

Reeks over de zin van yoga vandaag
Deel 14 SLOT: EN NU ZELF AAN DE SLAG
YOGA NU



Thuis op de yogamat

Wie yoga wil beoefenen, doet er best aan les te nemen. Op eigen houtje oefenen, houdt het risico in dat er fout geoefend wordt, dat bestaande asymmetrieën in het lichaam versterkt worden in plaats van gecorrigeerd, of simpelweg dat men iets mist van de ingesteldheid waarmee geoefend moet worden. Voor wie tussen de lessen door ook thuis aan de slag wil, deze les in de krant. Het is een yogales voor beginners volgens de Sampoorna-methode, die in de lijn ligt van de Sivananda-stijl. Ze duurt anderhalf uur. Doe de les met een ontspannen geest, zonder te forceren en zonder drang om te presteren. Denk nooit dat u iets niet kunt.

Sybille Decoo / Foto's Tim Dirven



1. HOUDING VAN DE STERVENDE

Met deze ontspannen houding begint de les. Rek u al liggend eerst goed uit en ontspan vervolgens, de benen uit elkaar en de armen losjes naast het lichaam, de handpalmen naar boven. Haal diep adem, breng de aandacht in uw lichaam en houd die daar gedurende de hele les. Spreid uw lichaam verder uit over de vloer en lig symmetrisch. Voel het contact met de vloer. Haal enkele keren diep adem vanuit de buik en ontspan alle spieren terwijl het gewicht van uw lichaam als het ware in de vloer zinkt. Laat los.

Rek u uit en zit rechtop, de benen gevouwen in een comfortabele driehoek en met rechte rug. Gebruik een kussen om gemakkelijker te zitten. Adem diep in en zing een langgerekt 'Om', om een ontspannen, positieve atmosfeer te creëren. Voel de trilling. Doe dat driemaal.

2. REKKINGSOEFENINGEN

Adem in (voortaan aangeduid als 'in') en spreid de armen zijdelings met rechtopstaande handen, alsof u aan beide zijden muren wegduwt. Uittrekken en de borst openen. Rol de handen terwijl u handen en polsen rekt. Adem uit (voortaan aangeduid als 'uit') terwijl u de armen langzaam laat zakken en de handen in de schoot brengt. Herhaal dit.

In: breng de armen boven het hoofd, kruis de handen en verstrengel de vingers. Houd de adem in en breng de vuist aan het linkeroor, voel de rekking in uw rechterzijde. Adem na enkele seconden langzaam uit. In: breng de armen opnieuw omhoog, houd de adem in en breng de vuist langs het rechteroor, voel de rekking in uw linkerzijde.

Adem langzaam uit.

In: breng de armen omhoog en breng de vuist achter de nek, maak rollende, rekkende bewegingen met schouders en romp om die te ontspannen. Adem intussen normaal in en uit. Breng de armen opnieuw omlaag.

3. ADEMHALINGSOEFENING

- Het lichaam is ontspannen en de geest leeg. Sluit de ogen. Leg uw hand op uw buik en adem uit. Adem vervolgens langzaam in, enkel in de buik. Voel de buik onder uw hand zwellen. De borst geeft niet mee. Adem langzaam volledig uit. In- en uitademing zijn even lang. Herhaal de buikademhaling enkele keren, op uw eigen, rustige ritme. Houd uw aandacht bij de ademhaling.
- Adem nu in de buik in, houd wat van de lucht daar en adem verder in de onderkant en zijkant van de ribbenkast. Adem in omgekeerde volgorde langzaam uit: ontspan eerst de ribben en adem vervolgens helemaal uit. Herhaal dat enkele keren.
- De volle yogische ademhaling. Adem in de buik in, adem verder in de ribbenkast en vervolgens tot de longen volledig zijn gevuld en de schouders mee omhoog gaan. Adem langzaam uit in omgekeerde volgorde: ontspan schouders, ribbenkast en pers de lucht uit uw buik. Herhaal dat enkele keren in uw eigen, rustige ritme.



