

HOOFDSTUK 8

DE VIJF FUNDAMENTELE BOUWSTENEN

Er zijn vijf belangrijke ingrediënten voor een veilige, voldoening gevende en holistische asana beoefening volgens de principes van Hatha Yoga. Deze vijf ingrediënten of stappen zijn:

1. ontspanning;
2. bewuste ademhaling;
3. gedegen warming-up;
4. stabiele, comfortabele houdingen; en
5. een juiste volgorde van asana's.

Elke beoefening of les begint met een korte eerste ontspanning. Liggend in Lijkhouding richt je je aandacht op je ademhaling en ontspan je bewust elk deel van je lichaam. Daarna, voordat je met asana's begint, warm je het ademhalingsstelsel op en richt je je geest en intentie op het hier en nu. Je kunt de les of de oefening met twee ademhalingsoefeningen beginnen, Kapalbhathi (om het sympathische zenuwstelsel te activeren) en Anulom Vilom (om het parasympathische zenuwstelsel te activeren). Na het opwarmen van je ademhalingsstelsel, ga je de ruggengraat, gewrichten en het hele lichaam opwarmen. Pas daarna begin je met de beoefening van asana's. Een ideale opwarmingsoefening is de Zonnegroet.

De beoefening van asana's die op de opwarming volgt is gericht op balans op twee niveaus: op spierniveau (door voorwaartse en achterwaartse buigingen af te wisselen) en op inwendig niveau (door de reeks asana's van de Kruinchakra af naar beneden toe samen te stellen). De laatste ontspanning na de asana beoefening geeft je lichaam en geest tijd om de effecten van de beoefening te absorberen en om te herstellen.

STAP 1: ONTSPANNEN

Geen enkele yoga beoefening is compleet zonder voldoende ontspanning. Je dient voorafgaand aan de beoefening te ontspannen, terwijl je elke asana uitvoert, tussen asana's in, en aan het eind van de beoefening.

Ontspannen voorafgaand aan de beoefening: Je beoefening begint met een eerste ontspanning. Vijf minuten in Lijkhouding liggen voordat je begint, helpt je om je aandacht op je lichaam en je ademhaling te richten. Het neutraliseert ook de lichaamstemperatuur, bloeddruk en de snelheid van de ademhaling. Daarnaast helpt het bij het afstemmen van je lichaam en geest en om zich op de komende beoefening voor te bereiden.

Ontspannen tijdens de beoefening: Zoals in Patanjali's Yoga Sutras wordt beschreven, zou een yoga houding stabiel en comfortabel moeten zijn (sthira sukham asanam). Niet alleen moet je lichaam ontspannen zijn, maar ook je geest. Door een ontspannen geestestoestand in stand te houden, kan het lichaam flexibeler, soepeler en lichter worden. Dit helpt je om je grenzen te vinden en geleidelijk te verleggen, en asana's moeiteloos en gecontroleerd uit te voeren.

Ontspannen tussen de asana's in: Ontspannende houdingen worden 30 tot 60 seconden tussen twee of meer asana's in uitgevoerd. Het voornaamste doel van regelmatige ontspanning tussen houdingen in, is om te voorkomen dat je lichaam het sympathische zenuwstelsel activeert. Meestal is het voldoende om na elke twee tot vier asana's een ontspannende houding in te passen. Het is echter aanbevolen om na een bijzonder uitdagende asana of serie oefeningen, extra ontspanningsmomenten te nemen.

Ontspannen na de beoefening: Een afsluitende ontspanning aan het eind van je beoefening stelt je lichaam en geest in staat om de veranderingen die tijdens de beoefening hebben plaatsgevonden volledig te integreren. Als de weefsels na de training rust krijgen, repareren en helen ze zichzelf en worden ze sterker.

ONTSPANNINGSHOUDING

SHAVASANA LIJKHOUDING

AANWIJZINGEN

Ga op je rug liggen, met je benen gestrekt en ontspannen, je voeten op matbreedte afstand, je tenen ontspannen en naar buiten vallend. Je armen liggen in een hoek van 40 graden van je lichaam met de handpalmen naar boven gericht.

