

Vinyâsa-krama... wat is dat?

Leg je op de rug, de benen gebogen, de armen naast het lichaam en de handpalmen op de grond. Inademend hef je het zitvlak op. Uitademend leg je langzaam je bekken terug op de grond. Herhaal dit nog enkele keren. Ten slotte blijf je in de houding met opgetild zitvlak en voer je vier bewuste ademhalingen uit. Op een uitademing keer je terug naar de uitgangshouding.

Het concept

Dit is een voorbeeld van een vinyasa-krama of een manier van uitvoeren van dvipâda-pîtham, de tafel op twee poten (fig. 1).



In de context van âsana betekent vinyâsa-krama: een specifieke, speciale (vi) schikking of ordening van het lichaam (nyâsa) die etappe per etappe, stapsgewijze, in een bepaalde logische volgorde (krama) wordt opgebouwd.

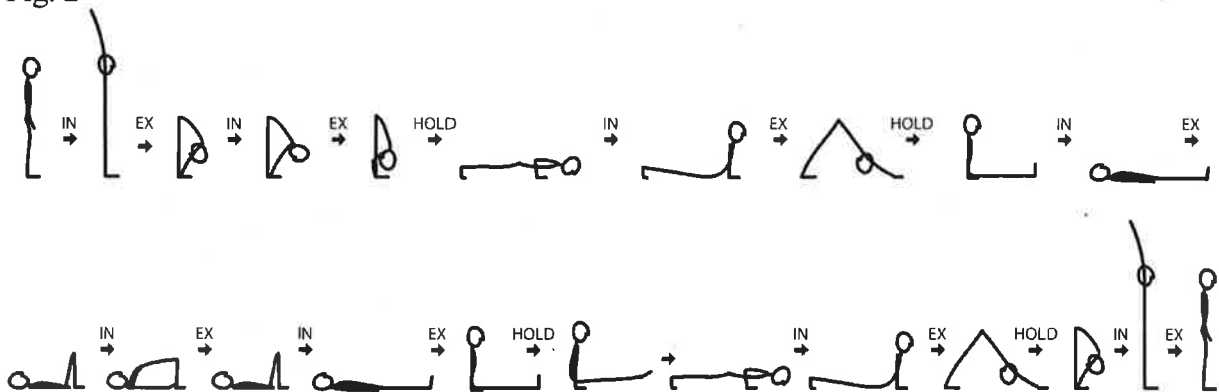
Vinyâsa-krama – ook sequentie genoemd – is een concept want het doordringt alle disciplines van de yoga, zowel âsana, prânâyâma en meditatie als de levensstijl (yama en niyama). Zelfs een yogales en een lessenreeks hebben een vinyâsa-krama.

Oorsprong

De oorsprong van deze methode in de âsanapraktijk is niet gekend. Misschien is ze geïnspireerd door het oude ritueel van de Groet aan de Zon (sûrya-namaskâra). In elk geval onderwees yogâcârya T. Krishnamcharya haar in de jaren dertig aan jonge kinderen en jeugd op de yogaschool te Mysore. Ze ontwikkelde de kracht en soepelheid van hun lichaam en geest en kanaliseerde hun onstuimigheid en hoge energieniveau.

De sequenties van alle âsana's vertrokken vanuit samasthiti in rechtop staande positie en keerden daarnaar terug. In de doelhouding bleven de studenten een zekere tijd staan. Fig. 2 illustreert dergelijke vinyâsa-krama van dvipâda-pîtham.

Fig. 2



In 1934 beschreef de yogâcârya in zijn boek 'Yoga Makaranda' de vinyâsa-krama van drieënveertig âsana's. Dit onderwijs genoten ook BKS Iyengar en Pattabhi Jois. In de jaren zeventig hebben jeugdige Westerse studenten het geleerd van Pattabhi Jois in zijn "Ashtânga Yoga Research Institute" te Mysore en het in hun landen verspreid als "Ashtânga yoga".

Dit was echter niet de manier waarop T. Krishnamacharya onderwees aan volwassenen die een individuele praktijk kregen, aangepast aan hun mogelijkheden en behoeften. Bovendien is T. Krishnamacharya de techniek blijven verfijnen. Hij voerde de coördinatie in van de lichaamsbewegingen met de bewuste ademhaling en paste het concept toe op alle âsana's. In het pas gepubliceerde werk 'The Heart of Âsana' van Dr. Kausthub Desikachar staan de vinyâsa-krama's van 234 âsana's, varianten inbegrepen.

Verschillende vinyâsa-krama's

De srishti krama is de wijze van oefenen van gezonde, sportieve en getrainde jonge mensen. T. Krishnamacharya ontwikkelde echter ook vinyâsa-krama's die toegankelijker waren voor een groter aantal beoefenaars. Het werd de oefenstijl (de rakshana krama) van zijn ouder wordende leerlingen en deze van de studenten van TKV Desikachar die pas op latere leeftijd gestart waren met yoga.

