

## ANATOMIE EN YOGA



### Ontspannen tijdens de inspanning

Hoe kun je als yogadocent fysiek inspannende yogaoefeningen geven zonder risico op blessures voor cursisten? Mariëlle Cuijpers en Danielle Bersma, yogadocenten en mede-coördinatoren van Samsara beschrijven in dit artikel hoe een non-dualistische manier van lesgeven voor je cursisten een goede ingang is om zelf rekening te leren houden met de anatomische (on)mogelijkheden van hun lichaam.



Yoga kent een grote variatie aan aantrekkelijke oefeningen die door boeken en internet bij een breed publiek bekendheid genieten. Yogadocenten gebruiken de oefeningen om gevarieerde lessen aan te bieden en cursisten zetten zich meestal enthousiast in om de houdingen te leren. Sommige houdingen vragen fysiek veel inspanning en een zorgvuldig getraind lichaam. Cursisten weten niet altijd wat voor hen zelf een veilige fysieke grens is om binnen te oefenen en een te ambitieuze beoefening kan onbedoeld tot blessures leiden, zoals knieklachten, rug-, nek- en schouderklachten of gescheurde spieren en pezen. Ondanks waarschuwingen van de yogadocent tijdens de les.

#### Invaling centraal

Bij het yogales geven op non-dualistische manier staat de ervaring van de cursus centraal. Cursisten leren met open aandacht te oefenen. Zowel voor tijdens als na de oefening vraag je cursisten het lichaam, de adem, gedachten, gevoelens en emoties, zonder oordeel waar te nemen. Op fysiek niveau leer je cursisten verschil voelen tussen aan- en ontspannen van spieren. Zodat ze alleen die spieren aanspannen die nodig zijn voor de oefening.

Oefeningen mogen geen pijn geven. Doorgaan in wat iemand anatomisch niet kan, berokkent schade aan het lichaam. Cursisten leren van jou te oefenen vanuit acceptatie van wat het lichaam op dit moment kan en om zo nodig een oefening aan te passen of ermee te stoppen. Jij biedt eventueel een andere oefening aan. Het willen presteren in de yogales, duale aanpak, raakt hierdoor op de achtergrond.

Lesgeven vanuit het non-dualisme kent dus een heel open aanpak en een ontspannen houding. Je begint waar je bent en onderzoekt wat zich kan gaan ontwikkelen. Het lichaam biedt daarvoor een goede ingang. Dit werkt tegelijkertijd als opstap naar een grotere mentale bewustwording. Zet je in het dagelijks leven of in je werk ook (prestatie)druk op jezelf?

We lichten de werkwijze hieronder toe via de opbouw van een balanshouding: de Boom [Vrikasana].

#### De Boom [Vrikasana]

- 1 Sta met de benen in een lichte spreidstand en de handen voor de borst tegen elkaar. Voel hoe je staat: het gewicht legt meer op de buitenzijde van de voeten dan op de binnenzijde, met een klein holletje onder de voeten en de voetgewelven niet doorsaakt. De knieën niet overtrekt, het bekken recht, de wervelkolom lang, de kin licht ingetrokken, zodat het hoofd recht op de romp staat. De schouders laag. De buikspieren hebben een lichte aanspanning, zodat je met een diafragmale adem voor je gevoel tegen een sterk elaniek inademt. De bekkenbodemspieren handhaven hun bakspanning.



Voel de stevigheid waarmee je staat, voel dat je in balans bent.

Als je de balans goed voelt, kun je de armen naar omhoog strekken.

Voel hoe je verbinding maakt tussen de grond onder je en de ruimte om je heen, de hemel boven je, de adem in je.

Breng rustig de armen weer terug. Als deze oefening gemakkelijk ging, kun je

- 2 De voeten recht onder het lichaam zetten of tegen elkaar, wat voor jou nog steeds als stevig voelt. Herhaal bovenstaande, genoemd onder 1. Breng rustig de armen weer terug. Als de oefening gemakkelijk ging, kun je
- 3 met één voet op de tenen gaan staan en de hiel laten rusten tegen je andere enkel
- 4 of met één voet tegen de kuit aan gaan staan
- 5 of met een voet tegen het bovenbeen gaan staan. Herhaal bovenstaande genoemd onder 1.

Oefeningen 1 tot en met 5 zijn gelijkwaardig, de een niet beter of slechter, meer of minder dan de ander. De ervaring van 'in balans zijn' en 'tevreden zijn', 'niet meer willen dan je lichaam kan', vormt de essentie van de oefening. Een cursist die bezig is met 'balans te houden', is niet meer 'in balans' en gaat over zijn grenzen heen. Het ervaren van fysieke balans kan innerlijke balans stimuleren.

#### **Uchaambewustwording**

Cursisten leren hun eigen lichaam en adem beter kennen en meer op hun lichaam vertrouwen door steeds aandachtig de werking van oefeningen te voelen. Ze leren te accepteren dat elk lichaam anders is en dat het eigen lichaam op een ander moment anders kan reageren op dezelfde oefening. Ze ontdekken gaandeweg dat het jezelf onder druk zetten in een oefening door middel van moeten of willen geen enkel doel dient. Dwang werkt niet. Het lichaam is een gevoelig organisme. Door 'willen presteren en niet voelen', ga je gemakkelijk over je grenzen heen, wat blessures en klachten kan geven.

Vanuit de non-duale visie ben je goed, zoals je bent. Je hoeft jezelf niet te verbeteren, want je bent al goed. Vanuit acceptatie geeft het je ruimte om te groeien, waardoor verandering kan ontstaan. Oefenen binnen je grenzen, zodat grenzen zichzelf kunnen verleggen.

#### **Grondhouding docent**

Je loof als docent zelf zien wat je van cursisten vraagt. Je accepteert je eigen lichaam én ook het lichaam van de cursist. Daarmee help je cursisten zelf hun lichaam te accepteren zoals het is. Je geeft aanwijzingen en kleine variaties: 'handen iets meer naar buiten of juist naar binnen', 'voel hoe het voor jou het beste voelt'. Je bent terughoudend om fysiek houdingen te corrigeren. Cursisten krijgen van jou de tijd om zelf te zoeken naar een juiste spanning van benodigde spieren en ontspanning van de andere spieren. Je geeft open en ontspannen les en bent daarmee een voorbeeld voor je cursisten die je vraagt om met open aandacht en ontspannen te oefenen. Cursisten voelen de vrijheid en ontspanning die je zelf toont, dit geeft hen de ruimte om zich ook vanuit die houding verder te ontwikkelen.

Zo blijft yoga ook bij inspannende houdingen een ontspannen ontdekkingsreis zonder blessures. Een weg naar meer vrijheid in het dagelijkse leven door in de les bewust en met respect te oefenen met wat er is.

[www.yogadans.nl](http://www.yogadans.nl)