

17. TĀDĀSANA¹

A. Concept van de houding

1. Naam & betekenis & definitie

Twee betekenissen:

- 1) tāḍi: de (soort van een) palmboom, slank en hoog

De stam van de boom symboliseert de romp van het lichaam, meer bepaald de wervelkolom. De takken, de armen. De wind doet de stam en de takken wuiven (in alle richtingen). Dat is de ademhaling. De boom zelf blijft stevig geworteld.

- 2) tāḍa: de berg. Die verwijst naar de Himālaya.

De bergketen van de Himālaya is de hoogste ter wereld. Voor vele Indiërs is ze heilig. Śiva, de god van de yoga woont op de top van de berg Kailāś. Zijn vrouw, Pārvati is de dochter van de Himālaya. Hun zoon Ganeśa is de god die bevrijdt van alle ongemakken. De zuster van Pārvati, de rivier de Ganges ontstaat door het smelten van een gletsjer in de Himālaya. Sinds mensenheugenis is de Himālaya de geliefkoosde plek geweest van de Indiase wijzen om zich terug te trekken om in stilte yoga te beoefenen en als asceet te leven. Talrijk zijn de yogi's die er de staat van wijsheid bereikt hebben.²

Tādāsana is de houding van de palmboom of van de berghouding.

Enkel de Yogamakaranda vermeldt tadāsana.

2. De vinyāsa aṅga (het schema)



1. Rechtopstaande houding
2. De armen gestrekt in de hoogte, langs de oren, handen samen; de handpalmen, naar elkaar gericht, ze raken elkaar aan of zijn naar voren gekeerd.
3. De romp gestrekt naar omhoog; de rug lichtjes naar achteren gebogen
4. Klassiek gezien zijn de ogen open, de blik gefixeerd op een punt op de grond (invloed op de nek: jālandharabandha); eventueel richt de blik zich naar de horizon.
5. Benen gestrekt en aaneengesloten in evenwicht op de ballen (of de tenen) van de voeten d.w.z. de hielen lichtjes opgetild, niet te hoog. Het is niet de bedoeling de hielen zo hoog mogelijk op te tillen of op de tippen van de tenen te staan.

Tādāsana is een rechtopstaande houding op de ballen van de voeten, die aaneensluiten.

¹ Het onderwijs van Frans Moors

Claude Maréchal: Technique Tadasana, in het Revue Vini Yoga n° 33 van maart 1992

² Swati & Rajiv Chanchani: Yoga pour les enfants p.36 (traditie van BKS Iyengar)

3. Belangrijkste eigenschappen

Een samasthiti: rechtopstaande houding, toegankelijk voor de meeste beoefenaars als men haar aanpast. De houding en de bewegingen bevatten een zoeken naar stevigheid en controle in het evenwicht op de ballen van de voeten.

Pūrvatāna: de houding opent de borstkas (de spieren, de ribspieren) en strekt de rug, eigenlijk strekt ze het lichaam over de hele lengte (een boog). Het lichaam verplaatst zich immers lichtjes naar voren omdat er een lichte achterwaartse beweging is, vooral als men de hielen heft.

Een prāṇa-houding d.w.z. houding van de inademing, een stimulerende houding

Zowel STA als DTN

Een evenwichtsaspect: evenwicht is zich aarden in het leven (psychisch).

Een houding van het wakker worden als men 's morgens uit bed stapt. Dus goed om te beoefenen bij het begin van de dag.

B. Vinyāsakrama

1. Het uitvoeren van de houding



- 1) De uitgangshouding: rechtopstaande (in samasthiti), de voeten parallel, de armen langs het lichaam.
- 2) Op een inademing, hef de armen verticaal omhoog. Terzelfdertijd, richt je je op en hef je de hielen op maar niet te hoog op. Steun op de ballen van de voeten of de grote tenen.
- 3) Installeer jālandharabandha.
- 4) Op de uitademing, laat de armen zakken en plaats de hielen op de grond (m.a.w. op de uitademing, keer je terug in de uitgangspositie). Ontspan, de armen langs het lichaam.

De klassieke regel voor de armbewegingen heen en terug in āsana-s

- Langs voren in de symmetrische houdingen
- Langs de zijkanten in de asymmetrische houdingen

Maar er zijn uitzonderingen: in tādāsana doet men de armbewegingen langs de zijkanten. Reden: het lichaam strekt zich achterwaarts en de zijwaartse beweging van de armen

vergemakelijkt het behoud van het evenwicht (het centrum van de zwaartekracht verplaatst zich niet of minder).

In de praktijk mag men de armbewegingen in āsana-s uitvoeren langs de voorkant of langs de zijkanten naargelang de manier die voor het individu het bevorderlijkst is voor het op gang brengen van een kalme en diepe ademhaling.

2. De voorbereiding in de les zelf

Ze wordt vooral bij het begin van de les uitgevoerd als dynamische opwarming. Deze houding vergt geen specifieke voorbereiding.

