

Voorproefje opdrachten werkboek: Namen van de Asana's

Opdracht 1.1: Splits de onderstaande Sanskriet namen op in losse woorden en vertaal ze met behulp van de gegeven woordenlijst.

| | |
|----------------|-----------------|
| Ardha | Half |
| Asana | Houding |
| Bhadra | Vriend |
| Chandra | Maan |
| Hala | Ploeg |
| Indra | Koning |
| Kona | Hoek |
| Matsya | Vis |
| Mukha | Gezicht / Hoofd |

| | |
|------------------|----------------------|
| Paschima | Westen |
| Supta | Liggend |
| Svana | Hond |
| Tri | Drie |
| Urdhva | Omhoog |
| Ustra | Kameel |
| Ut - tana | Intensief - strekken |
| Vira | Held |










| Sanskriet | Losse woorden | Vertaling |
|------------------------|---------------|-----------|
| Ardha Matsyendrasana | | |
| Supta Virasana | | |
| Ardha Chandrasana | | |
| Paschimottanasana | | |
| Ustrasana | | |
| Virabhadrasana II | | |
| Urdhva Mukha Svanasana | | |
| Halasana | | |
| Trikonasana | | |

Opdracht 1.2: Zoek de juiste stick-figure bij de Sanskriet naam en teken deze in het bijbehorende hokje. (NB: In het [werkboek](#) staan er foto's voor de opdrachten om je te helpen bij het identificeren van de houdingen / stick-figures.)

| Sanskriet | Stick-figure |
|---------------------------|--------------|
| Urdhva Mukha Svanasana | |
| Paschimottanasana | |
| Trikonasana | |
| Virabhadrasana II | |
| Halasana | |
| Ardha Matsyendrasana | |
| Ardha Chandrasana | |
| Ustrasana | |
| Supta Virasana | |

| Stick-figure |
|---|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Opdracht 1.3: Geef de Sanskriet naam en de Nederlandse vertaling bij de stick-figures.

| Stick-figure | Sanskriet | Nederlands |
|---|-----------|------------|
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |

1.4 Invulopdracht: Teken de ontbrekende stick-figures, en vul de ontbrekende Sanskriet namen en Nederlandse vertalingen in.

| Stick-figure | Sanskriet | Nederlands |
|---|----------------------|---|
|  | | |
|  | | Krijger II |
| | Ardha Matsyendrasana | Halve Koning van de vissen houding |
|  | | Liggende heldhouding |
|  | Trikonasana | |
| | | Hond met het hoofd omlaag |
| | Ardha Chandrasana | |
|  | | Intensieve strekking van het westen houding |
|  | Halasana | |

Verder oefenen? Bestel nu je eigen werkboek:

lienekesyogaacademy.nl/namen-asanas-werkboek/