4. ZONNEGROET

De zonnegroet is belangrijk voor de opwarming. Het is een reeks van twaalf houdingen die vloeiend in elkaar overgaan op het ritme van de ademhaling. Sta vooraan op de mat rechtop, voeten samen en uw gewicht gelijk verdeeld over de drie steunpunten van elke voet. Het bekken is licht naar voren gekanteld om een knik in de onderrug te vermijden, de buikspieren wat opgespannen, armen en schouders ontspannen, de kin parallel met de vloer. Dat is de bergpose.

Uit: breng handen in een boog samen voor de borst, handpalmen samen en buig licht voorover.

In: handen gestrekt omhoog, palmen tegen elkaar zonder de vingers te verstrengelen.

Uit: buig voorover en breng handen naast de voeten op de grond zodat vingers en tenen op één lijn staan. Buig zo nodig de knieën, maar voel de rekking in de achterzijde van de benen.

In: linkervoet naar achteren, zorg ervoor dat rechterknie recht boven rechterhiel staat.

Uit: Rechtervoet naar achteren, schouders staan recht boven de handen, het lichaam is een stijve plank.

Longen leeg: Laat de knieën op de grond zakken en breng vervolgens, borstkas en kin op de grond.

In: glijd naar voren in cobra, hoofd omhoog, wreef van de voeten op de grond, hielen samen, armen tegen de romp, de schouders ontspannen.

Uit: breng tenen in, duw u op de handen omhoog, de heupen in de lucht en de voetzolen naar de grond in een omgekeerde V. Let erop dat u de voeten niet naar binnen verplaatst!

In: linkervoet naar voren tussen de handen, tenen en vingers op één lijn, hoofd omhoog.

Uit: rechtervoet naar voren, u staat nu naar voren gebogen zoals in het begin.

In: handen omhoog tot boven het hoofd.

Uit: handen opnieuw voor de borst.

Herhaal deze cyclus. Doe de volledige zonnegroet een zestal keer tot u voelt dat u goed opgewarmd bent.



5. BEENHEFFINGEN

Ga op uw rug liggen in de ontspannen beginhouding. Breng benen samen en hef, synchroon aan de inademing, uw rechterbeen op tot het zo verticaal mogelijk staat. Laat het langzaam zakken met de uitademing. Doe hetzelfde met het linkerbeen. Doe dat beurtelings nog vijf keer. Breng dan, steeds op het ritme van de ademhaling, beide benen omhoog en omlaag. Probeer dat tien keer te doen, met gestrekte benen. Doe het niet zoals op de foto want dit is een versie van een oefening voor gevorderden.

6. SCHOUDERSTAND

Dat is de eerste echte asana of yogahouding. Breng nu beide benen en de heupen omhoog tot in de schouderstand. Ondersteun, al naargelang hoe hoog u geraakt (niet forceren!) de heupen of onderrug met beide handen. Adem diep in en uit met de buik, sluit de ogen en concentreer de aandacht op de schildklier in de basis van de nek. De benen zijn ontspannen. Houd deze houding enige tijd aan.

7. PLOEG

Uit: laat het rechterbeen gestrekt over het hoofd zakken. Indien u de grond raakt, richt dan de tenen naar het hoofd. In: been omhoog. Herhaal dat met het linkerbeen. Herhaal dat nogmaals met beide benen afzonderlijk en laat vervolgens beide benen gestrekt over het hoofd zakken in de ploeg. Breng de armen gestrekt naar de grond en verstregel de vingers. Adem diep. Houd dat enige tijd aan, breng de handpalmen vervolgens op de grond en rol wervel per wervel uit de houding. Ontspan.

8. BRUG

Plooi de knieën, plaats de voetzolen op de grond op schouderbreedte en duw de heupen omhoog. Adem diep, vanuit de buik. Breng vervolgens de handen in de rug, met de duimen naar buiten gericht en duw de heupen nog wat hoger. Houd dat even aan en ga dan weer languit liggen.



