

YOGA DIEREN

32 yogahoudingen
uit het dierenrijk

Inleiding



Yoga is een van de meest populaire vormen van lichaamsbeweging ter wereld. Er bestaan veel verschillende stijlen en scholen, duizenden ashrams, shala's en studio's, en honderden miljoenen beoefenaars. Ook worden er steeds meer trainingscursussen aangeboden: inmiddels is yoga een heuse branche op zich. Voor sommigen is en blijft het enkel een vorm van lichaamsbeweging. Anderen onderschrijven en volgen de filosofie van yoga op een holistischer en meer geïntegreerde wijze, door de teksten en geschriften te bestuderen, niet alleen fysieke (*hatha*) yoga te beoefenen, maar ook de ademhaling, meditatie en mindfulness. Zij proberen te leven naar de ethiek, overtuigingen en leerstellingen die staan beschreven in teksten zoals de *Yogas etra's* van Patanjali.

Dit boek behandelt zowel de fysieke houdingen (*asana's*) als de ademhaling (*pranayama*), waarbij de nadruk ligt op die oefeningen die hun naam en inspiratie ontleen aan het dierenrijk. Van het rustgevend gebrom van de Bijenadem, en het vloeiende maar krachtige spel van de Dolfijn, tot de luchtacrobatiek van armbalanshoudingen zoals de Kraai, de Haan en de Gevederde pauw; alle aspecten van de fysieke beoefening van yoga worden door de natuur onderbouwd. Wellicht is deze nauwe band met de natuur een van de redenen waarom yoga, vergeleken met andere rek- en strekoefeningen en krachttraining,

zo populair is. In deze moderne, drukke wereld is het niet gemakkelijk om je sterk verbonden te voelen met de natuur. Door de tijd te nemen om aan yoga te doen, verkennen we via de ademhaling onze eigen natuur. Terwijl we enkele buitengewone schepsels uit het dierenrijk visualiseren, observeren en vieren we het menselijk lichaam en de ongelooflijke dingen waartoe het in staat is. Zo kunnen we die vitale verbinding met de natuur herstellen, of onszelf er simpelweg aan herinneren. Wij maken hier onderdeel van uit, ook al voelt dat niet altijd zo. Yoga biedt ons de mogelijkheid om dat op het tastbare en emotionele vlak te ervaren.

Hoe gebruik ik dit boek?

Dit boek volgt de structuur van een volledige, goed georganiseerde yogasessie, met rekkende, versterkende, opwekkende en kalmerende elementen. Daarbij wordt een aantal verschillende yogastijlen aangesproken, van *vinyasa*-flows tot meer statische *yin*-houdingen. Als je thuis in je eentje aan yoga doet, kun je het boek als leidraad gebruiken, beginnend met een ademhalingsoefening en een rustige warming-up. Vervolgens kun je overgaan

tot een paar Zonnegroeten en een staande reeks, gevolgd door een staande balanshouding. Kies dan een van de zittende twists, heup-openers, voorwaartse buigingen, rugbuigingen, inversies of armbalanshoudingen, voordat je uiteindelijk afbouwt naar een ontspanningsoefening. Als je genoeg tijd hebt, je bijzonder energiek voelt of klaar bent voor een uitdaging, zou je ook alle houdingen in het boek kunnen uitproberen! Je kunt natuurlijk ook een of twee houdingen uitkiezen om je op te concentreren. Zorg er in dat geval wel voor dat je eerst goed opwarmt. Ook is het aan te raden niet te beginnen met al te zware, gevorderde yogahoudingen zonder persoonlijke begeleiding van een instructeur. Wees vooral voorzichtig als je met blessures of ziekte te stellen hebt; in zulke gevallen dien je eerst advies te vragen aan een medisch professional. Hier en daar heb ik alternatieven voor de beschreven houdingen toegevoegd. Er was onvoldoende ruimte in dit boek om deze allemaal te beschrijven, maar je kunt ze gemakkelijk online vinden. Er wordt wel gezegd dat het doel van fysieke of door asana's geleide beoefening van yoga is om lichaam en geest voor te bereiden op meditatie. Als je een eigen meditatieroutine hebt of je wilt er een ontwikkelen, dan zou je een zittende meditatie toe kunnen voegen aan het einde van de serie in dit boek.

Ademhaling

pranayama

Een belangrijk onderdeel van de fysieke beoefening van yoga is ademwerk, oftewel *pranayama*. Het woord pranayama (uit het Sanskriet) komt van het woord *prana*, dat ‘levenskracht’ of ‘energie’ betekent en verwijst naar het inzetten van de ademhaling om die levensenergie te beheersen of te sturen. Er wordt zelfs gezegd dat het woord ‘yoga’ (dat ook uit het Sanskriet komt en zoiets als ‘beheersen’ of ‘beteugelen’ betekent) verwijst naar hoe de ademhaling het lichaam verbindt aan de geest.

