

Âsana's lijnen de chakra's uit

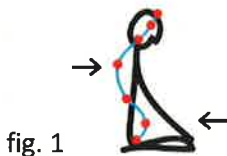
over het ordenen van yogahoudingen

In het beroepsleven zit men veel en lang voorover gebogen in dezelfde houding en/of beweegt men min of meer asymmetrisch. Door deze levensstijl vervormt het lichaam. Dit is een belangrijk gegeven om mee rekening te houden in de hedendaagse yogapraktijk.

5D chakra-uitlijning

De yogi beoogt het lichaam te zuiveren en de levenskracht er in te concentreren. Een goede gezondheid en een ideale activiteit van de levensenergie (prâna) is maar mogelijk in een goed uitgelijnd lichaam.

Vervormingen van de wervelkolom, verschoven en verzakte chakra's zijn een teken van ouderdom (fig. 1). Een regelmatige en correcte praktijk kan dit tegengaan en zelfs corrigeren.



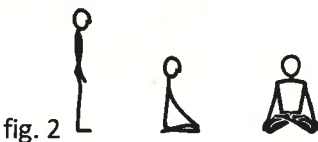
Het uitlijnen van de wervelkolom en de chakra's gebeurt in al haar dimensies: verticaal-axiaal, voorkant-achterkant en bilateraal-symmetrisch. Daarbij komt nog de omkering van de energiestroom (van beneden naar boven) en de spirituele uitlijning (bevrijding).

Samen geeft dat een soort vijf dimensionele uitlijning van de chakra's. De verschillende correcties zijn van elkaar afhankelijk en gaan samen. Het is een complex gebeuren. De concrete effecten verschillen van individu tot individu.

Wervelkolom

Op deze theorie steunt een rangschikking van de âsana's volgens de bewegingen van de romp en de effecten daarvan op de wervelkolom.

In samasthiti houdingen (fig. 2) blijft de rug 'recht'. Ze zijn vaak de uitgangspositie en het eindpunt van sequenties van houdingen. De chakra's worden verticaal in de as van het lichaam uitgelijnd.

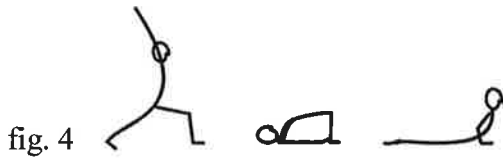


Pashcimatâna houdingen (fig. 3) strekken de achterkant van het lichaam en drukken de voorkant samen, vooral de buik. Ze stimuleren het spijsverteringsvuur (jathara agni) en de uitscheiding (apana) van afvalstoffen (mala). De uitademing (zuivering) speelt de hoofdrol. Ze ontspannen en geven rust (langhana).



Deze groep âsana's kan een uitgesproken lordose van de (holle) onderrug verminderen en de chakra's – vooral mulâdhâra, svâdhisthâna en manipûra – terug op hun plaats brengen. Dit is hoofdzakelijk een uitlijning naar achteren toe.

Pûrvatâna houdingen (fig. 4) strekken de voorkant van de romp en openen de borstkas door de extensie van de rug. Men doet ze op de inademing (prâna). Ze verhogen de tonus van de rugspieren en bevorderen de kracht en het uithoudingsvermogen (brimhana).



Ze kunnen een uitgesproken cyphose van de (bolle) bovenrug verminderen en de verschoven chakra's – vooral manipûra, anâhata en vishuddi– terug op hun plaats brengen. Dit is een uitlijning naar voren toe.

Pârshvatâna houdingen (fig. 5) strekken de wervelkolom in een zijwaartse richting. Ze worden langs beide kanten evenveel keren uitgevoerd. Ze versoepelen en versterken de wervelkolom en de beweeglijkheid van de ribben. Ze bevorderen het spijsverteringsvuur en zijn zeer gunstig voor de ademhaling.



Observatie geeft interessante aanwijzingen over de asymmetrie van de schouders, het bekken, een scoliose van de wervelkolom enz.

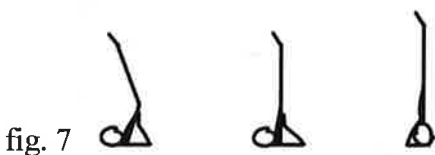
Deze groep gaat zwakheden en stijfheden langs één kant van het lichaam tegen en beoogt de asymmetrie te corrigeren. Hier gebeurt een bilateraal-symmetrische uitlijning van verplaatste chakra's.

Parivritti houdingen (fig. 6) zijn draaiingen in staande, liggende of zittende positie. De torsies gebeuren niet allemaal op hetzelfde niveau maar ze versoepelen allen de wervelkolom, zuiveren het lichaam (apâna) en geven rust (langhana).



Ze hebben een gunstig effect op een asymmetrie, zoals een gedraaide wervelkolom (scoliose) en op de verticaal-axiale en laterale uitlijning van de zowel hogere als lagere chakra's.

Over viparîta houdingen (de omkeringen) leren de teksten dat zij het vloeien van de onsterfelijkheidnectar (amrita) vertragen, en de werking van het spijsverteringsvuur en de verbranding van de onzuiverheden intensiveren. Ze doen de levensenergie (prâna) binnendringen in het centrale kanaal (sushumnâ). Hier gebeurt een omkering van de energiestroom (van beneden naar boven).