9. VIS

Grijp de buitenkant van de dijen met de handen vast, duw op de ellebogen de borst omhoog en breng de kruin van het hoofd op de grond. Adem diep vanuit de buik tot boven in de longen en adem langzaam weer uit zonder de houding te lossen. Grijp na enige tijd de dijen wat lager en richt u nog wat meer op. De voeten staan verticaal, de tenen naar het plafond gericht. Houd deze houding even aan en laat uw lichaam dan weer zakken. Draai het hoofd naar rechts en naar links, adem diep en ontspan.

10. VOORWAARTSE BUIGING

Rek u uit en zit rechtop (voel de zitbeentjes!), de benen blijven gestrekt en samen. In: armen omhoog, maak uw rug lang en buig vanuit de heupen als een scharnier naar voren. Grijp benen, enkels of voeten vast (niet forceren, het is niet belangrijk dat u aan uw voeten komt), de benen zijn gestrekt, duw de knieën tegen de grond. Werk met de adem. In: strek de rug een beetje meer, uit: buig nog wat verder naar voren. Houd de voeten aan de buitenzijde vast en trek die wat naar binnen zodat de voeten plat rechtop staan, als tegen een muur.

In: armen omhoog.

Uit: laat armen zakken.

Herhaal deze houding met achtereenvolgens het rechter- en het linkerbeen geplooid (voetzool hoog tegen binnenkant dij).

11. COBRA

Ga op de buik liggen, maak een kussentje met de handen, laat uw hoofd erop rusten, adem diep in en uit en ontspan. Breng de armen voor u, de handpalmen in schouderbreedte op de grond als plakken ze eraan vast. Richt het hoofd op terwijl u aan de (onbeweeglijke) handen trekt en de schouders laag houdt. Kom omlaag. Breng de handen een breedte dichter en herhaal dit. Trek aan de handen zodat u de spieren in de bovenrug voelt werken. Kom omlaag. Breng nu de handen onder de schouders en duw hoofd en romp langzaam zo hoog mogelijk en trek vervolgens opnieuw met de handen. Zo vermijdt u een knik in de onderrug.

Kom omlaag, maak een kussentje met de handen en rust het hoofd. Herhaal de laatste cobra vervolgens nog eenmaal.

12. BOOG

Neem de enkels vast en trek u omhoog in de boog, het hoofd omhoog. Adem diep. Zakken, de vingers naar de voeten laten glijden en die naar beneden duwen langs de dijen.

Herhaal de oefening nogmaals en dat keer schommelt u naar voren en achteren op de buik. Ontspan.



13. SPRINKHAAN

Maak vuisten en breng de armen onder uw lichaam zodat de ellebogen niet meer te zien zijn.

In: breng het rechterbeen gestrekt omhoog (zonder de heup te draaien).

Uit: been omlaag. Idem met linkerbeen.

Breng vervolgens beide benen gestrekt omhoog en houd dat enkele tellen aan. Doe dat nogmaals en ga nadien in de kindhouding zitten (zitvlak op de hielen, borst op de dijen, handen naast de voeten, voorhoofd op de grond) en ontspan. Op de foto is een gevorderde versie van de sprinkhaan te zien.

14. RUGGENGRAATSDRAAI

Zit rechtop, de beide zitbeentjes stevig op de vloer en de benen gestrekt voor u uit. Plaats de linkervoet aan de buitenzijde van de rechterknie. Sla de rechterarm om de linkerknie en draai de romp naar links, plaats de linkerarm achter u en kijk over de linkerschouder. Werk met de adem: recht de rug verder bij het inademen en draai een beetje verder bij het uitademen. Herhaalt de oefening in de rechtse ruggengraatsdraai (rechtervoet naast linkerknie)

15. KRAAI

Ga gehurkt zitten, plaats de handen met gespreide vingers voor u op de grond, op iets meer dan schouderbreedte, de armen tussen de knieën. Kom op uw tenen, breng de knieën zo hoog mogelijk boven de ellebogen en breng langzaam uw gewicht over op de armen, eerst de ene dan de andere voet opheffende. Concentreer u op een punt voor u. Blijf enkele tellen in die houding staan.

