

Bewegen, bewegen!

Over dynamische en statische arbeid in âsana

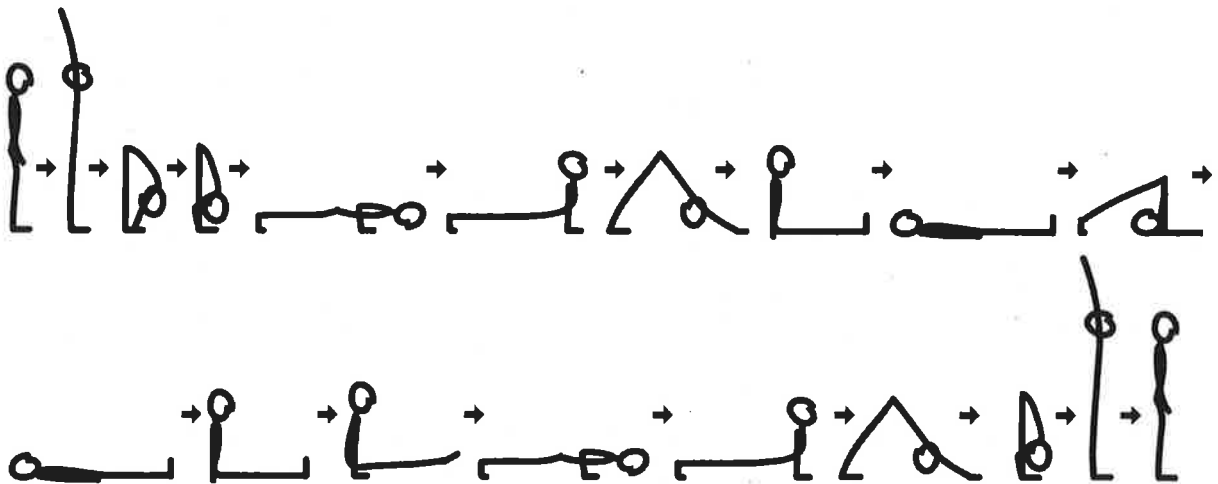
De Hatha-Yoga-Pradîpikâ bespreekt 15 âsana's. De meeste zijn zithoudingen voor prânâyâma en meditatie. Het zijn allemaal statische posities d.w.z. zonder lichaamsbewegingen. Dit is ook zo in de lijsten van âsana's die voorkomen in de andere gekende klassieke geschriften. Hoe komt dat? Dat komt doordat die geschriften geen handboeken voor zelfstudie zijn die volledigheid beogen maar dienden als geheugensteun voor de student die yoga leert in een directe relatie met de leraar. Yoga is een levend onderwijs. Nochtans is de arbeid in de âsanapraktijk altijd al zowel dynamisch als statisch geweest!

Sedentair leven

Bewegen is gezond. De positieve effecten van regelmatig bewegen – dertig minuten per dag zouden volstaan – voor hart- en bloedvaten, spieren en gewrichten, voor het lichaam in het algemeen en voor de mentale gezondheid zijn bekend. Hetzelfde geldt voor de risico's die samengaan met te weinig lichaamsbeweging. De nood aan gezond bewegen is een gevolg van ons sedentaire leven. De overheid voert de laatste jaren steeds meer campagnes en organiseert vele acties en evenementen om de mensen tot bewegen aan te zetten.

Tirumalai Krishnamacharya merkte al in de jaren 1930 op dat dynamische arbeid in âsana's noodzakelijk is voor vele mensen. Hij onderwees toen yoga aan het Maharadja Sanskriet College te Mysore en leerde o.a. Pattabhi Jois en BKS Iyengar, die zijn leerlingen waren, de âsana's op een dynamische wijze uitvoeren. Zijn boek Yoga Makaranda (1934) beschrijft 42 vinyâsa's (sequenties) van houdingen.

Voorbeeld: de vinyâsa voor de ploeg (halâsana) bevat 19 houdingen heen en terug. Eventueel werden de ploeg en ook de andere âsana's gedurende een bepaalde tijd aangehouden.

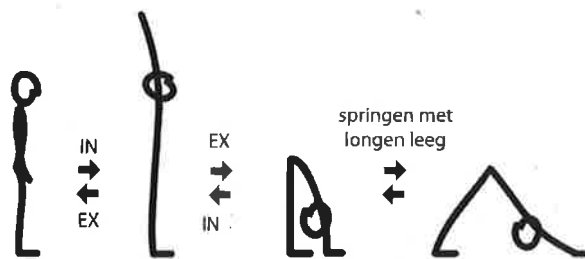


Oorspronkelijk had de westerse yogawereld het idee dat âsana's statische houdingen waren onder invloed van de schetsen van westerse avonturiers die daarmee uit India terug kwamen. De schetsen waren gemaakt gedurende voorstellingen van heel geoefende yogi's. Sinds de jaren 70 is het dynamische beoefenen van âsana's echter een belangrijk aspect van de yogapraktijk geworden. Het is zelfs uitgegroeid tot specifieke vormen van yoga. Pattabhi Jois heeft deze manier van âsanapraktijk zeer populair gemaakt.

