KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Achterwaartse buigingen

De twee aansluitende artikels over achterwaartse buigingen.

2 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

Achterwaartse buigingen 1 3

Achterwaartse buigingen 2 15

ONDERDEEL 01 / 02

Achterwaartse buigingen 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Achterwaartse buigingen 1

Uit: Licht van Sivananda, mei 2009, vol. 507

DE ACHTERWAARTSE BUIGINGEN

De foto"s bij dit artikel werden genomen in mijn les tijdens de cursus Yoga Academie (YA2007) door Lambert Joosten, de Yogahoudingen werden gedemonstreerd door Fien Van Parys, beiden leerlingen van YA2007.

De wervelkolom
De wervelkolom is even belangrijk als de pilaren in een kerk. Als de pilaren het begeven stort de hele kerk in. Als de wervelkolom het laat afweten, laat het hele lichaam het afweten. De wervelkolom schraagt het hele lichaam. Ze bevat bovendien het ruggenmerg waarin de ruggenmergszenuwen zijn ingeplant. De werking van die zenuwen hangt grotendeels af van de mate waarin ze worden gevoed aan hun wortels. Dit is alleen het geval als het ruggenmerg goed wordt doorbloed en dat is slechts mogelijk als de wervelkolom in goede conditie is.

De wervelkolom bestaat uit wervels en tussenwervelschijven. De tussenwervelschijven zijn heel belangrijk. Ze zijn poreus en vullen zich tijdens de slaap en de rustperiodes met water. Overdag worden ze min of meer uitgeknepen. Kunnen ze zich daarna onvoldoende vullen met water dan verdorren ze en slijten ze vroegtijdig af.

Het effect van Yogahoudingen
De Yogahoudingen of Yogaasanas trainen de wervelkolom en de spieren die haar in positie houden en die haar in staat stellen te bewegen. En ze doen dat op een ongeëëvenaarde manier. Ze zorgen voor een goede doorbloeding waardoor weefselverkalking en slijtage van de tussenwervelschijven wordt voorkomen. Men zegt dat men een Yogi herkent aan zijn wervelkolom. Hij behoudt tot in hoge leeftijd een rechte, stevige rug. De gezondheid van de wervelkolom heeft niet alleen een effect op de lichamelijke gezondheid, maar evenzeer op de geestelijke gezondheid.

Een Tsjechische jood die het concentratiekamp overleefde vertelde dat de geallieerden zich op de vlakte hielden toen de nazi"s Tsjecho-Slowakije onder de voet liepen. ""De mensen voelden zich door hen in de steek gelaten"", zei hij, ""and this broke nearly their back-bone."" Letterlijk betekent dit: dit brak bijna hun ruggengraat. Van iemand zonder karakter zegt men ook dat hij geen ruggengraat heeft. Swami Satchidananda placht ook te zeggen: ""If you have a back-bone bring it forward. Als je een ruggengraat hebt, toon het dan.""

Zeven bewegingen en negen reeksen Yogahoudingen
De wervelkolom beweegt in zes richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts links en zijwaarts rechts en schroevend naar links en naar rechts. Je kunt ze ten zevende ook omkeren. Er zijn dan ook voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse houdingen, schroefhoudingen en omgekeerde houdingen. En er zijn ten achtste natuurlijk ook de zithoudingen. Het is eigenlijk om goed te leren zitten dat de andere Yogahoudingen worden beoefend, want om goed, stevig, gemakkelijk en onbeweeglijk te kunnen zitten

gedurende een lange tijd moet het lichaam goed in conditie zijn. De negende houding is de ontspanning, Lijkhouding en ook Yoganidraa (Yogaslaap) genoemd. De Yogahoudingen moeten in een evenwichtig oefenschema alle aan bod komen. In elke soort kun je de houdingen selecteren die je goed liggen, rekening houdend met je leeftijd, gezondheidstoestand en dergelijke factoren.

Achterwaartse buigingen

De achterwaartse houdingen liggen me na aan het hart. Ik doe er dagelijks drie van: de Cobrahouding, de Sprinkhaanhouding en de Booghouding, in die volgorde. Ze houden het lichaam fit en gezond.

Mijn ouders waren allebei nierlijders. Dat kwam in de oude tijd meer voor dan nu. Ik zie mijn vader nog op de nachtemmer zitten, krimpend van de pijn terwijl hij probeerde wat steentjes uit te plassen. Mijn moeder had gruis op de nieren en ze had bovendien een hoefijzernier, een aangeboren afwijking die nogal eens voorkomt.

Mensen hadden immers heel de winter geen vers voedsel. Er waren winterappelen en -peren, ingelegde prei en wortelen. Maar als die voorraad op was, waren ze aangewezen op ingepekeld voedsel of in het beste geval op geweckt voedsel. Het waren ook langere en strengere winters.

