



# HOE BLIJF *Vrikshasana*

Gaat alles net lekker z'n gangetje, gebeurt er weer iets wat je leven op de kop zet. Hoe blijf je overeind? Door deze serie balanshoudingen van de Indiaas/Amerikaanse yogadocent Perumal te oefenen, bijvoorbeeld. Goed voor focus en stabiliteit.

TEKST: INES STEPHAN, BEELD: HAROLD PEREIRA, MODEL: PERUMAL KOSHY, WWW.YOGAWITHPERUMAL.TV

## JE OVEREIND?

**H**et ziet er mooi uit: een yogi die perfect in balans staat op één been, stil en geconcentreerd. Toch is balans geen statisch, star iets. Het is steeds in beweging zijn, kleine aanpassingen maken. Bij elke beweging die je maakt, verplaats je je gewicht en verandert ook je balans. Je lichaam past zich steeds weer aan de nieuwe situatie aan. Hoe beter je bijvoorbeeld in de Boom in balans staat, hoe kleiner die aanpassinkjes. Maar helemaal stil sta je nooit. Beweging is leven: je bloed stroomt door je aderen, je zenuwen brengen constant boodschappen over naar je hersenen, en vaak gaan ook je gedachten van hot naar her. Wil je die gedachtestroom wat kalmer en meer gefocust maken, dan zijn balanshoudingen heel geschikt.

Als geen andere soort pose leren deze houdingen je om in het hier en nu aanwezig te zijn. Bij een Vlinder, Kat of Vis kun je nog wel enigszins wegvallen met gedachten die afdrijven richting boodschappenlijstjes, zorgelijkheden of dagdromen. Probeer je dat in de Boom, dan val je gegarandeerd om. Zo is een balanshouding ook een mooie graadmeter voor hoe je er figuurlijk voor staat in het leven: ben je onrustig, snel afgeleid, emotioneel instabiel? Vooral wanneer we te maken hebben met grote veranderingen – verhuizing, overlijden, eindigende of beginnende relatie, nieuwe baan – kunnen we merken dat het evenwicht ver te zoeken is. Juist dan kan het fijn zijn om balanshoudingen te doen, om de gewenste focus te oefenen en weer kalmte in jezelf te vinden. Zo stap je rustiger en

evenwichtiger je mat af, het dagelijks leven weer in.

Met je blik gericht op een punt vóór je gaat het 't makkelijkst. Onze ogen geven ons, net als het evenwichtsorgaan in het oor en receptoren in de spieren, constant informatie over waar ons lichaam zich in de ruimte bevindt. Sluit je je ogen, dan valt die visuele informatie weg en is in balans blijven een stuk lastiger – leuk om te oefenen als je toe bent aan meer uitdaging. Ontdek hoe je adem je in alle houdingen ondersteunt; blijf rustig doorademen, vooral als je dreigt te kapseizen, en voel hoe dat je grondt.

De volgende balansserie kun je als op zichzelf staande serie oefenen of toevoegen aan je gebruikelijke *practice*.



1

## 1. Berghouding (*Tadasana*)

Sta rechtop en houd je rug en nek recht, je kin parallel aan de vloer, je schouders ontspannen en je benen actief. Richt je blik op de ruimte voor je neus of sluit je ogen. Houd de ademhaling in je buik; je borst en schouders zetten niet uit bij het ademen. Probeer de wereld om je heen te vergeten en richt je gedachten op de serie die je gaat doen, een serie van beweging in meditatie. Tussen de houdingen door kun je steeds terugkeren naar deze neutrale pose om weer gecentreerd te raken.

## 2. Knie optillen

Til vanuit *Tadasana* één knie op tot je bovenbeen ongeveer parallel is aan de vloer. Focus je blik op een punt vóór je en houd de pose vast. Kom terug in Berghouding. Adem in en uit, hervind je focus en kalmte en wissel van kant. In deze houding span je de *psaos* aan, een spier die verbonden is met de onderrug. Heb je onderrugklachten, wees dan voorzichtig met deze houding. Voor anderen is dit een uitstekende pose om de *psaos* 'wakker te maken', wat helpt om andere houdingen te verdiepen.