Srishti en shikshana krama (oefenwijze)

Traditioneel werden kinderen en jongeren in de yogascholen (yoga shâlâ) fysiek uitgedaagd om acrobatische en evenwichtshoudingen in serie en in een snel tempo uit te voeren. De bedoeling was de fysieke krachten van het kind te ontwikkelen (srishti krama). Tot de leeftijd van 15 jaar besteedde men geen speciale aandacht aan de bewuste ademhaling. Bij de jeugd werd geen concessie gedaan wat de vorm betreft (shikshana krama). De houdingen en de series (vinyâsa's) werden gerealiseerd volgens een door de grote yogameesters gecodificeerd schema. Deze gecodificeerde vinyâsa's voor het uitvoeren van yogahoudingen hebben altijd bestaan.

Een voorbeeld: de vinyâsa krama (het stapsgewijs aannemen) van adhomukha shvânâsana (hond met het hoofd naar beneden)

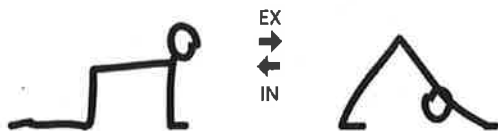


Sthiti- en rakshana krama

De yogapraktijk voor volwassenen noemt sthiti krama. Yoga wordt dan beoefend met het doel de fysieke en mentale gezondheid te verzorgen en te onderhouden opdat de huisvaders en moeders hun familiale, professionele en maatschappelijke taken zouden kunnen vervullen. Prânâyâma wordt belangrijker en âsana meer een statische houding.

De meeste volwassenen kunnen de âsana's niet uitvoeren zoals het schema ze voorschrijft. Ze worden aangepast met behoud van de essentiële eigenschappen (rakshana krama). De vinyâsa's zijn in deze oefenwijze eenvoudiger.

Een voorbeeld: de vinyâsa krama van adhomukha shvânâsana

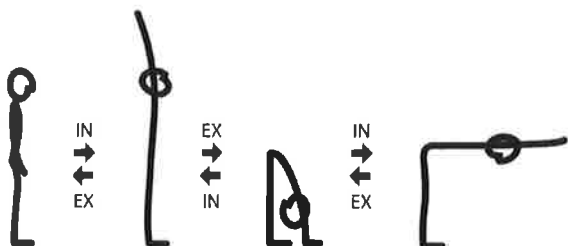


Heen en terug

Ook in sthiti- en rakshana krama is er altijd een dynamiek geweest. Een âsana omvat een start- en een eindpositie met daar tussenin een geheel van specifieke houdingen om de weg tussen beide "heen en terug" af te leggen (de vinyâsa krama van de âsana). Elke beweging van de ene naar de ander houding wordt zo traag mogelijk uitgevoerd met de correcte ademhaling en met grote aandacht.

Eventueel wordt de eindpositie gedurende een bepaalde tijd of een aantal ademhalingen aangehouden. Dat is de statische fase van de âsana.

Voorbeeld: ardha uttanâsana (halve voorwaartse buiging)



De discipline van âsana omvat derhalve zowel een dynamische als een statische arbeid. Het zijn twee manieren om âsana's te beoefenen.

Enkele van nature statische houdingen

Er zijn uiteraard âsana's die alleen in een statische positie beoefend worden. Dat zijn vooral rusthoudingen, torsies in rugligging en omgekeerde houdingen, zelfs al worden enkele bewegingen van de rug en de benen gedaan. Het zijn die houdingen waarover het "gezond verstand" vertelt dat je er niet voortdurend in en weer uit gaat. Twee evidente voorbeelden zijn de lotushouding (padmâsana) en de zittende torsie (matsyendrâsana).

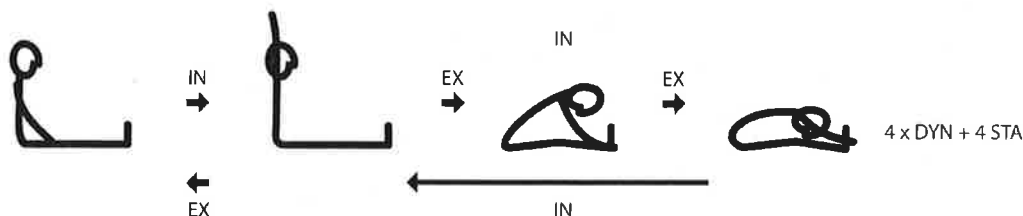


Hierbij hoort een opmerking: een houding is nooit stijf of gestold, zelfs niet in de statische positie. Een houding drukt iets uit, zij leeft. Er gebeurt iets van binnen omdat de beoefenaar aanpassingen van de houding doet, omdat hij ademt.