Ik herinner me dat ze ook vaak van die magnifieke zweren kregen, zevenogen, negenogen en wiekzweren. De wiekzweren kwamen vooral voor bij kinderen. Ik weet uit ervaring dat ze twee voordelen hadden, namelijk dat ze in tegenstelling tot de andere geen pijn deden en dat moeder en vader dan wat liever waren.

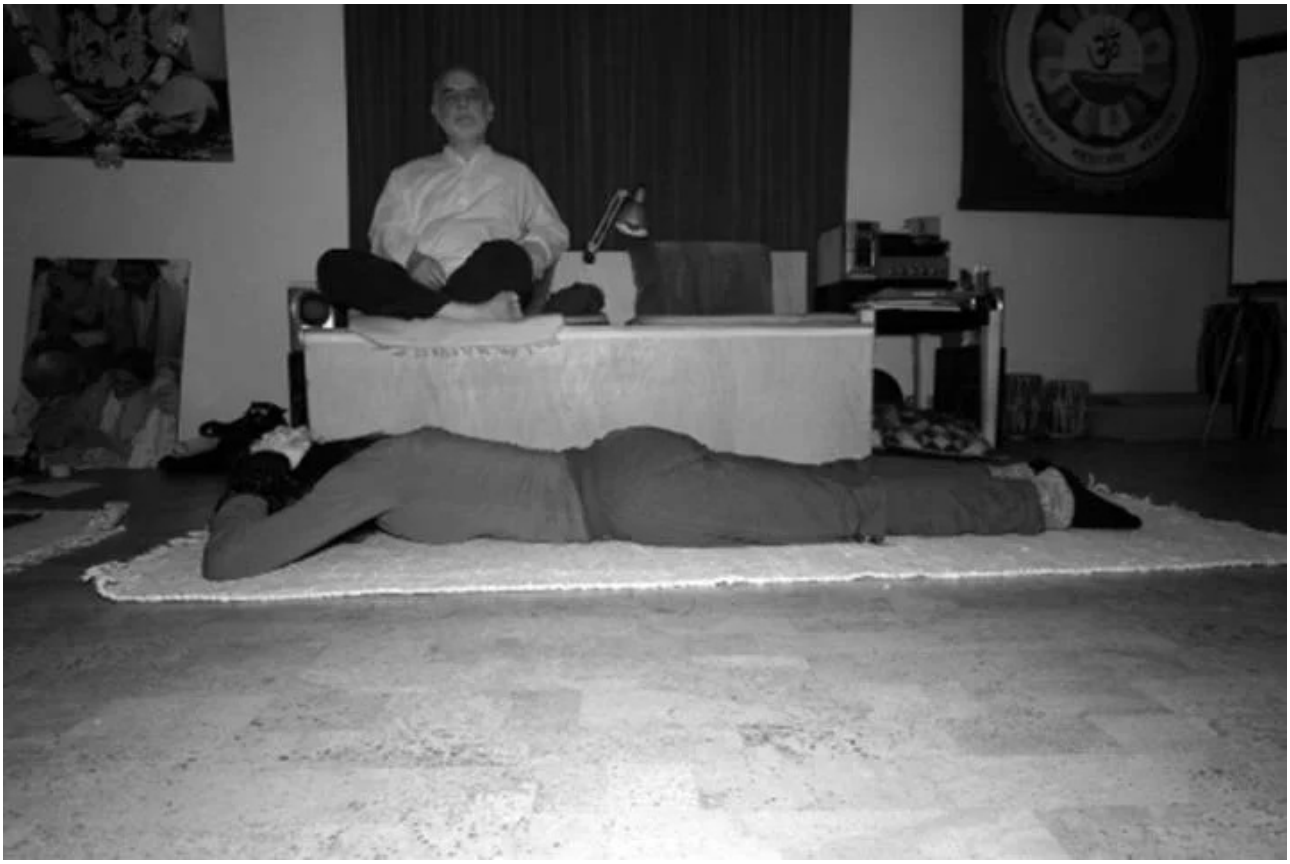
In mijn jonge jaren deed ik tijdens een barslechte zomer aan zee een verkoudheid op en kreeg ik het aan mijn nieren. De dokter joeg me de schrik op het lijf met de woorden: ""Ik hoop dat ge de nieren van uw moeder niet hebt."" Ik las dat de Cobrahouding de nieren gezond houdt. Ik begon ze dan ook fanatiek te beoefenen.

Men zet als men met de achterwaartse buigingen begint spieren aan het werk die dat niet gewend zijn. Mijn lendenspieren begonnen dan ook intens te pijn te doen. Men kon er mij bij wijze van spreken dood duwen. Dit is niet erg en het verdwijnt na een tijd, maar men kan het vermijden door het kalmaan te doen en niet te overdrijven. Ik werd er mettertijd een meester in. En nu op mijn vierenzeventigste beleef ik er nog meer plezier aan dan vroeger en ik voel echt hoe goed dit mijn lichaam doet.

