

Berghouding

De Berghouding vormt de basis voor alle staande houdingen. Deze houding lijkt misschien eenvoudig maar het kan heel lastig zijn om de juiste uitlijning te bereiken. Heb je eenmaal de vorm te pakken, dan kun je met ingewikkeldere staande houdingen experimenteren.

ZO DOE JE HET

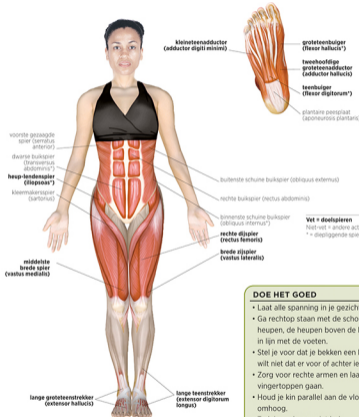
- Ga met je voeten naast elkaar staan. Hielen en tenen raken elkaar.
- Houd je rug recht en druk beide armen iets tegen je aan met de handpalmen naar buiten.
- Til je tenen van de vloer en spreid ze. Zet ze dan weer op de vloer, zodat er een brede, solide basis ontstaat.
- Wieg heen en weer en verdeel je gewicht dan gelijkmatig over alle vier de hoeken van beide voeten.
- Terwijl je gewicht gelijkmatig over beide voeten is verdeeld, span je de spieren in je knieën en bovenbenen licht aan. Draai beide bovenbenen naar binnen, zodat de zitknoebels verder uit elkaar komen te staan.
- Span de buikspieren aan en trek ze iets in. Blijf stevig staan.
- Maak je sleutelbeenderen breed en laat je schouders parallel aan je bekken lopen.
- Strek je nek, zodat je kruin naar het plafond wijst. Laat je schouderbladen over je rug omlaag glijden.
- Houd vast gedurende het genoemde aantal ademhalingen.



VARIATIE

GEMAKELIJKER:

heb je nog onvoldoende kracht, flexibiliteit of balans, plaats dan een yoga-blok tussen je bovenbenen en zet je voeten op heupbreedte.



IN HET KORT

SANSKRIEET

- Tadasana

DOELSPIEREN

- Hele lichaam

VOORDELEN

- Verbeterd je houding
- Versterkt bovenbenen, knieën en enkels
- Vormt buik- en bilspieren
- Verlicht ischias
- Helpt tegen platvoeten

OPPASSEN BIJ

- Hoofdpijn
- Slapeloosheid
- Lage bloeddruk

Verklaring

Vet = doelspijeren

- * = andere actieve spieren
- ** = depliggende spieren

DOE HET GOED

- Laat alle spanning in je gezicht los.
- Ga rechtop staan met de schouders boven de heupen, de heupen boven de knieën en de knieën in lijn met de voeten.
- Stel je voor dat je bekken een kom met soep is: je wilt niet dat er voor of achter iets over de rand klotst.
- Zorg voor rechte armen en laat de energie naar je vingertoppen gaan.
- Houd je kin parallel aan de vloer en duw je kruin omhoog.
- Trek je onderrug niet hol.
- Duw je ribben niet vooruit.
- Trek je bekken niet te veel naar achteren.
- Houd je adem niet in.

Intensieve teenhouding II

Deze houding is wederom een inversie, want ook in deze houding bevindt je hart zich hoger dan je hoofd. Het is goede houding om je balans te verbeteren. Ze rekt ook je ruggengraat en versterkt je core en schouders.

ZO DOE JE HET

- Begin in de Staande halve voorwaartse buiging (blz. 106-107). Reik met je handen naar voren en zet de handpalmen op schouderbreedte plat op de vloer.

- Breng tegelijkertijd je romp omhoog door op de tenen te gaan staan, met gestrekte knieën en de tenen van je af gekruild. Kijk naar je benen.

- Houd vast gedurende het genoemde aantal ademhalingen.

DOE HET GOED

- Houd je ellebogen ontspannen.
- Houd je nek neutraal.
- Trek je rug niet te erg krom.



IN HET KORT

SANSKRIEIT

- Uttana Kulpa
Uttanasana I

DOELSPIEREN

- Ruggengraat
- Buik
- Polsen
- Enkels

VOORDELEN

- Rekt de onderrug en hamstrings
- Versterkt de schouders en buikspieren
- Verbeterd balans en stabiliteit

OPPASSEN BIJ

- Evenwichtsproblemen
- Pijn in polsen of enkels

Intensieve teenhouding II

Deze houding is wederom een inversie, want ook in deze houding bevindt je hart zich hoger dan je hoofd. Het is goede houding om je balans te verbeteren. Ze rekt ook je ruggengraat en versterkt je core en schouders.

ZO DOE JE HET

- Begin in de Staande halve voorwaartse buiging (blz. 106-107). Reik met je handen naar voren en zet de handpalmen op schouderbreedte plat op de vloer.