Je handen en vingers zijn ontspannen.

Je ogen gesloten.

Je hele lichaam is volledig ontspannen en zwaar.

Je aandacht is op de ademhaling gericht.



WANNEER

- Als eerste en afsluitende ontspanning.
- Na ademhalingsoefeningen.
- Na de Zonnegroet.
- Na liggende asana's of tussen liggende asana's in.

VARIANT

SUPTA BADDHA KONASANA

LIGGENDE VLINDERHOUDING

Ga op je rug liggen en plaats je voetzolen tegen elkaar. Je knieën vallen opzij. Je armen liggen in een hoek van 40 graden van je lichaam, met je handpalmen naar boven gericht. Je handen en vingers zijn ontspannen en Je ogen zijn gesloten. Richt je aandacht op een rustige buikademhaling, laat je lichaam in de vloer wegzakken. (Als er spanning in je liezen of knieën optreedt, kun je bolsters of kussens onder je knieën leggen.)



ONTSPANNINGSHOUDING

SHASHANKASANA (OF BALASANA)

KINDHOUDING

AANWIJZINGEN

Ga op je knieën zitten met je billen op je hielen.

Buig naar voren en leg je voorhoofd op de vloer zonder je billen van je hielen te laten komen.

(Als je billen van je hielen af komen, doe dan je knieën uit elkaar. Als je billen dan nog steeds niet op je hielen rusten, maak je twee vuisten en zet je ze op elkaar, leg dan je voorhoofd op je bovenste vuist. Je kunt ook een kussen onder je billen leggen.)

Je armen liggen naast je lichaam op de vloer.

Laat je schouders ontspannen naar de vloer zakken.

Richt je aandacht op een rustige buikademhaling.



WANNEER

- Voor en na omgekeerde houdingen.
- Tussen zittende asana's in.
- Na intensieve achteroverbuigingen.
- Tussen armbalanshoudingen in.

CONTRA-INDICATIES & WAARSCHUWINGEN

Als je een verhoogde bloeddruk hebt, kun je de Kindhouding beter vermijden. Tussen zittende asana's en na achteroverbuigingen kun je een zittende variatie van de Kindhouding doen door op je billen te zitten, je armen om je knieën te slaan en deze tegen je borstkas te drukken, met je voeten op de vloer. Maak je rug rond en leg je voorhoofd op de bovenkant van je knieën.

Als je heel lage bloeddruk hebt kun je de Kindhouding doen, maar zorg er dan voor dat je langzaam overeind komt om te voorkomen dat je duizelig wordt.

VARIANT

KHAGASANA

HAASHOUDING

Ga op je knieën zitten met je billen op je hielen. Beweeg je knieën uit elkaar tot schouder- of matbreedte, houd je grote tenen tegen elkaar. Loop met je handen naar voren terwijl je het bovenlichaam naar voren buigt. Houd je billen op je hielen en breng je voorhoofd naar de vloer. Voor een extra rekking in de midden- en onderrug kun je ook je kin op de vloer plaatsen. Houd je lichaam tussen je handen die naar voren reiken en je heupen die naar je hielen zakken licht actief en haal gelijkmatig adem.



ONTSPANNINGSHOUDING

MAKARASANA

KROKODILHOUDING

Aanwijzingen

Ga op je buik liggen.

Vorm een kussen van je handen en leg een wang op je handen. (Als je schouder in deze positie gespannen aanvoelt, kun je ook je armen langs je lichaam houden, met de handpalmen naar boven gericht en een wang op de vloer.)

De grote tenen van beide voeten raken elkaar, je hielen vallen naar buiten. Je billen zijn ontspannen.

Haal adem in de richting van je buik en onderrug.



WANNEER

- Tussen op de buik liggende achteroverbuigingen.
- Tijdens de eerste of afsluitende ontspanning als alternatief voor de Lijkhouding.

VARIANT

SASHTANG PRANAMASANA

BUIKLIIGENDE BIDHOUDING

Ga op je buik liggen met je voeten op heup- of schouderbreedte afstand. Leg je voorhoofd op de vloer en breng je handen in bidpositie boven je op de vloer. Doe je ogen dicht en haal gelijkmatig adem.