Opsomming

In Yoga Vedanta Aalst worden de volgende achterwaartse buigingen onderwezen: Krokodilhouding (Makaraasana), Boothouding (Naukaasana), Serpenthouding (Sarpaasana), Cobrahouding (Bhoejangaasana), Halve Sprinkhaanhouding (Ardha Shalabhaasana), Sprinkhaanhouding (Shalabhaasana), Halve Booghouding (Ardha Dhanoeraasana), Booghouding (Dhanoeraasana). De volgorde in deze opsomming is volgens de moeilijkheidsgraad, de gemakkelijkste eerst. Er zijn nog andere achterwaartse buigingen, maar die zijn meestal te moeilijk. Wie ze toch wil leren en wie de hier opgesomde aasanas onder de knie heeft, kan ze evengoed leren uit een boek.

Makaraasana - Krokodilhouding



In een van de kiertans over Krishna die we soms zingen komt de zin voor: *Makara koendala dhaarie*. Yogabeoefenaars weten doorgaans wat *Koendalinie* betekent. Er wordt de energie mee bedoeld die sluimert in de *Moelaadhaara chakra*, het energiecentrum aan het ondereind van de wervelkolom. Koendalinie betekent: opgerold en er wordt sluimerende of potentiëële energie mee bedoeld. Deze energie wordt voorgesteld als een slang die haar staart in haar bek houdt. *Koendala* is dus iets wat rond is. Het betekent hier: oorring. *Dhaarie* is een bijvoeglijk naamwoord en betekent: dragend: hij draagt oorringen in de vorm van een krokodil.

Een krokodil in de dierentuin ligt zo stil dat je denkt dat ze dood is. Hoe je ook probeert haar aandacht te trekken, ze verroert geen vin. Maar als ze wordt gevoederd of als er een prooi in haar buurt komt, schiet ze vliegensvlug in actie. Ze verzinnebeeldt dus twee eigenschappen, namelijk totale ontspanning en alertheid.

Techniek
De houding is eenvoudig. Je ligt op de buik met de benen samen. Het verdient aanbeveling ook de hielen samen te houden. Dit verhoogt het effect van de houding. Het voorhoofd rust op de grond. De vingers liggen in elkaar gestrengeld op het achterhoofd. De ellebogen liggen op de grond.



De houding is compleet als je ademt met de buik. Inademend drukt de buik tegen de mat, uitademend verdwijnt de druk. Dit zet het middenrif aan het werk. Als je eens geen zin hebt om wat dan ook te beoefenen, beoefen dan tenminste dit gedurende enkele minuten. Je zult je daarna stukken beter voelen.

Ik had ooit een man in mijn les die geopereerd was aan zijn hart. Ze hadden zijn borstkas open gerekt en ze daarna nogal klungelig dichtgemaakt. Hij kon niet in de Krokodilhouding liggen. Je kunt in zo''n geval de ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar op de grond zetten en de kin in de handen laten rusten. Dit kon de man met gemak doen.

De gezondheid van het middenrif is heel belangrijk. Het moet bij het ademen op en neer gaan. Als je inademt wordt het afgevlakt en wordt de lucht in de longen gezogen. Als je uitademt gaat het bol staan en wordt de lucht uit de longen gedreven. De slokdarm, de aorta en de holle ader gaan door het middenrif, dat bij elke ademhaling aan die buizen trekt en zo de borst- en de buikinhoud in beweging houdt. Als de beweging van het middenrif stilvalt door verslapping van de spieren, dan moeten de organen in de borst- en buikholte die mechanische prikkel missen en worden ze alleen nog gedragen door hun chemische processen en dat is vaak onvoldoende. Ze gaan dan ook gebrekkig werken.

Naukaasana - Boothouding



Techniek
Vanuit Krokodilhouding kun je in de Boothouding gaan. Adem diep uit terwijl je diep ontspant. Hef dan alle lichaamsdelen van de grond die je kunt heffen en adem rustig door. De handen blijven op het achterhoofd. De ellebogen worden geheven. De benen zijn samen en gestrekt.

Voel hoe het organisme daarin een gemak vindt. Blijf er hier en nu bij. Ontspan zo goed mogelijk en laat de adem vrij of met andere woorden blokkeer de ademhaling niet. Laat ze een eigen bestaan leiden. Adem alvorens te beëëindigen diep uit, adem dan diep in, verbeter de houding en houd de adem een tijd in. Kom daarna uitademend rustig neer en ontspan.

Ga na of je lichaam wel degelijk ontspannen is. Vind je plekken die niet ontspannen zijn of die wat pijnlijk aanvoelen, plaats er dan je bewustzijn in en voel hoe ze ontspannen. Wees je daarna bewust van de adem. Dit betekent niet dat je anders moet gaan ademen. De longen weten hoe ze moeten ademen. Maar wees je gewoon bewust van het in- en uitstromen van de lucht. Zodoende zul je vermijden dat je geest overal met je op de loop gaat.

