

<b>nummer</b>	<b>asana of andere yoga techniek</b>	<b>pagina PYF boek</b>
1.	Samasthiti, bandha's (p.48), ujjayi ademhaling (p.51), OM	p.53
2.	Intentie	
3.	Surya Namaskar A variatie – Zonnegroet A variatie	p.71
4.	Surya Namaskar A – Zonnegroet A	p.66
5.	Surya Namaskar B – Zonnegroet B	p.68
6.	Surya Namaskar B variatie – Zonnegroet B variatie	p.74
7.	Padangusthasana – staande vastpakken van de grote tenen	p.86
8.	Utthita Trikonasana – rechte driehoek	p.88
9.	Utthita Parsvakonasana – gestrekte laterale hoek	p.90
10.	Prasarita Paddottanasana A en C – strekking van de uitg. benen A en C	p.92
11.	Parsvottanasana – zijwaartse strekking	p.94
12.	Utthita Hasta Padangusthasana A en D – recht ...vastpakken A en D	p.96
13.	Vrikshasana – boom	p.98
14.	Virabhadrasana B – krijger of held B	p.100
15.	Dandasana – staf	p.102
16.	Paschimottanasana A en B – strekking van het westen (de achterkant)	p.104
17.	Purvottanasana – intense strekking van het oosten (de voorkant)	p.106
18.	Janu Sirsasana A – hoofd naar knie	p.108
19.	Marichyasana A – opgedragen aan de wijze Marichi	p.110
20.	Marichyasana C – opgedragen aan de wijze Marichi	p.112
21.	Navasana – boot	p.114
22.	Salabhasana – sprinkhaan	p.116
23.	Dhanurasana – boog	p.118
24.	Ushtrasana – kameel	p.120
25.	Bhujapidasana – armlift	p.122
26.	Baddha Konasana A en B – gebonden hoek	p.124
27.	Upavistha Konasana A en B – spreidzit	p.126
28.	Supta Konasana – slapende spreidzit en Ubhaya Padangusthasana – de grote tenen vastpakken	p.128 p.130
29.	Ardha Dhanurasana – halve boog, halve brug	p.132
30.	Urdhva Dhanurasana – boog omhoog, volledige brug	p.134
31.	Core-oefeningen – het krachtcentrum ontwikkelen	p.136
32.	Sarvangasana – kaars, schouderstand en Halasana – ploeg	p.138 p.140
33.	Matsyasana – vis 142	p.142
34.	Parivartanasana's – draaiingen	p.144
35.	Zitten en je adem observeren	p.155
36.	Savasana – lijkhouding – de volledige ontspanning	p.148
37.	Klankschaal	