STAP 2: DE JUISTE ADEMHALING

Een regelmatige en bewuste ademhaling is een belangrijke factor in de holistische beoefening van asana's. De ademhaling moet kalm en moeiteloos zijn, zodat het lichaam in de parasympatische modus blijft. Tijdens de beoefening van asana's zou men zich op een middenrifademhaling moeten richten, zoals buikademhaling of volledige yoga ademhaling. Door de beoefening met bewuste ademhaling en ademhalingsoefeningen te beginnen, wordt een aanzet gegeven tot buikademhaling en het vasthouden van dat ademhalingspatroon tijdens de beoefening.

Tijdens de meeste asana's en oefeningen in Hatha Yoga passen we de buikademhaling toe. Dit is de natuurlijkste en meest moeiteloze manier van ademen. In sommige asana's waarbij de borstkas vergroot is, zoals in de Verlengde Cobrahouding, Koeienkophouding of Kameelhouding, om maar een paar te noemen, kun je ook volledige yoga ademhaling toepassen. Dit is diepe middenrifademhaling die zich richt op het gebruik van de volledige longcapaciteit. Bij het toepassen van volledige yoga ademhaling bij oefeningen die de borstkas openen, krijgen de longen een lichte training terwijl tegelijkertijd de houding wordt verdiept.

Houd nooit je adem in als je een houding probeert te bereiken en vast te houden. Het is nuttig om bij alle strekkingen in te ademen en bij alle buigingen of samentrekkingen uit te ademen. Inademen bij strekkingen helpt de tussenribspieren en buikspieren te rekken terwijl je het lichaam lang maakt. Uitademen bij buigingen of samentrekkingen helpt de tussenribspieren ontspannen terwijl je het middelste deel van je lichaam en de buik gebruikt om je lichaam voorover te buigen.

Voordat je de asana beoefening begint, warm je het musculoskeletale stelsel op met de Zonnegroet en een aantal andere oefeningen. Daaraan voorafgaand warm je het ademhalingsstelsel op met twee ademhalingsoefeningen: Kapalbhata en Anulom Vilom.

ADEMHALINGSOEFENING

KAPALBHATI

GLANSSCHEDEL ADEMHALING

In het Sanskriet betekent kapal “schedel” en bhati betekent “glanzend”. Samen betekenen ze “Glansschedel”. Van Kapalbhati wordt gezegd dat het zo reinigend voor het hele systeem is, dat als het regelmatig wordt beoefend, het gezicht een goede gezondheid en glans uitstraalt. In feite is Kapalbhati geen vorm van pranayama, maar een van de zes inwendige reinigingsoefeningen (shat kryas).

Hoewel het traditioneel als een reinigingsoefening wordt aangemerkt, is Kapalbhati een uitstekende ademhalingsoefening om het ademhalingsstelsel en het lichaam inwendig op te warmen in voorbereiding op de daaropvolgende lichaamsbeweging. Het is een eenvoudiger versie van de pranayama Bhastrika, en geschikt voor de meeste ervaring- en conditieniveaus.

AANWIJZINGEN

Ga met gekruiste benen zitten (kleermakerszit), met rechte ruggengraat. Neem een buikademhaling om je op het snelle in- en uitademen voor te bereiden.

Span de buikspieren aan, en adem uit met kracht uit door de neus.

Ontspan je buikspieren telkens als je inademt. Probeer niet actief in te ademen, maar ontspan in plaats daarvan je buikspieren en laat de lucht passief naar binnen komen.

Doe dit 3 sets achter elkaar, met oplopende ademhalingen van 30 tot 40 tot 50 keer per set.

Tussen elke set adem je een keer diep in en uit, dan inhaleer je met een lichte buikademhaling en houd je deze adem vast. Bij elke ronde houd je de adem langer vast, in de eerste ronde 20, dan 30, en in de laatste ronde 40 seconden. Als je aan Kapalbhati gewend raakt en meer bedreven wordt, kunnen de snelle ademhalingen en het inhouden van de adem (retentie) geleidelijk worden verlengd.