren je enkel.

Voorste been

Je voorste heupflexoren en rotatoren worden geactiveerd om je heup te stabiliseren. Je grote bilspier strekt zich uit om de houding vast te houden. Je hamstrings flexen en stabiliseren je knie, terwijl je dijspiers verlengend je lichaam stabiliseren. Je kuitspiers en voorste scheenbeenspier spannen zich aan om je enkel te stabiliseren.

NEERWAARTSE HOND

Adho Mukha Svanasana

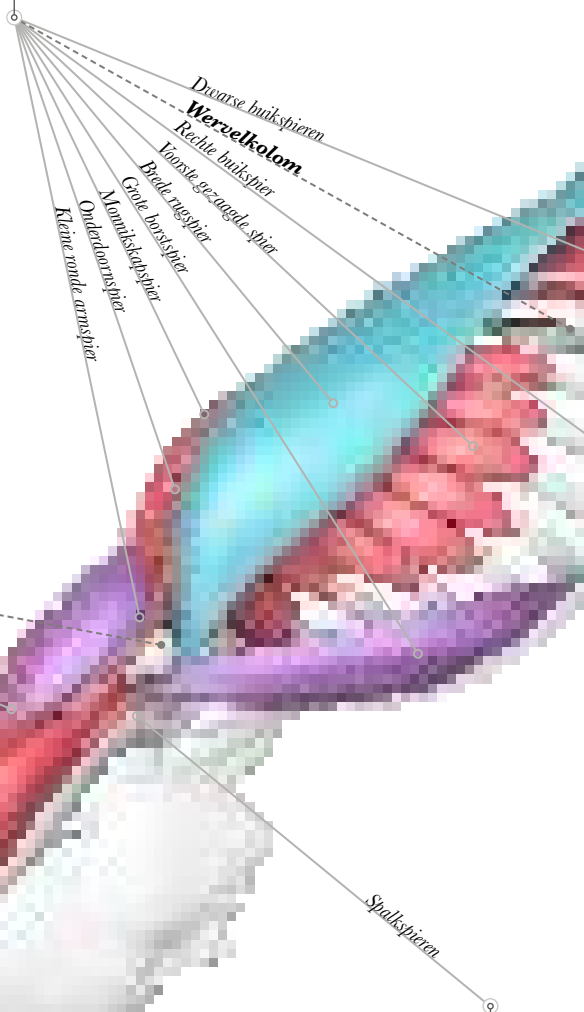
Deze houding staat ook wel bekend als de **downward dog** en wordt vaak beoefend in yogalessen, vooral als integraal onderdeel van de Zonnegroet. Deze asana is een voorwaartse vouwhouding en gedeeltelijke inversie, waarbij de achterkant van je benen wordt gestrekt en je schouders worden versterkt.

DE KERN

Deze houding strekt de achterkant van je lichaam, inclusief je billen, dijen en kuitspieren. Je schouders worden sterker als je actief tegen de vloer duwt.

Bovenlichaam

De dwarse buikspieren stabiliseren je wervelkolom en je lichaamskern. Je rugstrekken zijn geactiveerd om je rug recht of licht gebogen te houden. Je middelste en onderste monnikskapspieren spannen aan om je schouderbladen te stabiliseren en licht naar binnen te duwen. Je brede rugspier is gestrekt.



Armen

Je schouderbuigers en grote borstspier zijn aangespannen. Je deltaspiers zijn geactiveerd om je schouder in positie te stabiliseren en je schouders naar buiten te draaien met behulp van je onderdoornspier en kleine ronde armspieren. De rotatorenmanchet stabiliseert je schouders. Je triceps strekken je ellebogen.



Nek

Je hoofdspalkspier, nekspalkspier, en de bovenste monnikskapspieren zijn ofwel volledig ontspannen en strekkend, ofwel licht gespannen tijdens het verlengen om je oren zoveel mogelijk op een rechte lijn te houden met je armen.

LEGENDA

●-- Gewrichten

○-- Spieren

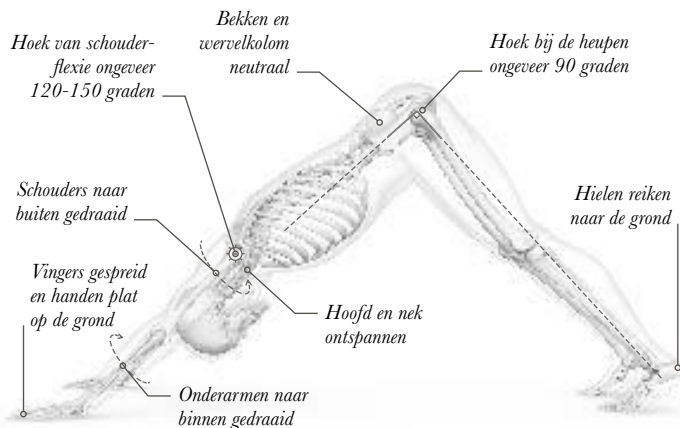
● Aangespannen

● Aangespannen tijdens stretchen

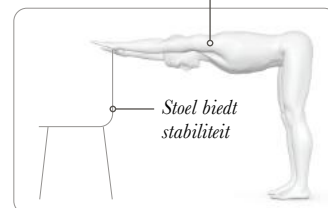
● Stretching

UITLIJNING

Hoewel je armen 180 graden boven je hoofd lijken te zijn, zijn ze eigenlijk iets minder gebogen. Je wervelkolom is neutraal of in een lichte rugbuiging.