De Boothouding verstevigt de rugspieren en zet de buik onder druk. De knijpende beweging van het spijsverteringskanaal wordt daardoor gestimuleerd en dit komt de spijsvertering ten goede. Wind wordt uitgedreven. Dit moet niet worden herhaald, maar blijf mettertijd wat langer in de houding.

Sarpaasana - Serpenthouding





Techniek

Lig op de buik met de benen samen. Het voorhoofd ligt op de grond en de handpalmen staan plat op de grond onder de schouders. De armen worden tegen het lichaam gehouden en de ellebogen wijzen naar de

zoldering. De afstand tussen de ellebogen en tussen de handen is gelijk. Vaak worden de handen te dicht bij elkaar geplaatst. Adem uit terwijl je zo diep mogelijk ontspant. Inademend glijden de handen naar voor en wordt de romp gekromd tot de bovenarmen loodrecht op de grond staan. Hef het hoofd uit de schouders. Houd de hielen samen. Dit verhoogt het effect van de houding. Adem rustig en diep door.

Dit is gemakkelijk. Als de houding snel lastig wordt, is ze slecht uitgevoerd, dan staan met andere woorden de bovenarmen niet loodrecht op de grond. Ontspan de hele rug zo goed mogelijk, zodat de wervelkolom helemaal kan doorzakken. Het bloed wordt in de wervelkolom ingeperst. De streek van de wervelkolom wordt dan ook rood.

Adem alvorens te beëëindigen diep uit en diep in, houd de adem een tijdje in en kom dan uitademend rustig neer. Ga ook nu na of het lichaam goed ontspannen is en wees je daarna bewust van de adem.

Bhoejangaasana - Cobrahouding



Techniek
De uitgangshouding is dezelfde als in de Serpenthouding. Op een inademing wordt de wervelkolom achterwaarts gekromd. De handen blijven op hun plaats. Soms drukken mensen het lichaam op tot de armen gestrekt zijn. Dit is verkeerd. De navel moet zo dicht mogelijk bij de grond blijven.

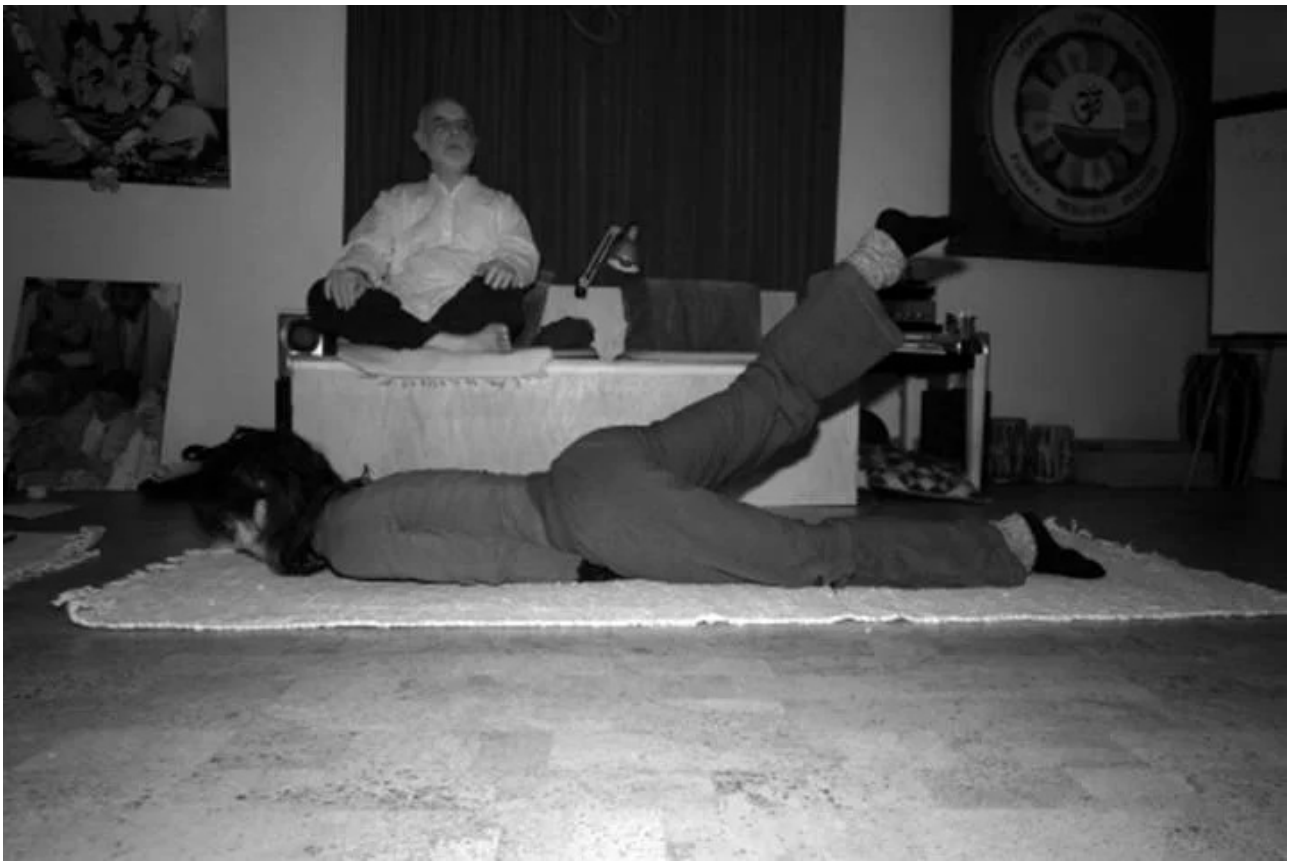
Belangrijk effect
In de Cobrahouding drukken de rugspieren de nierslagader dicht waardoor er een opeenstapeling van slagaderlijk bloed ontstaat. Als je neerkomt jaagt dat bloed met grote kracht door de nieren en spoelt ze schoon.