Regelmatige beoefening van de yoga-ademhaling kan een gunstige uitwerking hebben op het fysieke, mentale en emotionele vlak en op de energiehuishouding van het lichaam. Zo worden de spieren rond het ademhalingsstelsel versterkt en de longcapaciteit vergroot, en door meer ontspanning verbetert de kwaliteit van de slaap. Er wordt een frisse wind door het lichaam gevoerd, waardoor de circulatie verbetert en daarmee de efficiëntie van de spijsvertering en de afvoer van gifstoffen. Wanneer stress zich in het lichaam manifesteert, kan dat een oppervlakkige ademhaling in de borst tot gevolg hebben.

Maar een langzame, diepe ademhaling die helemaal tot in de buik reikt, waarbij de longen volledig uitzetten en zo het middenrif afvlakken, kan helpen de hartslag te vertragen. Daarmee krijgt het sympathische zenuwstelsel (ook wel de vecht-of-vluchtreflex genoemd) de boodschap dat het op dit moment niet nodig is. Dit laat op zijn beurt toe dat het parasympatische zenuwstelsel (dat de organen in een toestand van rust en herstel kan brengen) geactiveerd wordt. Pranayama is de weg naar een diepgaande beoefening van yoga, waarbij men uitdagende houdingen (*asana's*) kan gaan aannemen en een rustige gemoedstoestand bereikt.

De ademhaling kan op verschillende punten gedurende een yogasessie worden getraind, afhankelijk van welke pranayama-oefening men doet en het gewenste effect ervan. Een yogasessie begint echter vaak met een of meer oefeningen die zowel kalmerend als opwekkend werken en ons helpen in contact te treden met het lichaam terwijl de geest tot rust komt.



Bijenadem

bhramari

Bhramar is Sanskriet voor 'bij'. Deze ademhalingsoefening dankt haar naam dan ook aan het zoemende geluid dat gemaakt wordt bij de uitademing; een beetje zoals een bij die tevreden nectar verzamelt. Dit is een geweldige oefening om je yogasessie mee te beginnen: het zachte gebrom verdrijft de innerlijke onrust en brengt de aandacht naar het lichaam en de ademhaling.

We weten allemaal dat bijen van vitaal belang zijn voor het voortbestaan van het leven op aarde. Bijen vertegenwoordigen ook het idee van gemeenschap, omdat elke bij zich inzet voor het welzijn van de hele kolonie. Bij het beoefenen van de bijenademhaling in groepslessen vloeien de individuele zoemgeluiden vaak samen op een manier die daaraan doet denken. Zelfs als je deze ademoefening alleen doet, kan dit het gevoel van onderlinge verbondenheid bevorderen.





Bijenadem Stap voor stap

Deze hoorbare ademhaling helpt je te concentreren en de geest te kalmeren en vertraagt de natuurlijke uitademing, zodat er ruimte komt voor een vollere, diepere inademing.



- 1** Neem een comfortabele houding aan, hetzij in kleermakerszit, knielend of met de benen gestrekt als dat voor jou prettiger is. Gebruik eventueel een yogablok of kussen onder de billen om de heupen hoger plaatsen, het bekken te kantelen en de dijbeenderen dieper te laten zinken. Richt het topje van je kruin naar de hemel en laat je staartbeen (ookwel stuitje genoemd) zakken.
- 2** Gebruik, als jij je daar prettig bij voelt, je duimen om zachtjes je oren te bedekken, terwijl je de andere vingers om de achterkant van het hoofd laat glijden. Sluit vervolgens ook je ogen en lippen.

Koeienkop

gomukhasana

Er wordt wel gezegd dat deze houding zijn naam ontleent aan de vorm die het lichaam maakt: de over elkaar gevouwen benen zijn de bek van de koe, de opgetrokken elleboog een opgeheven oor. De houding wordt beschreven in de 500 jaar oude tekst *Hatha Yoga Pradipika*.

Hoewel deze houding voor veel mensen wellicht te zwaar lijkt, kan het helpen als je je laat inspireren door de kalme en rustige aard van een koe. Sta jezelf toe om los te laten in plaats van je ertegen te verzetten. Koeien worden vaak geassocieerd met de voedende, verzorgende aspecten van de natuur. Zie dit als een kans om jezelf te voeden en benader de houding met zachtheid voor jezelf.



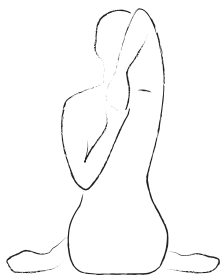


Koeienkop Stap voor stap

Deze wat pittiger houding waarbij de heupen worden losgemaakt is ook een heerlijke rekoefening voor de zijkant van het lichaam en de schouders. Deze kan echter ook worden aangepast als je door korte of strakke schouderspieren de houding niet kunt aannemen.