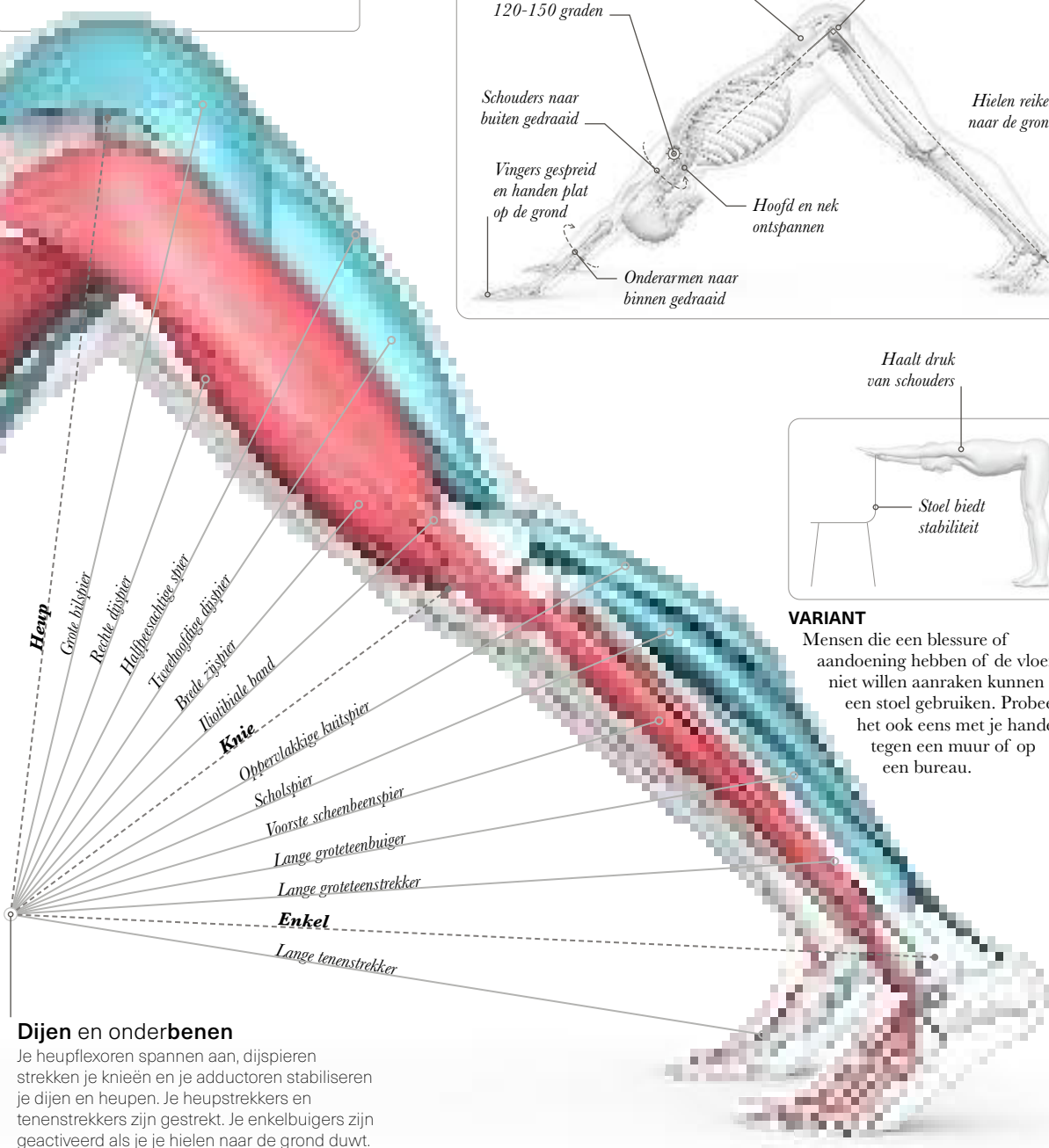


Haalt druk van schouders



VARIANT

Mensen die een blessure of aandoening hebben of de vloer niet willen aanraken kunnen een stoel gebruiken. Probeer het ook eens met je handen tegen een muur of op een bureau.



Dijen en onderbenen

Je heupflexoren spannen aan, dijspieren strekken je knieën en je adductoren stabiliseren je dijen en heupen. Je heupstrekkers en tenenstrekkers zijn gestrekt. Je enkelbuigers zijn geactiveerd als je je hielen naar de grond duwt.

DE KRAANVOGEL

Bakasana

Deze asana is een armbalanshouding die je kracht, flexibiliteit, evenwicht en behendigheid ontwikkelt. Het versterken van je polsspieren is een geweldige oefening als je de hele dag achter de computer zit. Bovendien biedt deze uitdagende houding een gelegenheid om je angsten onder ogen te zien en speels te zijn in je beoefening.

DE KERN

Het beoefenen van de Kraanvogel versterkt de spieren van je polsen, schouders, armen, heupen en buik. In deze houding draag je je gewicht volledig op je handen, terwijl je bovenlichaam je ondersteunt en in balans houdt.