Tijdens een Yogales kreeg een van de deelnemers een niercrisis en moest hij worden afgevoerd. De houding had een niersteentje uitgedreven. Zolang een niersteen in de nieren zit, is hij asymptomatisch. Je merkt er met ander woorden niets van. Maar als hij de nieren verlaat, veroorzaakt dit een intense pijn. Had

hij de Cobrahouding niet beoefend dan had de steen in zijn nieren kunnen blijven groeien. Een familielid schilderde boven een achterbouw een heel lage zoldering. Hij moest daarvoor op zijn buik liggen en zijn rug krommen. Ook hij kreeg kort nadien een niercrisis. Hij had ongewild de Cobrahouding uitgevoerd.

Als je wat bibberig wordt van de Cobrahouding heb je waarschijnlijk een nogal actieve schildklier. Het is beter dat je dan niet het hoofd in de nek buigt, maar dat je het rechtop houdt. Als je het hoofd in de nek buigt, wordt de schildklier gestimuleerd.

Ardha Shalabhaasana - Halve Sprinkhaanhouding



1. Zonder kanteling van het bekken

Techniek

Lig op de buik met de benen samen en de kin op de grond. Steek de gebalde vuisten onder het bekken. De armen zijn gestrekt. Maak de afstand tussen de vuisten en de kin zo groot mogelijk. Adem diep uit terwijl je zo goed mogelijk ontspant. Hef inademend langzaam het linkerbeen zo hoog mogelijk, laat het uitademend langzaam neer. Hef daarna inademend langzaam het rechterbeen en laat het uitademend even langzaam zakken. Herhaal dit enkele keren.

2. Met kanteling van het bekken

Techniek

De uitgangshouding is dezelfde. Hef nu, op het ritme van de ademhaling, de benen om beurten langzaam zo hoog mogelijk met kanteling van het bekken.

Shalabhaasana - Sprinkhaanhouding



Techniek
De uitgangshouding is dezelfde. Adem diep uit terwijl je zo goed mogelijk ontspant. Adem in en hef de benen gestrekt en samen zo hoog mogelijk. Adem rustig door. Adem alvorens te beëëindigen diep uit, adem diep in, verbeter de houding en houd de adem in. Kom dan uitademend neer en ontspan.

Je kunt dit ook doen op het ritme van de adem en het enkele keren herhalen: inademend heffen, uitademend neerkomen.

De kin blijft in de drie variaties op de grond.

Belangrijk effect
Dit zet de hele borstinhoud onder druk. Hart en longen worden gestimuleerd. Deze houding geeft je kracht.

Ardha Dhanoeraasana - Halve Booghouding



Techniek
Lig op de linkerzijde met de linkerarm in het verlengde van het lichaam, de linkerhandpalm plat op de grond. Grijp met de rechterhand de rechterenkel. Adem diep uit terwijl je zo goed mogelijk ontspant. Hef inademend de rechtervoet zo hoog mogelijk terwijl je het bekken naar voren duwt. Het achterhoofd wijst in de richting van de opstaande voet. Het gehele lichaam vormt een boog van de voet tot de nek. De arm blijft gestrekt. Adem rustig door. Voel dat het lichaam daarin een gemak vindt. Blijf er hier en nu bij.

Adem na een tijd uit, adem diep in. Verbeter de houding en houd de adem in. Kom uitademend neer en rol over de buik op de rechterzijde en doe hetzelfde rechts.