- 1** Ga in kleermakerszit zitten met het linkerbeen voor. Breng je linkerknie voorzichtig richting het midden en je linkervoet naar de zijkant van je rechterheup.
- 2** Leg je linkerknie op de rechter, waarmee de rechervoet aan de zijkant van de linkerheup komt. Als je erg korte of strakke heupspieren hebt, kan het zijn dat de knieën ver uit elkaar blijven, maar maak je daar geen zorgen over. Bied jezelf eventueel ondersteuning met een opgevouwen deken, yogablok of kussen, en laat je ademhaling doordringen in de gespannen zones.
- 3** Breng op een inademing je rechterarm omhoog langs je rechteroor, buig je elleboog en laat de rechterhand tussen de schouderbladen vallen. Je kunt met je linkerhand de rechterelleboog voorzichtig iets verder duwen, zodat je rechterhand wat lager reikt.



- 4 Strek nu je linkerarm zijwaarts uit, buig de elleboog, breng de rug van de linkerhand naar je wervelkolom en laat hem tussen de schouderbladen omhoog kruipen. Als de vingers elkaar raken, kunnen ze misschien in elkaar grijpen. Je kunt ook je kleding, een yogariem of een sjaal voor houvast gebruiken.
- 5 Let goed op of je hoofd misschien door je armen naar voren wordt geduwd. Als dit het geval is, probeer het dan weer in lijn te brengen met je wervelkolom.
- 6 Adem diep in. Als dit voldoende uitdagend is, blijf dan zo in deze houding zitten. Voor een intensere rek in de heupen kun je je bovenlichaam iets naar voren laten hellen, tot het punt waarop je het voelt trekken (zonder pijn).
- 7 Als je zover bent, laat de houding dan rustig los en herhaal aan de andere kant.

Nog niet helemaal klaar voor Koeienkop?

De Vlinder (zie p. 60) en de Hurkhouding (*malasana*) zijn goede oefeningen om de heupen mee op te warmen. Ook kun je met Knielende draad-door-de-naald de schouders openen.



Pauw

mayurasana

Als we aan een pauw denken, stellen we ons meestal een mannetje tijdens de paringsdans voor, met de staartveren flamboyant uitgewaaierd. Van pauwen wordt vaak gedacht dat ze niet kunnen vliegen, maar dat is niet zo. Het is juist de kortstondige maar triomfantelijke vlucht van een pauw waarop deze geavanceerde armbalanshouding is geïnspireerd. Dit is een van de eerst beschreven fysieke houdingen van de hatha yoga. Deze wordt bijvoorbeeld genoemd in de *Hatha Yōga Pradīpikā* en staat afgebeeld op een muurschildering van omstreeks 1820. De pauw is een heilig dier binnen de hindoemythologie en is de nationale vogel van India: een symbool van onsterfelijkheid en liefde. Men gelooft dat pauwenveren beschermende krachten hebben.

Met de Pauw werk je aan sterke armen, polsen, buik-, been- en rugspieren. Het stimuleert de organen in de buik en wekt energie op in het hele lichaam. In de volledige houding moet men lijken op een vliegende pauw; de langgerekte nek naar voren, de benen als wapperende staartveren uitstekend in tegenovergestelde richting en de armen onder zich zoals de poten van de vogel.



De Pauw Stap voor stap

Zoals met alle dynamische of intense yogahoudingen, moet je ervoor zorgen dat je goed bent opgewarmd voor je de Pauw probeert. Een Zonnegroet is een goede manier om het lichaam een volledige rek en warming-up te geven. Probeer deze houding niet met een blessure aan de pols of elleboog.



1 Ga geknield zitten met je knieën wijd uit elkaar, de handen voor je op de grond, de vingers gespreid richting het lichaam zo dat de pinken elkaar raken.

2 Buig licht je ellebogen zodat je onderarmen elkaar raken en daarmee uiteindelijk een rechte hoek vormen.



3 Schuif je knieën naar voren voorbij je handen en breng dan je gewicht naar voren zodat je buik tegen je triceps rust en de ellebogen tegen (of net onder) je navel drukken.



- 4 Breng je voorhoofd naar de grond en zet de benen een voor een naar achter tot je ze helemaal kunt strekken, de tenen tegen de mat gedrukt.
- 5 Span je buikspieren aan zodat ze een sterk front vormen tegen de ellebogen; span ook de been- en bilspieren aan. Zet je borst uit, hef je hoofd op en kijk recht voor je. Verplaats je gewicht iets naar achter zodat de benen van de grond kunnen komen en druk dan je hele lichaam omhoog. Houd de houding zo'n vijf seconden aan, of zolang je het volhoudt, en haal rustig adem.
- 6 Laat om uit de houding te komen de knieën rustig zakken, ontlast de handen en duw jezelf naar achter zodat je de Kindhouding aanneemt (zie p. 80).

Nog niet helemaal klaar voor de Pauw?

Train je arm- en buikspieren met de Plankhouding en de Omgekeerde yoga-push-up. Bouw kracht op in de rugspieren met de Sprinkhaan (*salabhasana*).