LEGENDA

--- Gewrichten

○ Spieren

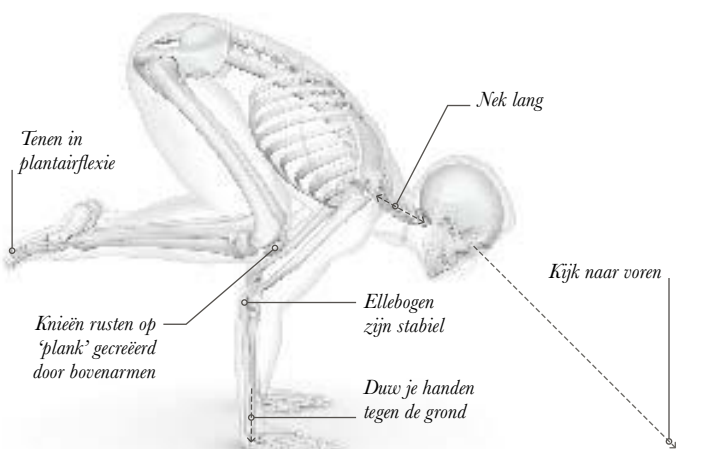
● Aangespannen

● Aangespannen tijdens stretchen

● Gestretcht

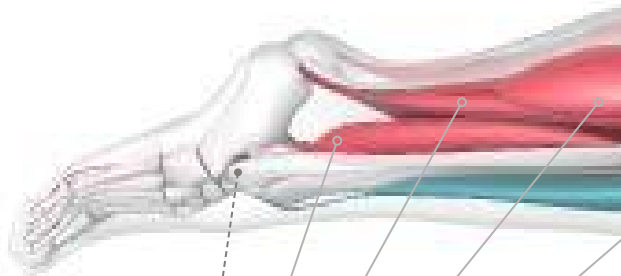
UITLIJNING

Je knieën rusten op de 'plank' die gecreëerd wordt door je bovenarmen. Kijk naar voren met je kin iets omhoog. Duw naar beneden en beweeg rustig omhoog en naar voren.



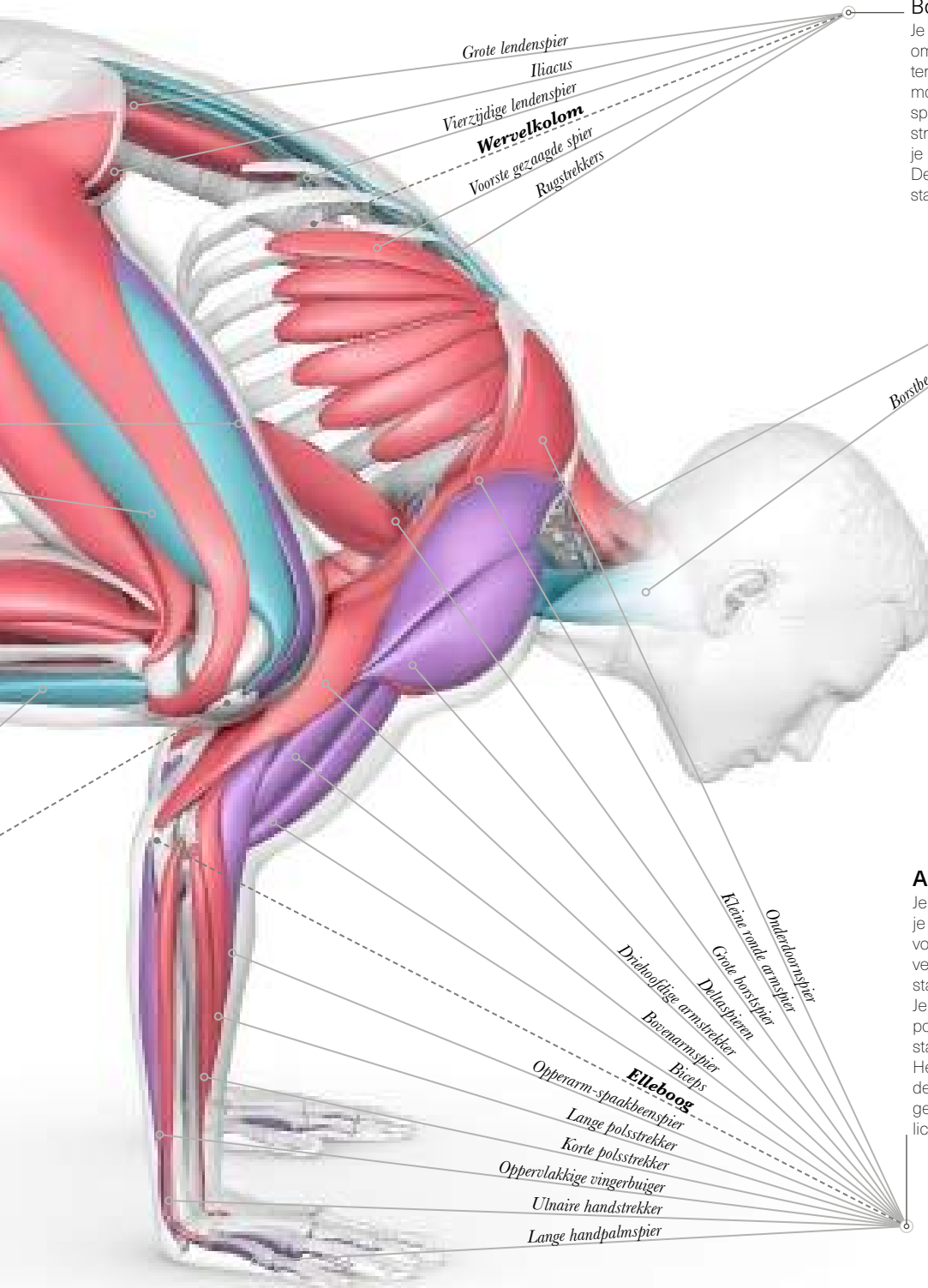
Dijen

Je heupflexoren zijn aangespannen om je heupen te buigen. Je hamstrings buigen je knieën en je dijspieren zijn gestrekt. Je adductoren worden aangespannen om je heupen en dijen te adduceren en te stabiliseren.



