

De kokosnotenboom over de compenserende houding

We doen het allemaal: na een lange autorit of uren arbeid in een voorovergebogen houding, strekken we eventjes lijf en leden (fig. 1). We compenseren voortdurend in het dagelijkse leven. In een degelijk opgebouwde yogapraktijk is het niet anders. Yoga is als een balans die in evenwicht gehouden wordt door de paren van tegenstellingen (dvandva), die gevormd worden door de yogahouding (âsana) en de compenserende yogahouding (prati kriyâ âsana, afk. CP).



Fig. 1

Concept

'Prati' betekent 'omgekeerd, tegenover, tegengesteld', 'kriyâ' 'wat men moet doen' en 'âsana' 'houding', kortom de prati-kriyâ-âsana is de tegengestelde of compenserende houding die men te doen heeft na het uitvoeren van een bepaalde houding (âsana).

Het doel ervan is het lichaam terug in evenwicht te brengen of te harmoniseren, anders gezegd de chakra's of het subtiële lichaam terug uit te lijnen en daarbij de positieve effecten van de houding te bewaren.

De yoga plaatst het lichaam in een ongebruikelijke houding die de lichaamsdelen en organen meer dan normaal aanspreekt. Na de oefening kunnen spanningen overblijven en deze dienen geëlimineerd te worden.

De CP is een evenwicht of orde herstellende actie door de ledematen en de romp op een andere wijze, meestal in een tegengestelde richting te bewegen. De organen en de gewrichten die onder spanning gestaan hebben, krijgen ruimte en kunnen recupereren van mogelijke vermoeidheid. Het hart, de bloedvaten en de ademhaling krijgen de kans om tot rust te komen.

Een belangrijke stelregel zegt "Wie een houding wil doen, moet ook de compenserende houding kunnen uitvoeren!" of, omgekeerd, "Als je de compenserende houding niet kan doen, moet je ook de houding niet uitvoeren!" Wie acht volwaardige ademhalingen in sarvangâsana (kaars) wil staan, dient daarna ook vier keer een dynamische en volwaardige bhujangâsana (cobra) te kunnen uitvoeren.

Welke CP?

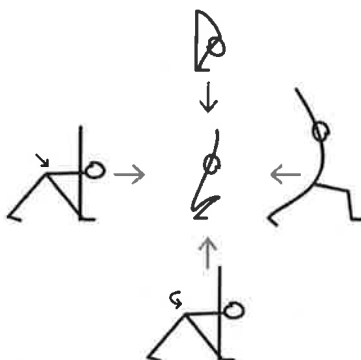


Fig. 2

De yogameesters hebben de CP gecodificeerd. Zo is de klassieke CP voor alle staande houdingen utkatâsana (hurkzit ; fig. 2) en zijn catuspâda pîtham (tafel op vier poten) of pûrvatânâsana (hellend vlak) de CP van pashcimatânâsana (zittende tang; fig. 4).

Maar deze âsana's zijn moeilijk: utkatâsana om de hielen op de grond te houden en de twee andere om het bekken voldoende hoog op te heffen.

Daarom zal – als ze niet degelijk kunnen uitgevoerd worden – op vîrabhadrâsana (held) een lichte uttânâsana (staande tang) volgen (fig. 3) en op pashcimatânâsana enkele keren een dynamische vajrâsana (held op de hielen en held op de knieën; fig. 4) om de verschillende delen van het lichaam te ontspannen.

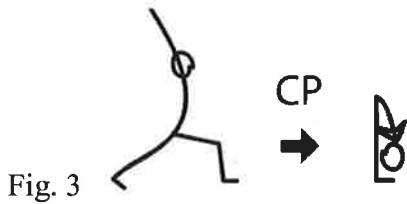


Fig. 3

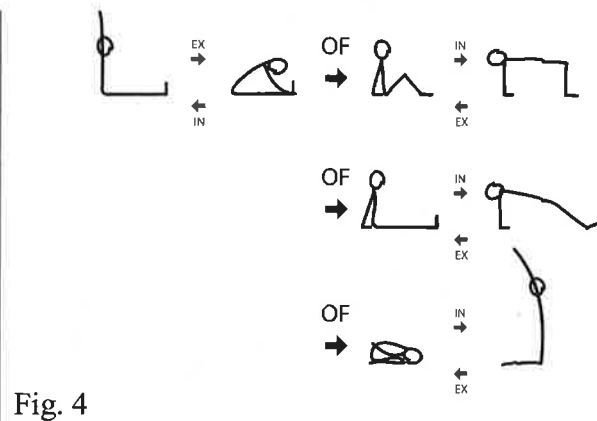


Fig. 4

Sarvangâsana (fig. 8) oefent een hoge druk uit op de nek. Daarna zou dvipâda pîtham (tafel op twee poten) wel de wervelkolom kunnen ontspannen maar blijven de schouders en de nek vastgezet. In matsyâsana (vis) is de borstkas extreem open maar komt de nek onder nog grotere druk. Niet wenselijk... Daarom is voor de gewone beoefenaar bhujangâsana de CP bij uitstek na sarvangâsana om de bovenrug en de nek te bewegen.