Eerst dynamisch

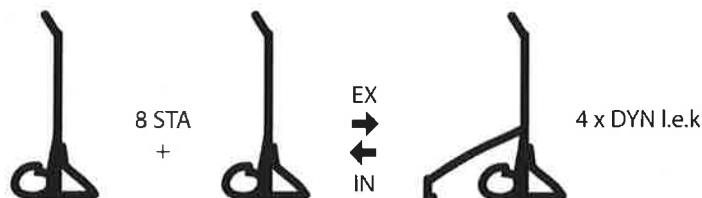
In het geval dat in een yogales één of meerdere âsana's zowel dynamisch als statisch worden uitgevoerd, dan dienen de dynamische oefeningen de statische houdingen vooraf te gaan. Voor deze regel bestaan meerdere redenen. De dynamische oefeningen hebben een voorbereidende functie: zij warmen – vooral in het begin van de les – het lichaam op, zij wennen het lichaam aan de houding, zij brengen de ademhaling op gang en richten de aandacht al op de statische houding.

Voorbeeld: pashchimâtânâsana (zittende voorwaartse buiging) eerst 4 x dynamisch uitvoeren, daarna 4 bewuste ademhalingen in de houding blijven.



Voor de âsana's in de omgekeerde houdingen (viparîtakaranî) geldt dan weer de omgekeerde regel: zij worden eerst statisch uitgevoerd, dan pas dynamisch. De bedoeling daarvan is het lichaam te laten wennen aan de positie en te testen of de beoefenaar zich stevig en stabiel voelt in de omgekeerde houding. De dynamische uitvoering van een omgekeerde houding is trouwens intenser dan de statische houding!

Voorbeeld: eerst gedurende 8 bewuste ademhalingen in sarvângâsana (de kaars) blijven, daarna 4 x op het ritme van de ademhaling langs elke kant en afwisselend de beenbewegingen uitvoeren.



Specifieke eigenschappen

Dynamische oefeningen en statische âsana's hebben elk hun bijzonderheden.

In geen geval gebeuren de bewegingen vlug, brutaal, geweldig, onaanachtig of verstrooid. In tegendeel, de dynamische uitvoering dient de ademhaling te harmoniseren. Zij vrijwaart de kwaliteiten van soepelheid en kracht want de beweging gaat in de twee tegengestelde richtingen: eerst een oprichting – strekking van het lichaam en de wervelkolom, gevolgd door een buiging – contractie, en omgekeerd. Er is dus meer evenwicht tussen de voor- en de achterkant van het lichaam. De dynamiek ontwikkelt een soort uithoudingsvermogen.

De dynamische beoefening is algemener en oppervlakkiger dan de statische. Er is altijd een fase van recuperatie. Men kan even op krachten komen.

De statische uitvoering van een âsana gaat meer in de diepte: de observatie van het lichaam is grondiger en zij spreekt meer specifieke lichaamsgebieden, delen of organen aan.

Zij is ook deliquer voor bijvoorbeeld de spieren, de gewrichten en de buikorganen. Men loopt meer risico's. Daarom vraagt de statische uitvoering van âsana's om een voorbereiding: nooit in het begin van een les!

Zij gaat tenslotte in één richting met als mogelijke gevolg dat men de soepelheid ontwikkelt ten nadele van de kracht, die vermindert.

Conclusie

Uit wat voorafgaat blijkt dat men best niet veralgemeent: de dynamische en de statische arbeid in de âsanapraktijk hebben allebei hun voordelen. Er is geen sprake van superioriteit. Nochtans, hoewel de dynamische uitvoering soms veeleisender is dan de statische, heeft zij in principe toch een voorbereidende functie omdat het uiteindelijke doel van de âsanapraktijk het aanleren van een comfortabele en alerte zithouding is voor de meditatie (sthira sukham âsanam).

Bronnen

T. Krishnamacharya: Yoga Makaranda, the nectar of yoga (1934, Mysore, Engelse vertaling van TKV Desikachar, publicatie van de KHYF te Chennai, ISBN 978-81-920716-0-2)

TKV Desikachar: Vinyâsa in Yoga (artikel in Darsanam mei 1991 uitgave Krishnamacharya Yoga Mandiram)

TKV Desikachar, Kausthub Desikachar and Frans Moors: The viniyoga of yoga p 308 – 310 (uitgave KYM)

Frans Moors: la posture de yoga, les postures debout (artikel in Les chemins du yoga n° 60 p 18, tijdschrift van de Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga)

Paul Meirsman: tekst

Barbara Van Lommel: tekeningen

Gepubliceerd in TVY 3/2011