Onderbenen

Je voetspieren zijn aangespannen om je tenen te strekken. Je buigspieren zijn lichtjes gestrekt; met name je voorste scheenbeenspier.



Bovenlichaam

Je buikspieren spannen aan om je wervelkolom te buigen, terwijl je wervelkolomstrekkers, monnikskapspier, ruitvormige spieren en brede rugspier strekken. Je heupbuigers, vooral je iliopsoas, zijn aangespannen. De voorste gezaagde spier stabiliseert je schouderbladen.

Nek

Je nekstrekkers zijn aangespannen zodat je recht naar voren kijkt. Je nekbuigers zijn gestrekt.

Armen

Je triceps zijn aangespannen als je tegen de grond duwt om te voorkomen dat je ellebogen te veel buigen. Je elleboogbuigers stabiliseren de gewrichten. Je polsstrekkers strekken je polsen en je polsbuigers geven stabiliteit aan je handen. Het rotatorenmanchet, de borstspieren en de voorste gezaagde spier houden je lichaam in positie.

DE SPRINKHAAN

Salabhasana

De Sprinkhaan kan helpen bij het verlichten van rugpijn.

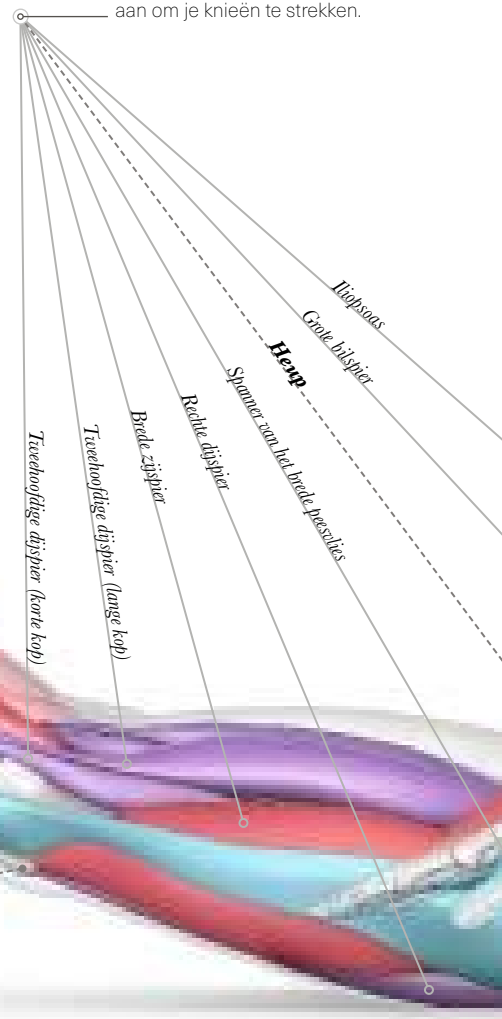
Deze verlenging van je wervelkolom verhelpt een slechte houding en gaat daarmee samenhangende problemen tegen, omdat de spieren langs je rug en benen samenwerken om elk uiteinde van je lichaam van de grond te houden.

DE KERN

Deze houding versterkt vooral je rugspieren, billen en dijen, terwijl je je benen en schouders van de grond tilt. Dit kan een uitdaging zijn, maar je hoeft niet heel hoog te tillen om de voordelen van de houding te ondervinden.

Dijen

Je heupstrekkingen spannen aan om je te helpen je dijen op te tillen, terwijl je heupbuigers strekken. Je dijspieren spannen aan om je knieën te strekken.

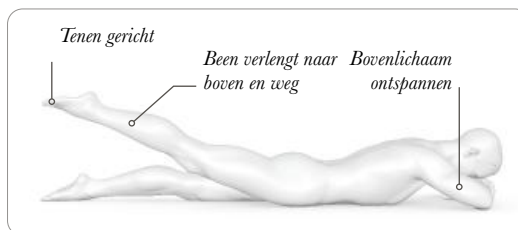


Onderbenen

Je oppervlakkige kuitspier en schouder spannen aan om je enkels te buigen, terwijl je voorste scheenbeenspier en andere enkelbuigers gestrekt zijn.

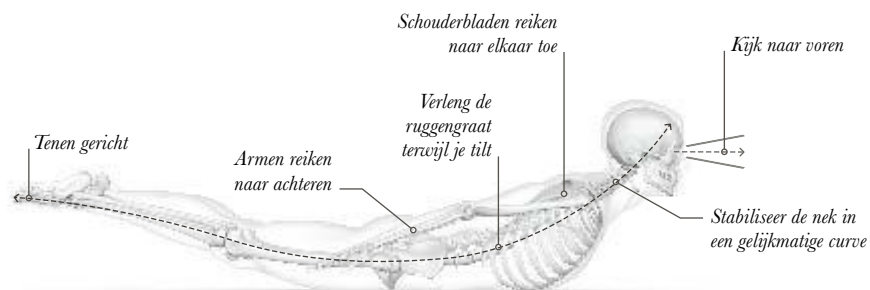
VARIANT

Als je nekklachten hebt, leg dan je voorhoofd op je handen en til één been tegelijk op, waarbij je probeert je beide voorste heuppunten bij de grond te houden. Houd enkele ademhalingen vast en wissel dan van been.