Daartoe vertrok de houding vanuit andere referentieposities, zoals de houding van de diamant (vajrâsana: zie fig. 3 die vanaf de hond met de kop naar beneden –adho mukha shvânâsana – aansluit bij de krama van fig. 2), zoals de rugligging (urdhva mukha samasthiti: zie fig. 1) en de stokhouding (dandâsana: zie fig. 4 voor de boot, navasâna).

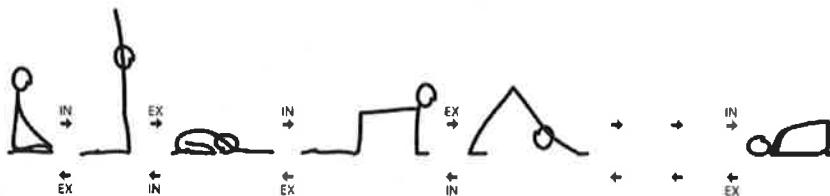


Fig. 3



Fig. 4

In wezen behoort de manier van uitvoeren zoals voorgesteld in fig. 1 tot de cikitsa krama (de therapeutische yoga) als de fysieke conditie van de student alleen deze uitvoeringswijze toelaat. Een steun onder de nek of het hoofd is soms nodig om de druk te verminderen (fig. 5).

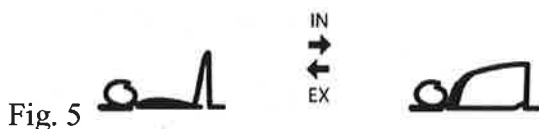


Fig. 5

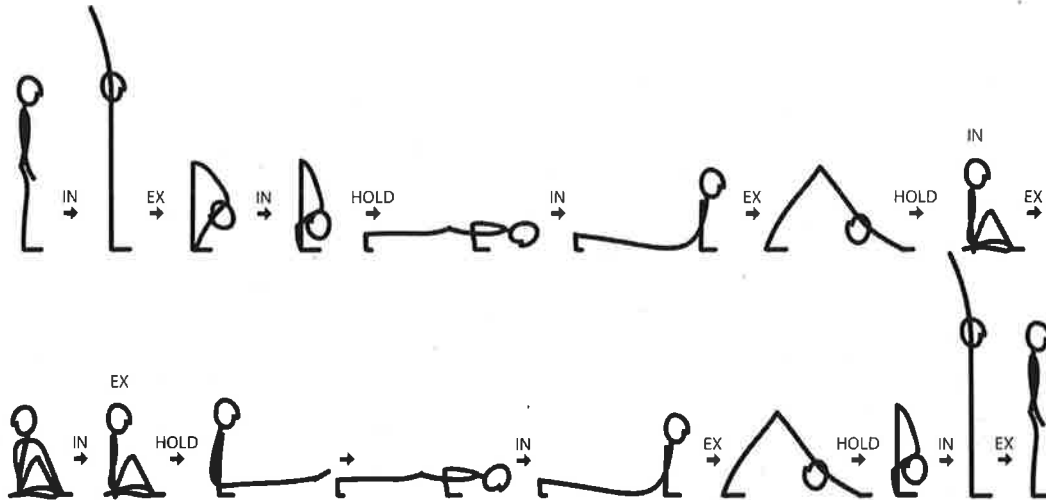
Principes

Alle sequenties vertrekken en eindigen bij dezelfde referentiepositie, die gewoonlijk een samasthiti is en hebben slechts één âsana tot doel.

Ze volgen specifieke etappes d.w.z. gecodificeerde posities van het vertrekpunt tot de beoogde âsana en terug.

Alle bewegingen en etappes verlopen gecoördineerd met de ademhaling. In- en uitademing volgen elkaar op met respect voor hun natuurlijk ritme. Indien nodig last men een ademstop in gedurende een bepaalde beweging of ademt men door in een bepaalde positie. De vinyâsa-krama van de torsie in zittende houding (ardha-Matsyendrâsana) illustreert dit duidelijk (fig. 6).

Fig. 6



Bij statische uitgevoerde âsana's wordt de vinyâsa-krama slechts één keer gedaan. Bij een dynamische beoefening kan de sequentie meerdere malen herhaald worden. De vinyâsa-krama van asymmetrische âsana's zoals de held (vîrabhadrâsana) en het Grote Zegel (mahâmudrâ) wordt langs beide kanten evenveel uitgevoerd.

Voordelen

Een vinyâsa-krama maakt de praktijk veiliger en efficiënter omdat de uitgangspositie een referentiepositie is die dicht staat bij een normale houding in het leven (rechttop) en omdat hij het lichaam progressief voorbereidt op de âsana zonder de lichamelijke mogelijkheden en schema's geweld aan te doen.

Hij verhoogt de doelmatigheid van de functie van de âsana zoals het uitlijnen van de wervelkolom of het openen van een innerlijke ruimte die de gezondheid en het welzijn ten goede komen.