De drie klassieke viparita's (fig. 7) zijn ook mudrâsana's die het lichaam energetisch op slot zetten en de levenskracht concentreren in het centrale kanaal (sushumnâ). De mudrâsana bij uitstek is mahamudrâ (fig. 8) waarin men de drie bandha's uitvoert.



fig. 8

Finaal kan de yogapraktijk prâna naar sahasrâra chakra leiden en de yogi naar de bevrijding. Dit is de spirituele uitlijning.

Uitgangspositie

Er zijn echter meerdere manieren om âsana's te ordenen. Het lichaam kan op verschillende manieren op de grond steunen. Zo ontstaat de indeling in staande, liggende, omgekeerde en zittende houdingen (fig. 9).

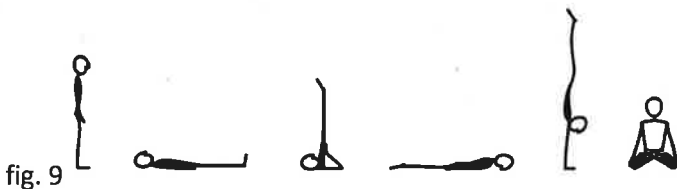


fig. 9

In het onderwijs van TKV Desikachar is deze volgorde de gebruikelijke structuur van een les die een proces is van verinnerlijking gaande van posities aanleunend bij het dagelijkse leven naar de âsana's geschikt voor prânâyâma en meditatie.

Normaal start men met staande houdingen (sthitâ) omdat ze het lichaam opwarmen, versoepelen en versterken en de ademhaling op gang brengen. Ze zijn geschikt zowel voor dynamische als statische uitvoering en laten veel variaties toe.

De houdingen in rugligging (supina) zijn meer ontspannen. De ademhaling is langer dan in de staande houdingen en vooral de uitademfase is belangrijk (zuiveren).

Met de omgekeerde houdingen (viparîta) dient men voorzichtig om te gaan wegens de talrijke risico's. De kwaliteit van de yoga-ademhaling moet intact blijven. Aanpassingen kunnen dezelfde voordelige effecten geven. Ze zijn eerder het domein van de individuele lessen.

In buikliggingen (supina) zoals de cobra en de sprinkhaan richt men de rug op om hem te versoepelen en te versterken. Ze zijn voor vele yogabeoefenaars niet prettig en voor de yogaleerkracht een uitdaging om ze toch te leren appreciëren!

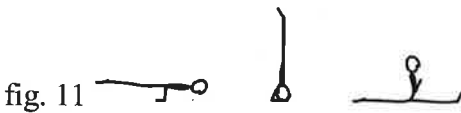
De evenwichtshoudingen op de handen, uitgevoerd in series, volgen op de staande oefeningen en als zelfstandige âsana komen ze net voor de zithoudingen (âsana's). Deze laatste groep is niet gemakkelijk want het bekken is geïmmobiliseerd en de bewegingen zijn beperkt. Ze zijn onontbeerlijk in een yogasessie maar moeten comfortabel blijven (aspect sukha). In prânâyâma, meditatie, recitatie, gebed en studie is de rug 'recht en onbeweeglijk' (aspect sthira).

Gewoon, ongewoon?

Even belangrijk vandaag is de indeling van de houdingen in samanya en vishesha. Samanya zijn de gewone âsana's voor iedereen (fig. 10 met of zonder stoel of ander hulpmiddel). Ze staan niet te ver af van de normale houdingen in het dagdagelijkse leven. Ze vertrekken van en keren terug naar neutrale symmetrische posities (staan, liggen, zitten).



Vishesha of ongebruikelijke, moeilijke âsana's (fig. 11) zijn intensieve bewegingen die veel kracht, soepelheid en evenwicht vergen. Ze gaan gepaard met langdurige en precieze voorbereidingen en compensaties. Wegens de ernstige risico's vergen ze een stelselmatige, progressieve training en een aangepaste levensstijl.



Uiteraard is het onderscheid tussen beide categorieën relatief en persoonlijk.

Ordenen

Hoe dan ook, de yogapraktijk is gebaseerd op kennis. Het ordenen van âsana's is niet alleen een geheugensteun voor een groot aantal houdingen, het vergemakkelijkt ook het inzicht in de instructies en is bovendien onontbeerlijk voor het maken van lessen.

Zo zouden de held, de tafel op twee poten of de cobra (zie fig. 4) in geen enkele les mogen ontbreken omdat ze het lichaam vitaliseren, de borstkas ruimte geven en de goede verbinding tussen anâhata en vishuddhi chakra herstellen.

Toekomst?

Hoe bewonderenswaardig de atletische yogabeoefening ook is, het zijn toch de evenwichtig uitgebouwde lessen met de gewone âsana's en een goede ademhaling die de toekomst van yoga uitmaken want zij kunnen een bijdrage leveren tot de bevordering van de algemene gezondheid van zoveel mogelijk mensen die yoga beoefenen!

Bibliografie

TKV Desikachar, Kausthub en Frans Moors: The yoga of yoga

TKV Desikachar: À propos des chakra in RVY nr. 57 maart 1995

Frans Moors: Âsana: la posture de yoga (deux parties) in de Revue Les chemins du yoga nr. 60

Flor Stickens: De rechtopstaande houdingen; De liggende houdingen; Sarvangâsana (in resp. TVY 2004/1, 2 en 3)

Claude Maréchal over de verschillende classificaties in RVY nrs. 9 – 11 van 1986 en n°50 van 1996

Claude Maréchal: De zittende houdingen (TVY 2004/4)

Paul Meirsman: tekst

Barbara Van Lommel: tekeningen