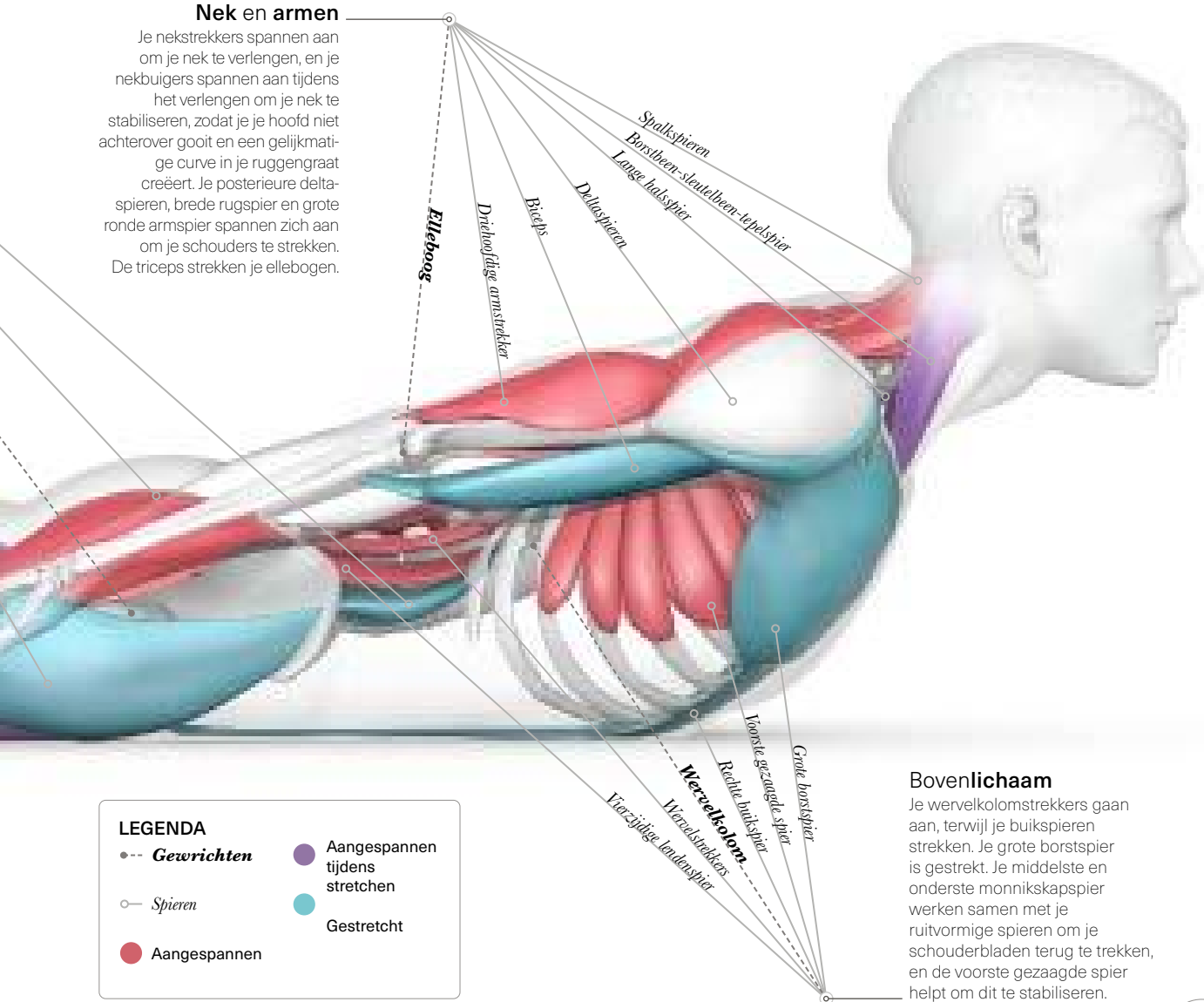
UITLIJNING

Terwijl je je schouders en benen optilt, concentreer je je op het verlengen van je wervelkolom. Strek je kruin naar voren en omhoog, en streef naar een gelijkmatige curve langs je hele wervelkolom, ook in je nek.



Nek en armen

Je nekstrekken spannen aan om je nek te verlengen, en je nekbuigers spannen aan tijdens het verlengen om je nek te stabiliseren, zodat je je hoofd niet achterover gooit en een gelijkmatige curve in je ruggengraat creëert. Je posterieure deltaspieren, brede rugspier en grote ronde armspieren spannen zich aan om je schouders te strekken. De triceps strekken je ellebogen.



LEGENDA

--- Gewrichten

— Spieren

● Aangespannen

● Aangespannen tijdens stretchen

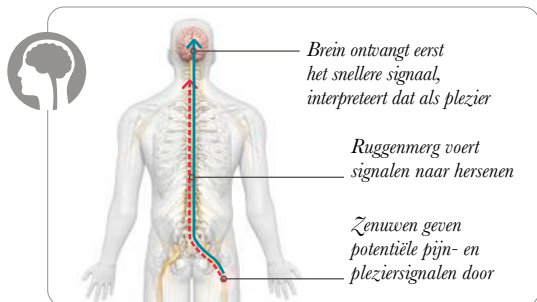
● Gestretcht

Bovenlichaam

Je wervelkolomstrekken gaan aan, terwijl je buikspieren strekken. Je grote borstspier is gestrekt. Je middelste en onderste monnikskapspier werken samen met je ruitvormige spieren om je schouderbladen terug te trekken, en de voorste gezaagde spier helpt om dit te stabiliseren.

» HOE ZIT HET PRECIES?

Voor velen is de Liggende Twist een veilige manier om de rug te draaien. Voel aan wat voor jou werkt en gebruik hulpmiddelen zoals een dekentje tot je een prettige positie vindt.