Na dvipâda pîtham ontspant apânâsana de benedenrug en de heupen, urdhva prasrita padâsana (rugligging met benen gestrekt omhoog) de knieën en een milde cakravâkâsana (kat) de ganse rug en de nek (fig. 5).

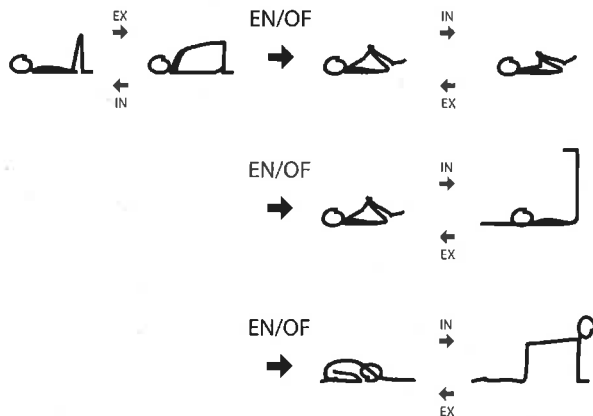


Fig. 5

Persoonlijk

Uiteindelijk is de keuze van de CP persoonlijk d.w.z. ze wordt ingegeven en bepaald door de noden van het lichaam, door de effecten van de âsana op de beoefenaar. Eenzelfde âsana kan verschillende behoeften oproepen en leiden tot verschillende CP. De CP beantwoordt aan een concrete behoefte.

Het principe van de viniyoga van yoga is niet alleen toepasselijk op âsana's maar ook op de prati kriyâ âsana's!

Zo kan uttânâsana gecompenseerd worden met meerdere dynamische houdingen die de bovenrug, de benedenrug en de benen mobiliseren en ontspannen (zie fig. 6).

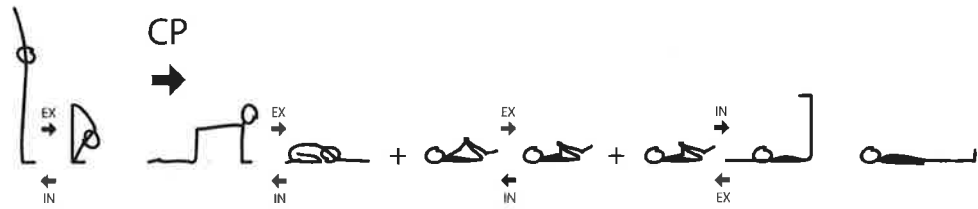


Fig. 6

Kenmerken

Maar de CP is altijd symmetrisch want ze wil het lichaam terug uitlijnen: nooit een pârshva (zijwaartse), noch een parivritti (torsie) beweging.

Ze wordt dynamisch uitgevoerd en is in elk geval minder veeleisend. Eenvoudig en fijn van uitvoering beoogt ze een verlichting van de gewrichten, de wervelkolom, de verschillende lichaamsdelen en organen.

De CP werkt vooral in op de zones die sterk aangesproken werden. Daartoe gaat zij meestal in de tegengestelde richting van de houding die ze compenseert: OPENEN tegenover SLUITEN.

Na een extensie, een torsie of een zijwaartse houding volgt een voorover buiging. Op vîrabhadrâsana of utthita trikonâsana (driehoek), pârshva of parivritti, volgt uttânâsana met de armen op de rug (fig. 3), en na een flexie een zachte extensie zoals tâdâsana (palmboom).

In de mate van het mogelijke behoort de CP tot dezelfde (staande, liggende of zittende) groep als de te compenseren houding. Uiteraard zal na een achterovergebogen houding in buikligging (zoals bhujangâsana) de voorovergebogen CP niet in buikligging maar zittend gebeuren (pashcimatânâsana bijvoorbeeld).

De CP hangt af van de intensiteit van de uitgevoerde houding. In de regel telt ze de helft van het aantal ademhalingen van de houding. De ademhaling is licht zonder retenties, ritmes of specifieke bhâvana's (aandachtspunten).