Dhanoeraasana - Booghouding



Techniek
Lig op de buik. Grijp met de rechterhand de rechterenkel (niet de voet) en met de linkerhand de linkerenkel. Ontspan met de kin en de dijen op de grond. Adem diep uit. Adem dan diep in en krom het lichaam als een boog. De armen blijven gestrekt. Hef de voeten zo hoog mogelijk. Het lichaam rust alleen op de buik. Adem rustig door. Adem na een tijd diep uit, adem diep in, verbeter de houding en houd de adem in. Kom uitademend neer en ontspan.

Dit moet niet worden herhaald, maar blijf elke dag wat langer in de houding. Als je de houding goed onder de knie hebt, kun je alvorens te beëëindigen schommelen van het hoofd naar de knieëën en terug. Adem uit terwijl je naar de kin toe schommelt. Adem in terwijl je naar de knieëën toe schommelt.

De Booghouding stimuleert de bijnieren. Deze produceren onder andere adrenaline, waardoor je je fitter voelt, en corticoïden, een lichaamseigen cortisone. Een professor schreef dat niemand ooit een naald in de bijnieren heeft gestoken tijdens de beoefening van de Booghouding en dat dus ook niemand mag beweren dat ze de bijnieren stimuleert. En toch doet ze dat, wat hij ook beweert. De oude wijzen hadden geen laboratorium, maar ze hadden een ervaringsgerichte benadering van de dingen. Hoe dan ook, beoefen de Booghouding en verheug je over haar effect en laat de professor in zijn wijsheid. Als gewone mensen zouden we ons over zijn uitspraken opwinden, maar Sadgoeroedev maakte ons niet tot gewone mensen.

Effecten eigen aan de achterwaartse buigingen
De achterwaartse buigingen zijn de bloedzuiverende houdingen bij uitstek. Ze activeren de organen die belast zijn met het zuiveren van het organisme: je begint er van te zweten, ze verbeteren de peristaltiek (knijpende beweging van het spijsverteringskanaal wat in de publiciteit voor bepaalde voedingswaren je transit wordt genoemd), ze stimuleren lever en nieren, drijven gas uit maag en darmen enz. Ze geven je punch en houden het lichaam jong en gezond. Ze verhogen het effect van de Yogahoudingen die je

daarna beoefent. Men zegt: ""An apple a day keeps the doctor away."" Ik zal dat niet tegenspreken, maar met meer recht en reden kan men zeggen dat enkele achterwaartse buigingen per dag de dokter weghouden.

Dat je ervan zweet, betekent dat de poriëën open staan. Je mag ze dan ook niet beoefenen op de tocht, want als de poriëën geopend zijn kan de lichaamswarmte ontsnappen en kan de koude binnendringen en kun je dus een verkoudheid oplopen.