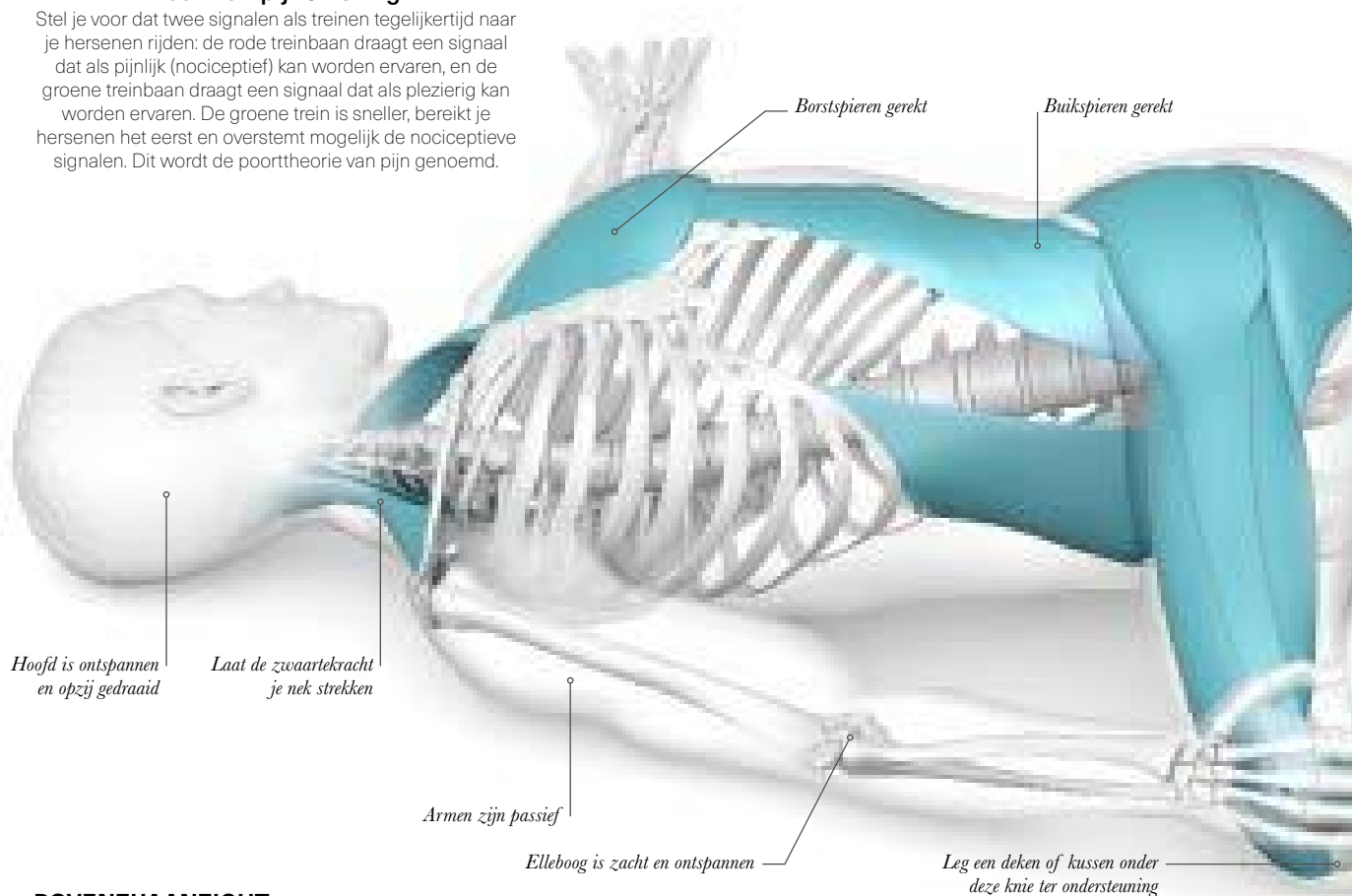
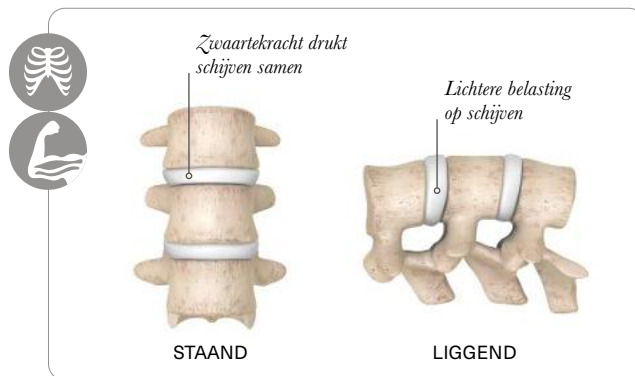


