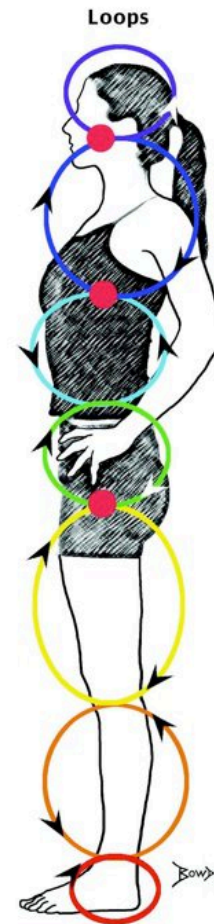
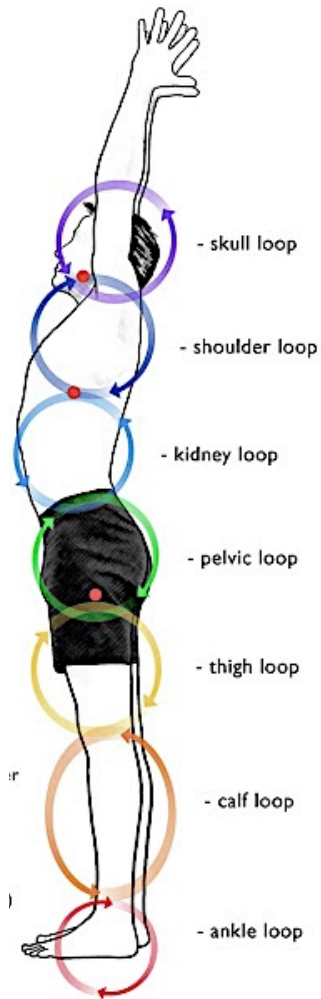
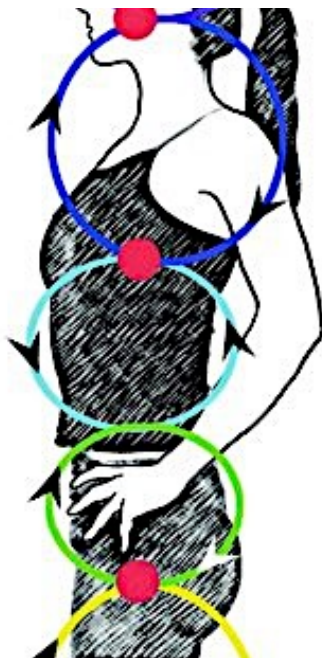


CIRCLES AND LOOPS

In de lessen letten we op de uitlijning (alignment) van het lichaam. Daarvoor maken we o.a. gebruik van LOOPS.

Bij de DECROMPRESSION BREATH maken we bewust gebruik van. Je gebruikt dan drie Bandha's: **Mula Bandha, Uddiyana Bandha & Jalandhara Bandha.**

Het woord Bandha betekent 'slot'. Je kunt dus iets op slot zetten. Door ze te gebruiken kan je Prana, (energie/bandstof), behouden of sturen.



HANUMANASANA

Heb je door tot wat voor grootse dingen je in staat bent?

- Het gaat niet om de eindvorm,. Het gaat om de weg ernaar toe.
- Focus op een **rechte rug**.
- Denk aan de loops.
- **Decompression** breath. Dit houdt je rug recht en voldoende spanning in je spiercorset..