ONDERDEEL 02 / 02

Achterwaartse buigingen 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

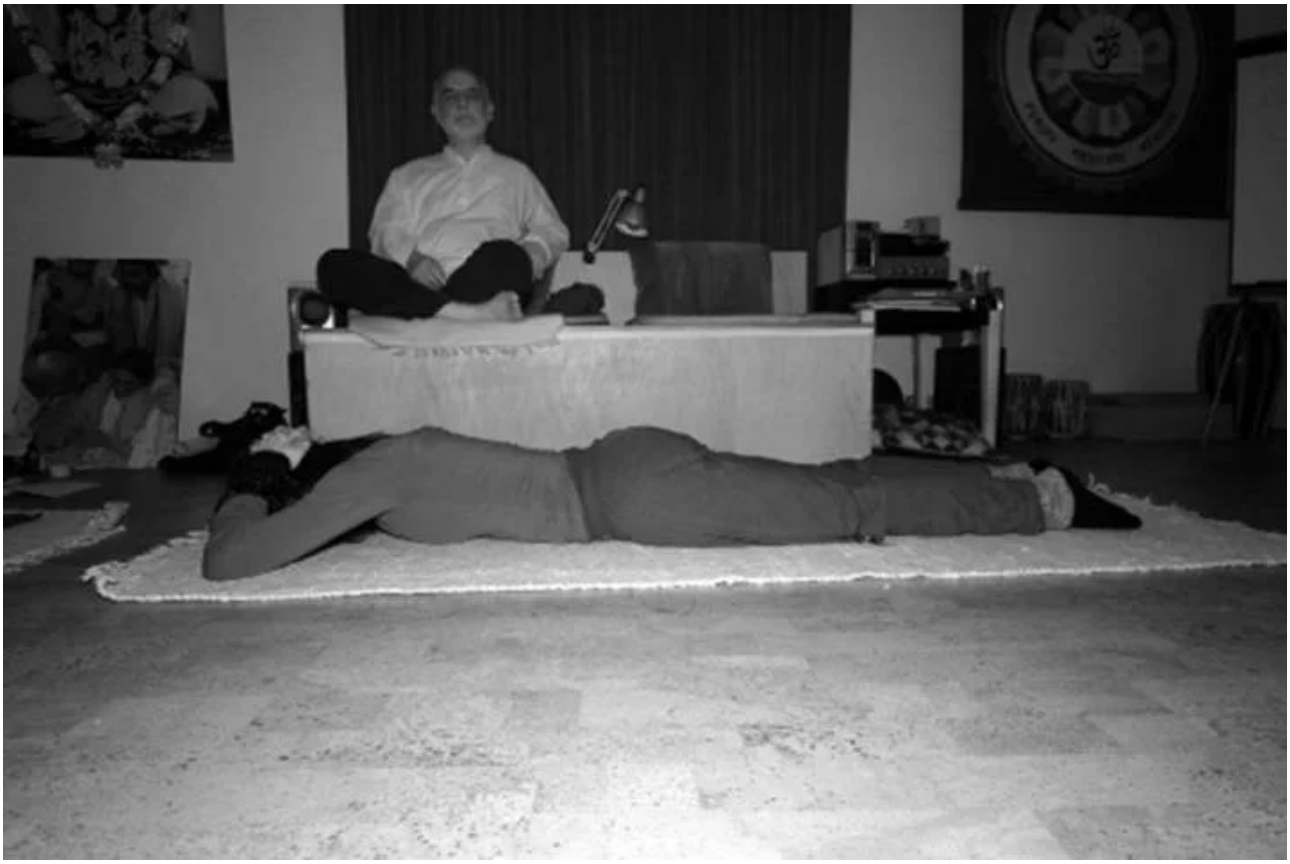


De foto's bij dit artikel werden genomen in mijn les tijdens de cursus Yoga Academie (YA2007) door Lambert Joosten, de Yogahoudingen werden gedemonstreerd door Fien Van Parys, beiden leerlingen van YA2007.

Achterwaartse buigingen 2

De Yogahoudingen of Yogaasanas trainen de wervelkolom en de spieren die haar in positie houden en die haar in staat stellen te bewegen. En ze doen dat op een ongeëvenaarde manier. Ze zorgen voor een goede doorbloeding waardoor weefselverkalking en slijtage van de tussenwervelschijven wordt voorkomen. Men zegt dat men een Yogi herkent aan zijn wervelkolom. Hij behoudt tot in hoge leeftijd een rechte, stevige rug. De gezondheid van de wervelkolom heeft niet alleen een effect op de lichamelijke gezondheid, maar evenzeer op de geestelijke gezondheid.

Makaraasana - Krokodilhouding



In een van de kiertans over Krishna die we soms zingen komt de zin voor: *Makara koendala dhaarie*. Yogabeoefenaars weten doorgaans wat *Koendalinie* betekent. Er wordt de energie mee bedoeld die sluimert in de *Moelaadhaara chakra*, het energiecentrum aan het ondereind van de wervelkolom. Koendalinie betekent: opgerold en er wordt sluimerende of potentiële energie mee bedoeld. Deze energie wordt voorgesteld als een slang die haar staart in haar bek houdt. *Koendala* is dus iets wat rond is. Het betekent hier: oorring. *Dhaarie* is een bijvoeglijk naamwoord en betekent: dragend: hij draagt oorringen in de vorm van een krokodil.



Naukaasana - Boothouding



Voel hoe het organisme daarin een gemak vindt. Blijf er hier en nu bij. Ontspan zo goed mogelijk en laat de adem vrij of met andere woorden blokkeer de ademhaling niet. Laat ze een eigen bestaan leiden. Adem

alvorens te beëindigen diep uit, adem dan diep in, verbeter de houding en houd de adem een tijd in. Kom daarna uitademend rustig neer en ontspan.