16. EINDONTSPANNING

Dat is het moment waarop u de vruchten plukt van de les. Ga ontspannen liggen zoals in het begin van de les. Span en ontspan achtereenvolgens, en op het ritme van in- en uitademing het rechterbeen, linkerbeen, de rechterarm, linkerarm, zitvlak. Doe de buik zwellen, adem uit, doe daarna hetzelfde met de borst. In: trek gekke gezichten om alle gezichtsspieren te rekken, en adem uit. Haal enkele keren diep adem en ontspan, laat los. Voel uw lichaam in de vloer wegzinken.

Beveel uw lichaam om onbeweeglijk te blijven liggen. Maak geen bewegingen meer. Enkel de geest zal door het lichaam gaan om spanningen te ontdekken. Breng de aandacht bij de tenen en ontspan. Ontspan achtereenvolgens voeten, kuiten, dijnen, zitvlak, onderrug, bovenrug, schouders, bovenarmen, onderarmen, vingers, buik, borst, nek, hoofdhuid, voorhoofd, wenkbrauwen, ogen, neus, wangen, lippen, tong. Uw lichaam is nu helemaal ontspannen.

Om dieper te gaan in de ontspanning, concentreer de aandacht op het punt tussen de wenkbrauwen, het derde oog, en herhaal mentaal het woordje 'Om'. Blijf zo een tiental minuten liggen.



17. Oooooommmmm

Ga opnieuw in kleermakerszit zitten en beëindig de les door driemaal en voluit 'Om' te zingen.

Noot: dit artikel is hier en daar aangepast ter verduidelijking. De beschrijving van de zonnegroet is aangepast aan de Sivananda-methode (EvO; Integrale Yoga).

REACTIES

Graag had ik u gefeliciteerd met uw reportages over yoga. Reeds meer dan 35 jaar beoefen ik yoga en reeds meer dan 25 jaar geef ik les. Het is fijn te zien dat yoga opnieuw naar waarde wordt geschat en op de juiste, realistische wijze wordt geschetst. Mijn dank hiervoor.

Bob Somers

Chapeau voor de reeks over yoga die de oppervlakte doorprikt en met down-to-earth informatie veel dieper gaat dan de meeste flyers en aankondigingen.

Steven Vrancken, Lier

Felicities met de artikelenreeks over yoga! Het beeld dat leefde bij het grote publiek en de media over yoga: zweverig en nogal vaak verbonden met sektes, een beeld dat niet geheel onterecht was. Het belang van yoga ligt in de technieken die de moderne mens enorm veel te bieden hebben bij het aanpakken van stress en andere psychische en fysieke problemen, alsook bij het beleven van concentratie en meditatie, los van enig religieus of filosofisch systeem. Dezelfde benadering vind ik terug in uw artikels: ze zijn het resultaat van grondig veldwerk, waarbij het onderwerp wordt benaderd met de nuchterheid van de journalist gekoppeld aan een warme sympathie voor het onderwerp zonder afbreuk te doen aan de kritische benadering. Zo'n uitgebreide artikelreeks over yoga in een grote krant was tien jaar geleden uitgesloten. Het feit dat het nu gebeurt, en de manier waarop, kan ik als yogaleraar en indoloog alleen maar toejuichen.

Filip Pieters, Zottegem

Dit is een schitterend eerste contact met yoga. Duidelijk is ook dat je allesbehalve Hindoe moet worden om de voordelen van yoga op fysiek, psychisch en spiritueel vlak te ervaren. Het feit dat een Vlaamse krant met die openheid over een dergelijk, toch gevoelig onderwerp schrijft, is fantastisch en zegt veel over de redactie.

Proficiat! Eric Gomes, Gent

Eindelijk eens artikels waarin men nuchter met yoga omgaat. De visie uit verschillende hoeken draagt hiertoe bij. Het was steeds uitkijken naar het vervolg. Het is bij mijn weten de eerste keer dat een krant zoveel aandacht besteedt aan yoga.

Lode De Vos, Gent

Door uw reeks over yoga in uw krant ben ik gestart met een lessenreeks. Het is een openbaring voor mij.
Rita Nielandt