Hij verbetert de soepelheid en de vitaliteit door de opeenvolgende bewegingen van de gewrichten, en het op- en ontspannen van de betrokken spieren.

Hij dient ook als spiegel voor de capaciteiten en het functioneren van de student. Als deze onderweg ervaart dat er een ongemak ontstaat dan weet hij dat hij zich op een andere manier moet voorbereiden op de houding.

Het samengaan van beweging en ademhaling voedt de zenuwen, met inbegrip van het autonome zenuwstelsel. Deze techniek bevordert een gezond evenwicht tussen het

sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Yogi's zeggen dat sequenties een gunstige invloed hebben op de nâdî's en cakra's.

De praktijk van vinyâsa-krama bevordert de aandacht en het systeem om verschillende âsana's op een gelijkaardige manier te benaderen, stimuleert de beweeglijkheid van de geest. Traditioneel wordt deze praktijk gecombineerd met middelen zoals mantra's (recitatie) en bhâvana's (visualisatie) waardoor de student in contact komt met het domein van de spiritualiteit.

Voorzorgen

De parameters voor een aangepaste uitvoering zijn de eigen innerlijke middelen zoals de ademhaling en de aandacht. Een vinyâsa-krama mag geen pijn veroorzaken. De student dient rekening te houden met het beoogde doel, zijn individuele capaciteiten en beperkingen zoals een ziekte. Hij begint met de voor hem meest geschikte sequenties, niet met te grote uitdagingen.

Zonder de coördinatie van beweging en ademhaling zijn vinyâsa-krama's niet alleen loutere fysieke oefeningen maar kunnen ze ook schadelijk zijn. Zij kunnen, aldus Dr. Kausthub Desikachar, leiden tot ziekten van de categorie van vâta prakopa, dat zijn bepaalde neurologische aandoeningen.

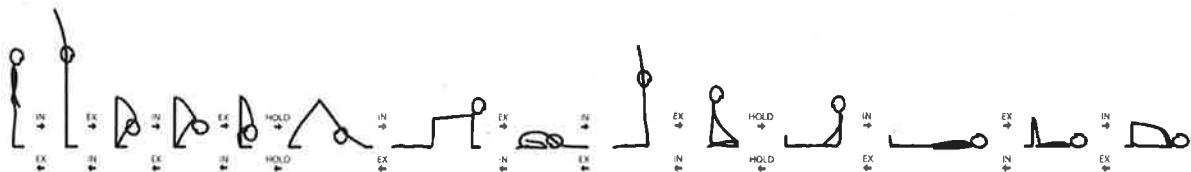
Overdadig beoefenen of een lange praktijk van deze sequenties kan de lichaamsenergie uitputten. De sequenties die vertrekken vanuit (een rechtop staande) samasthiti waren hoofdzakelijk bestemd voor jeugd en adolescenten in goede gezondheid. Volwassenen die oefenen zonder de mogelijkheden van hun lichaam te kennen, openen de poort voor ziekte. Dergelijke gevolgen zeggen meer over de onwetendheid van deze beoefenaars dan over de limieten van de yoga en de kracht van haar middelen. Precies om deze redenen heeft T. Krishnamacharya verschillende sequenties ontworpen voor dezelfde âsana.

Creativiteit

De srishti âsana-krama's m.a.w. deze uitgaande van de rechtop staande samasthiti zijn heden ten dage alleen nog weggelegd voor een elite. Gelukkig is yoga een creatief systeem dat zich in trouw aan de oorspronkelijke principes kan aanpassen.

Het grote probleem in de klassieke sequentie van de tafel op twee poten is het springen naar een extreem andere houding dat ofwel zeer belastend is voor de gewrichten (zie fig. 2 van A naar B) ofwel moeilijk uit te voeren is (zie fig. 1 van C naar D).

In de volgende versie (fig. 7) worden deze hindernissen vermeden.



In uttânâsana (A) zet je op een ademstop (lege longen) de handen iets voor het lichaam op de grond, doe een stap achteruit en ga je in shvânâsana (B). Kom verder inademend in cakravâkâsana (op handen en knieën)... Als je dan op de hielen zit (C), ga op een ademstop (lege longen) in zithouding met gestrekte benen (D). Verander eventueel van kijkrichting.

Dan is de draaibeweging eenvoudiger... In rugligging doe je enkele ademhalingen (als korte pauze) en daarna voer je de gewenste dvipada-pitham uit. In de omgekeerde volgorde keer je terug of je blijft in rugligging voor volgende oefeningen van de les.

Terloops, de serie van samasthiti naar vajrâsana heen en terug is een aangenaam en goed alternatief voor de nogal riskante Zonnegroet.

Veel oefenplezier!

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)

Dr. Kausthub Desikachar: The Heart of Âsana. A comprehensive Manual of Classical Yoga Postures. p 39-42 (2012, publicatie van de KHYF te Chennai, ISBN 978-81-920716-4-0)

Paul Meirsman: tekst

Barbara Van Lommel: tekeningen

Gepubliceerd in TVY 3/1012