Sarpaasana - Serpenthouding



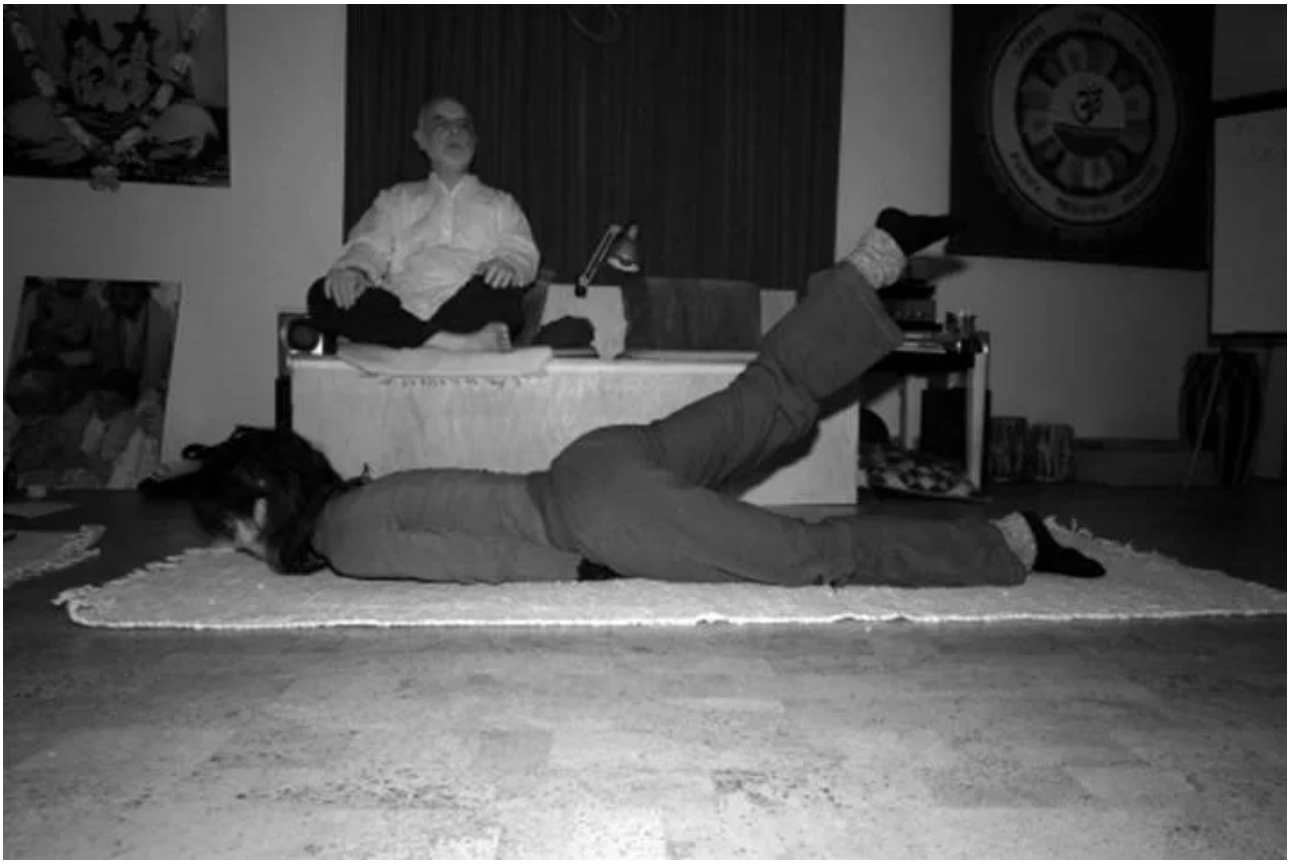


Adem alvorens te beëindigen diep uit en diep in, houd de adem een tijdje in en kom dan uitademend rustig neer. Ga ook nu na of het lichaam goed ontspannen is en wees je daarna bewust van de adem.

Bhoejangaasana - Cobrahouding



Ardha Shalabhaasana - Halve Sprinkhaanhouding



Shalabhaasana - Sprinkhaanhouding



Techniek

De uitgangshouding is dezelfde. Adem diep uit terwijl je zo goed mogelijk ontspant. Adem in en hef de

benen gestrekt en samen zo hoog mogelijk. Adem rustig door. Adem alvorens te beëindigen diep uit, adem diep in, verbeter de houding en houd de adem in. Kom dan uitademend neer en ontspan.

Je kunt dit ook doen op het ritme van de adem en het enkele keren herhalen: inademend heffen, uitademend neerkomen.

De kin blijft in de drie variaties op de grond.

Belangrijk effect
Dit zet de hele borstinhoud onder druk. Hart en longen worden gestimuleerd. Deze houding geeft je kracht.

Ardha Dhanoeraasana - Halve Booghouding



Adem na een tijd uit, adem diep in. Verbeter de houding en houd de adem in. Kom uitademend neer en rol over de buik op de rechterzijde en doe hetzelfde rechts.

Dhanoeraasana - Booghouding



Dit moet niet worden herhaald, maar blijf elke dag wat langer in de houding. Als je de houding goed onder de knie hebt, kun je alvorens te beëindigen schommelen van het hoofd naar de knieën en terug. Adem uit terwijl je naar de kin toe schommelt. Adem in terwijl je naar de knieën toe schommelt.

De Booghouding stimuleert de bijnieren. Deze produceren onder andere adrenaline, waardoor je je fitter voelt, en corticoïden, een lichaamseigen cortisone. Een professor schreef dat niemand ooit een naald in de bijnieren heeft gestoken tijdens de beoefening van de Booghouding en dat dus ook niemand mag beweren dat ze de bijnieren stimuleert. En toch doet ze dat, wat hij ook beweert. De oude wijzen hadden geen laboratorium, maar ze hadden een ervaringsgerichte benadering van de dingen. Hoe dan ook, beoefen de Booghouding en verheug je over haar effect en laat de professor in zijn wijsheid. Als gewone mensen zouden we ons over zijn uitspraken opwinden, maar Sadgoeroedev maakte ons niet tot gewone mensen.