Baan van pijnvervaring

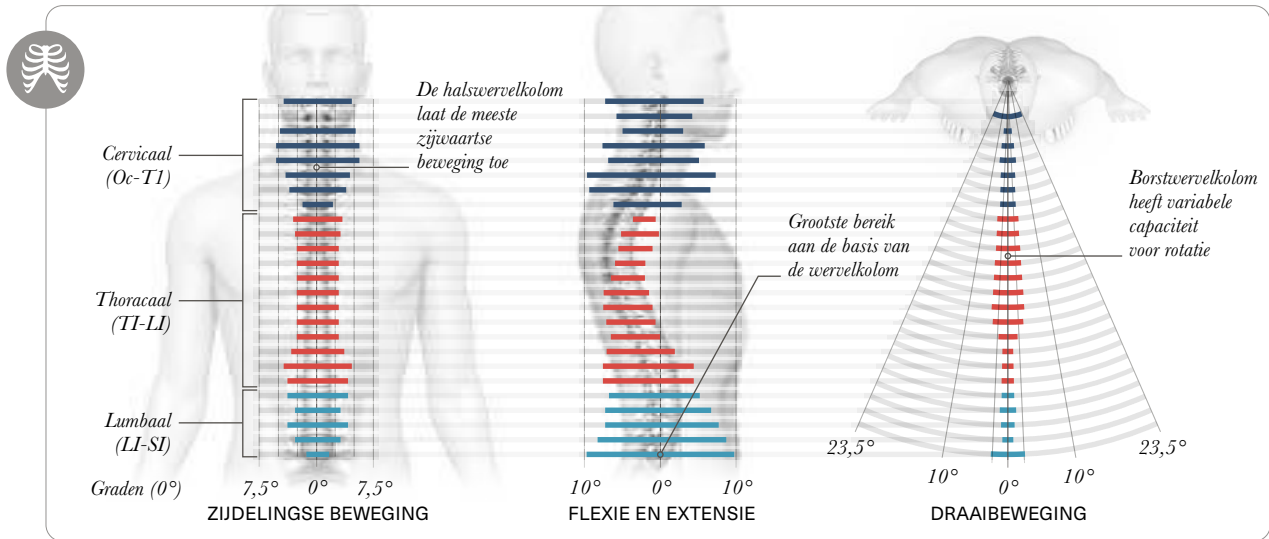
Stel je voor dat twee signalen als treinen tegelijkertijd naar je hersenen rijden: de rode treinbaan draagt een signaal dat als pijnlijk (nociceptief) kan worden ervaren, en de groene treinbaan draagt een signaal dat als plezierig kan worden ervaren. De groene trein is sneller, bereikt je hersenen het eerst en overstemt mogelijk de nociceptieve signalen. Dit wordt de poorttheorie van pijn genoemd.

Veiligheid van de ruggengraat

De Liggende Twist kan veiliger zijn dan zittende of staande twists door de oriëntatie van de impact van de zwaartekracht op je tussenwervelschijven en ruggengraat te veranderen. Ook zal je rug sneller buigen bij staande houdingen, en de combinatie van rotatie en flexie verhoogt het risico op problemen met de wervelkolom.

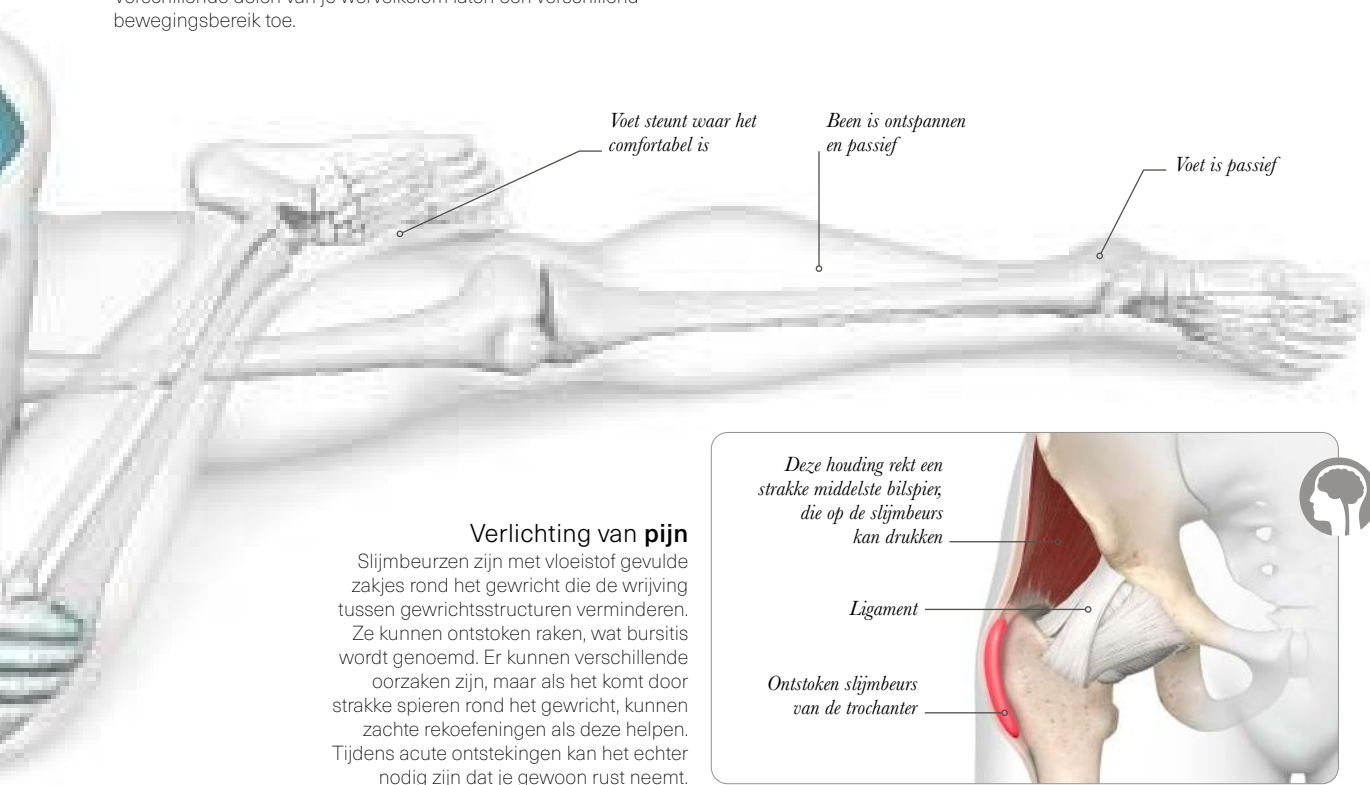


BOVENZIJAA NZICHT



Beweging van de wervelkolom

Bemerk dat je nek- en borstwervelkolom meer draaibeweging toelaten dan de rug. De vorm van je wervels in elk gebied vergemakkelijkt of beperkt het bewegingsbereik. Technisch gezien zul je geen perfect gelijkmatige draaiing hebben; het is een visualisatie om extreme beweeglijkheid of knelling in een bepaald gebied te helpen voorkomen. Verschillende delen van je wervelkolom laten een verschillend bewegingsbereik toe.