De CP richt zich tenslotte niet alleen op het fysieke lichaam maar ook op de ademhaling en op de geest.

Wanneer?

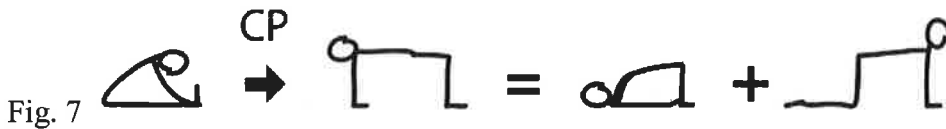
Ze is in principe niet nodig na een niet al te intense oefening maar men doet altijd een CP als er behoefte aan is, op elk moment in de les, als het lichaam of bepaalde lichaamsdelen sterk zijn aangesproken en na atypische houdingen.

Een CP na een intense of moeilijke oefening is een 'must'! Bijgevolg is er bijna altijd een CP na statische houdingen, na ongebruikelijke, acrobatische (vishesha) houdingen, na asymmetrische en alle houdingen die sterk de gewrichten aanspreken (wervelkolom, nek, rug, knieën, schouders, bekken, polsen...).

Ze wordt uitgevoerd na één houding of na een reeks van houdingen, onmiddellijk erna of na een korte ontspanning.

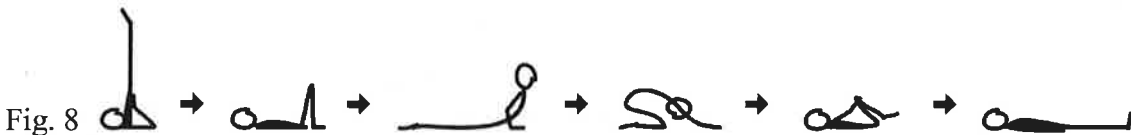
Opmerkingen

Soms worden twee gemakkelijkere CP uitgevoerd. Na pashchimâtânâsana kan catushpâda pîtham vervangen worden door dvipâda pîtham (voor het bekken) en cakravâkâsana (voor de bovenrug) (fig. 7).



Vanaf een bepaald niveau van oefenen, is de klassieke CP echter verplicht want de CP is ook de test dat men geschikt is om de houding zelf te doen!

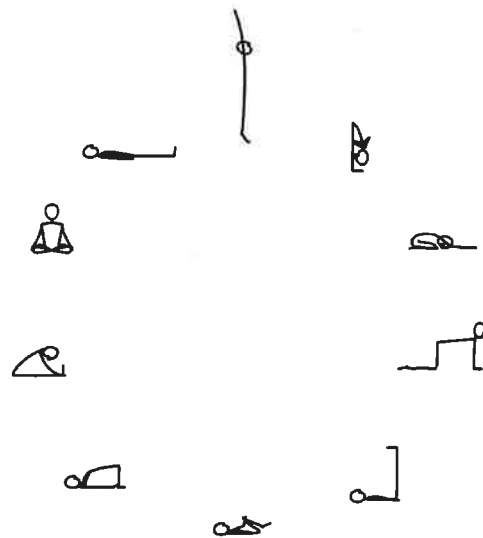
Soms zijn er meerdere CP nodig. Na sarvangâsana volgt wat rust, dan mobiliseert bhujangâsana de bovenrug in de tegengestelde richting, ontspant vajrâsana (hier het half gevouwen blad) de rug en apânâsana de benedenrug om dan een iets langere rust te nemen (fig. 8). Het is een soort vinyâsa krama (stelselmatige opbouw) van terugkeer.



Kokosnotenboom

Eigenlijk zijn er niet veel CP (fig. 9). De geest ervan begrijpen is belangrijk!

TKV Desikachar vertelde vaak het verhaal van zijn oudste broer die in de hoge kokosnotenboom van de tuin geklauterd was, er niet op eigen kracht kon uit afdalen en er dus tot groot jolijt van zijn kleinere broers enige tijd in gevangen zat. Met deze anekdote wilde hij illustreren dat het niet alleen volstaat een houding te kunnen innemen maar dat men ook op een degelijke manier uit de houding moet kunnen terugkeren en bovendien de eventuele negatieve gevolgen van een houding dient te elimineren.



De CP is een volwaardig en geïntegreerd deel van de yoga les! Bovendien geldt de CP vaak als een preventieve maatregel. De gevolgen van een houding zijn niet altijd onmiddellijk merkbaar, soms pas 's anderendaags of nog later. Het belang en de noodzaak van de CP in een yogales kan niet overschat worden.

Paul Meirman: tekst

Barbara Van Lommel: tekeningen

Gepubliceerd in TVY 1/1013