- Breng tegelijkertijd je romp omhoog door op de tenen te gaan staan, met gestrekte knieën en de tenen van je af gekruild. Kijk naar je benen.

- Houd vast gedurende het genoemde aantal ademhalingen.

DOE HET GOED

- Houd je ellebogen ontspannen.
- Houd je nek neutraal.
- Trek je rug niet te erg krom.



IN HET KORT

SANSKRIEIT

- Uttana Kulpa
Uttanasana I

DOELSPIEREN

- Ruggengraat
- Buik
- Polsen
- Enkels

VOORDELEN

- Rekt de onderrug en hamstrings
- Versterkt de schouders en buikspieren
- Verbeterd balans en stabiliteit

OPPASSEN BIJ

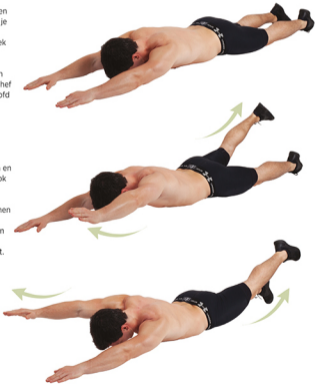
- Evenwichtsproblemen
- Pijn in polsen of enkels

Zwemmende sprinkhaan

Deze houding doet een beroep op een grote verscheidenheid aan spieren, maar vooral op de extensoren van je heupen: die worden gerekend en versterkt. Het is ook een effectieve oefening voor de spieren die je ruggengraat ondersteunen.

ZO DOE JE HET

- Ga op je buik liggen met de benen op heupbreedte uit elkaar. Strek je armen langs je oren op de vloer. Span je bekkenbodembodem aan en trek je navel in.
- Strek je linkerbeen en rechterarm (maak ook je bovenrug lang) en hef ze tegelijk van de vloer. Til je hoofd en schouders van de vloer.
- Laat arm en been zakken tot in de beginhouding, maar blijf je ledematen strekken.
- Strek dan je andere arm en been en hef ze tegelijk van de vloer; til ook nu hoofd en schouders op.
- Til ten slotte beide armen en benen van de vloer. Blijf je ledematen strekken wanneer je terugkeert in de beginhouding en voer het genoemde aantal herhalingen uit.



DOE HET GOED

- Maak je ledematen zo lang mogelijk, in tegengestelde richtingen.
- Blijf je bilspieren goed aanspannen en trek je navel in.
- Houd je nek lang en ontspannen.
- Trek je schouders niet naar je oren.

Verklaring

Vet = doelspieren

Niet-vet = andere actieve spieren
* = depliggende spieren



IN HET KORT

SANSKRIT

- Geen

DOELSPIEREN

- Heupen
- Ruggengraat

VOORDELEN

- Versterkt de heupen en rugstrekkers
- Stabiliseert de ruggengraat bij rotatie

OPPASSEN BIJ

- Pijn in de onderrug
- Extreme bolling van de bovenrug
- Holle onderrug

Liggende held

Deze houding is misschien lastig, maar geeft een sterke rek aan je bovenbenen terwijl ze de quadriceps losser maakt en de voetbogen opent.

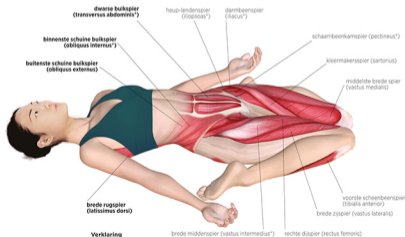
ZO DOE JE HET

- Begin in de Heldhouding (blz. 224-225). Zorg dat je prettig zit, met je billen volledig op de mat.
- Leun geleidelijk achterover en adem uit. Plaats je handen achter je voor steun. Laat jezelf zakken op je ellebogen.
- Leun helemaal achterover, tot je rug de mat bereikt. Leg je armen naast je neer en ontspan ze, met de handpalmen omhoog. Duw de knieën tegen elkaar, zodat ze niet breder spreiden dan je heupen. Laat ze niet van de mat komen.
- Houd vast gedurende het genoemde aantal ademhalingen.



DOE HET GOED

- Kun je gemakkelijk in de Heldhouding zitten, maar vind je het moeilijk achterover op de mat te liggen, leg dan een opgevouwen deken onder je rug en nek voor steun.
- Schuif je knieën niet verder dan heupbreedte uit elkaar.
- Duw jezelf niet omlaag: zak ontspannen in de houding.



Verklaring
 Vet = doelspiieren
 Niet-vet = andere actieve spieren
 * = disliggende spieren

SANSKRIEET
 • Supta Virasana

DOELSPIEREN
 • Heupen
 • Benen

VOORDELEN
 • Maakt de bovenbenen, heupflexoren en enkels losser
 • Stimuleert de spijsvertering
 • Verlicht artritis
 • Verlicht ademhalingsproblemen

OPPASSEN BIJ
 • Knieblessures
 • Enkelblessures
 • Rugklachten
 • Menstruatie