response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases", *J Inflamm Res* 2015 (2015). **118–121** Y. H. Lu et al., "Twelve-Minute Daily Yoga Regimen Reverses Osteoporotic Bone Loss", *Top Geriatr Rehabil* 32 (2016). **128–131** L. M. Fishman et al., "Yoga-Based Maneuver Effectively Treats Rotator Cuff Syndrome", *Top Geriatr Rehabil* 27 (2011); R. Hector and J. L. Jensen, "Sirsasana (headstand) technique alters head/neck loading: Considerations for safety", *J Bodywork Movement Ther* 19 (2015); T. B. McCall, *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*, New York, Bantam, 2007. **132–135** M. Robin, *A 21st-Century Yoganalaya: Celebrating the Integration of Yoga, Science, and Medicine*, Tucson (AZ), Wheatmark Inc., 2017. **136–139** P. Page et al., *Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda Approach*, Champaign (IL), Human Kinetics, 2010. **146–149** L. B. De Brito et al., "Ability to sit and rise from the floor as a predictor of all-cause mortality", *Eur J Prev Cardiol* 21 (2014); R. T. Proyer, "The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities", *Eur J Humour Res* 1 (2013); United Nations, "Convention on the Rights of the Child", 2 Sep 1990, (geraadpleegd 11 aug 2018). **150–153** D. Frownfelter en E. Dean, *Cardiovascular and Pulmonary Physical Therapy: Evidence to Practice* (4^{de} ed.), St Louis, Elsevier Health Sciences, 2005. **154–157** L. M. Fishman et al., "Serial Case Reporting Yoga for Idiopathic and Degenerative Scoliosis", *Glob Adv Health Med* 3 (2014). **162–165** B. Duthey, "Background Paper 6.24 Low back pain", Priority Medicines for Europe and the World, World Health Organization, 2013; Society of Behavioral Medicine, "Yoga Shown to be Cost-Effective for Chronic Back Pain Management", *PR Web*, [webartikel], 13 apr 2018, (geraadpleegd 17 sep 2018). **166–169** H. Mason, "Learning to Abide with What Is: The Science of Holding Poses", *Yoga Ther Today* 13 (2017); W. D. Bandy en J. M. Irion, "The effect of time on static stretch on the flexibility of the hamstring muscles", *Phys Ther* 74 (1994). **170–173** J. Hamill en K. M. Knutzen, *Biomechanical Basis of Human Movement* (2^{de} ed.), Philadelphia, Wolters Kluwer Health, 2003. **174–175** H. Cramer et al., "The Safety of Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *Am J Epidemiol* 182 (2015).

Onderzoek naar yoga is in ontwikkeling. Actuele bronnen vind je op: www.scienceofyoga

OVER DE AUTEUR

Ann Swanson, MS, C-IAYT, LMT, E-RYT500, is docent geest-lichaamwetenschap. Ze is afgestudeerd in yogatherapie aan de Maryland University of Integrative Health, waar ze nadien toegetreden is tot de faculteit. Ze heeft een jarenlange ervaring als docent in HBO-opleidingen anatomie en fysiologie, massage-therapiescholen en yogalerarenopleidingsprogramma's. Ze weet complexe wetenschappelijke concepten toegankelijk te maken. Ann geeft actueel onderzoek een praktische toepassing in yoga, zonder de traditie uit het oog te verliezen. In haar persoonlijke praktijk maakt ze yogatherapie, qi-gong en mindfulnessmeditatie toegankelijk en beschikbaar in een online-format, zodat mensen overal ter wereld pijn en stress effectief kunnen bestrijden.

Voor meer informatie over Ann ga je naar www.AnnSwansonWellness.com

DANKWOORD

Mijn dank gaat uit naar mijn mentoren en collega's: Yogi Sivadas en Alice van de Kailash Tribal School of Yoga in India, Yang Yan en Mahendra van Yogi Yogi in China, John Pace, Steffany Moonaz, Marlysa Sullivan, Laurie Hyland Robertson en Michel Slover. Ik bedank mijn familie: mam, pap, Joe, tante Sandy en opa. Een woord van dank aan het briljante team van DK: Ruth, Clare, Arran en alle anderen.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vertaling en opmaak: Textcase, Deventer

Fotografie: p.13 Science Photo Library: Biophoto Associates (linksboven), p.18 Science Photo Library: professoren P.M. Motta, P.M. Andrews, K.R. Porter & J. Vial (linksboven), p.27 Science Photo Library: Thomas Deerinck, Ncmir (central links), p.32 Science Photo Library: Zephyr (linksonder), p.33 Science Photo Library: Zephyr (linksboven), p.37 Science Photo Library (linksonder)

Alle andere illustraties: © Dorling Kindersley

Vormgeving: Alison Gardner en India Wilson

Oorspronkelijke titel: *Science of Yoga - Understand the Anatomy and Physiology to Perfect your Practice*

© Oorspronkelijke uitgever: DK (Dorling Kindersley Limited)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Anatomie van Yoga, Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023
D/2023/45/231 – NUR 726
ISBN: 978-94-014-9508-0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.