## 3. Hiel naar bil

Breng je gewicht op één been, breng het andere onderbeen omhoog en pak de enkel of voet vast. Houd eerst alleen je evenwicht in deze houding. Later kun je de houding intensiever maken door je voet van je weg te strekken terwijl je hem

2

3

blijft vasthouden. Dit activeert het Golgi peesorgaantje in de *quadriceps*, dat meet hoe groot de 'trekkracht' op deze spier is, waarop de spier bij een bepaalde trekkracht een seintje krijgt om te ontspannen. Ontspan de houding na een paar seconden en trek de hiel naar je bil, voor een diepere stretch van de *quadriceps*. Deze methode wordt in de yoga *facilitated stretching* genoemd.

## 4. Gestrekte Hand-naar-grote-teenhouding

(*Utthita Hasta Padangustasana*)

Til op een uitademing het rechterbeen op en pak de grote teen vast tussen de wijsvinger, middelvinger en duim van je rechterhand. Vind je balans en strek het been langzaam tot het recht is. Recht je rug en houd de houding even vast. Kom terug naar Berghouding, centreer jezelf en herhaal aan de andere kant. In deze houding worden de hamstrings gestrekt. Je kunt je voet verder omhoogbrengen om deze strekking te verdiepen.

## 5. Staande beenstreking

Til vanuit Berghouding één knie op tot het bovenbeen ongeveer parallel is aan de vloer. Blijf even in deze houding, met je blik gericht op een punt vóór je. Strek het been nu langzaam uit tot het recht is. Je verdiept de houding door de tenen van het gestrekte been richting je lichaam te trekken. Ook hier gebruik je de *psaos*; wees dus voorzichtig bij onderrugklachten.

4

## 6. Boom (*Vrksasana*)

Til het rechterbeen op en zet de voet tegen de binnenkant van de linkerknie. Plaats je handen tegen elkaar in bidpositie en houd de houding even vast. Gaat dit je makkelijk af, plaats je voet dan hoger, in je lies. Adem in en strek je armen op, met de handpalmen nog steeds tegen elkaar. Houd vast, adem in en strek je armen nog verder omhoog. Draai tegelijkertijd de gebogen knie naar achteren; je heupen bewegen niet mee (als je recht tegenover een muur staat, kun je je heupen parallel aan de muur houden). Dit verdiept de houding en opent de heup van het gebogen been pas echt. Blijf een paar ademhalingen zo staan, met je borst geopend. Adem uit, draai de gebogen knie naar voren en ontspan weer in Berghouding. Wissel van kant.

## 7. Lord Shiva's Dance

Til de rechterknie op tot het bovenbeen ongeveer parallel is aan de vloer. Draai je romp naar rechts en breng je schouders in lijn met het opgerichte bovenbeen. Breng de linkeronderarm recht omhoog, plaats de rechterhand aan de binnenkant van de rechterheup. Houd de pose vast terwijl je de schuine buikspieren aanspant. Voor een uitdagender versie strek je het opgetilde been. Kom uit de houding, centreer weer in Berghouding en wissel van kant.

5

6

## 8. Krijger III (*Virabhadrasana III*)

Buig voorover, til één been op tot het parallel is aan de vloer en zet de vingertoppen op de vloer (of eventueel op een blok). Houd het bovenbeen van het standbeen geflext, de voet wijst recht naar voren. Sta je in balans, breng dan je vingertoppen omhoog terwijl je rug en been horizontaal gestrekt blijven. Voor een uitdagender versie strek je je armen recht naar voren. Houd even vast, breng het gestrekte been omlaag, vind je focus weer in *Tadasana* en wissel van kant.

## 9. Op je tenen staan

Sta in *Tadasana* en plaats je handen voor je borst in bidhouding. De zijcanten van beide voeten raken elkaar. Ga zo langzaam op je tenen staan en houd de pose vast, je blik gericht op een punt vóór je. Of sluit je ogen, voor meer uitdaging. Deze 'hiellift' voel je vooral in de kuitspielen. Kom terug in Berghouding om te centreren en te focussen.

## 10. Gesloten *Tulitasana*

Ga in hurkzit zitten en til je hielen van de vloer. Knijp nu je knieën, hielen en tenen samen. Vind je deze houding lastig dan kun je een kussen tussen je hielen en je billen leggen. Je kunt ook je knieën geopend houden. Doe deze houding niet bij knieklachten. Sluit de serie af met de Lijkhouding (*Savasana*) of ga verder met je gebruikelijke beoefening. ●

8

9



In balans