3. De voorbereiding op lange termijn

Geen

4. Als voorbereiding op andere houdingen

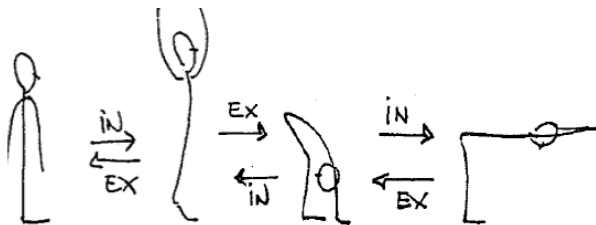
Geen

5. Als voornaamste houding in de les

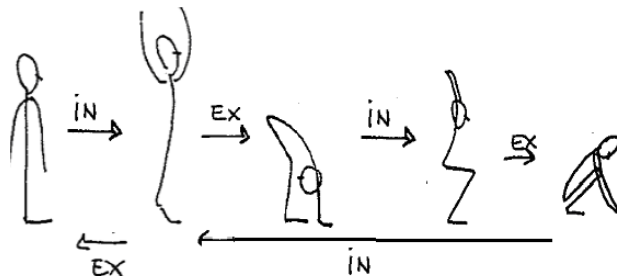
Niet

4. In vinyāsa-s (series)

zelden ebruikt maar men kan na de uitgangspositie (samasthiti) een tādāsana plaatsen, uttānāsana en ardha uttānāsana.



of samasthiti - tādāsana - uttānāsana - ardha utkaṭāsana en utkaṭāsana.



Het doel is vooral te variëren.

C. Differentiaties

1. Variaties & aanpassingen & vereenvoudigingen¹

- 1) De hielen blijven op de grond.

Deze aanpassing kan niettemin een aantal doelen dienen:



als opwarming
om de spieren te activeren
om de schoudergewrichten los te maken
als milde achterwaartse beweging
de ademhaling helpen verlengen
om de uitademing te verlengen bij elke beweging.
een eenvoudige oefening voor het hart

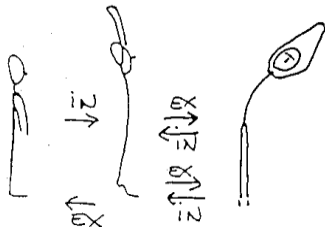
- 2) De benen in kleinere of grotere spreidstand plaatsen



Twee interessante variaties voor de rug: zijwaartse strekking of torsie

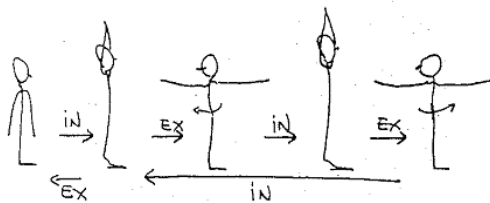
- 3) Zijwaartse strekking van de romp

De extensie van de armen, eventueel met gekruiste vingers, intensiveren de strekking van de flanken van de romp.



- 4) Torsie van de romp, hielen opgeheven of niet

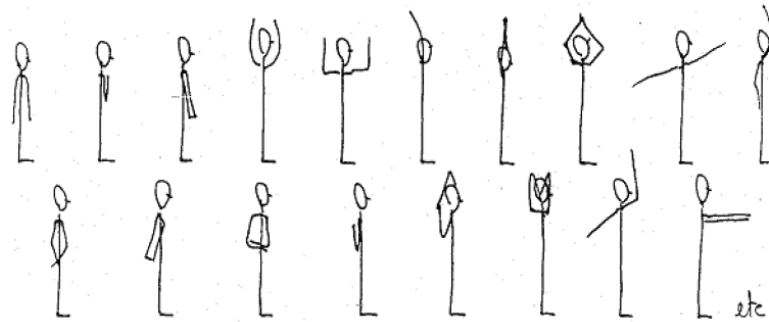
De zijwaartse positie van de romp vergemakkelijkt het evenwicht.



¹ TKV Desikachar, Kausthub Desikachar and Frans Moors: The viniyoga of yoga. Applying yoga for health p.188

5) Armbewegingen en armposities

In tādāsana kan men, in associatie met de ademhaling, een serie van symmetrische en asymmetrische armbewegingen en armposities uitvoeren.



De armen ontspannen houden.



De armen niet heffen: arbeid op de ademhaling, de enkels versterken.

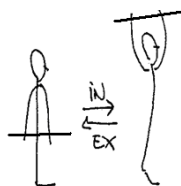
De armen gespreid of parallel houden; de armen een beetje minder hoog heffen (horizontaal, kandelaar...) in het geval van stijve schouders.

Asymmetrische armbewegingen, langs de voorkant en/of de zijkanten is nuttig voor de coördinatie beweging – ademhaling.¹



6) Met hulpmiddelen

Een stok: de sterkste arm helpt de zwakste (voor de correctie van een asymmetrie).

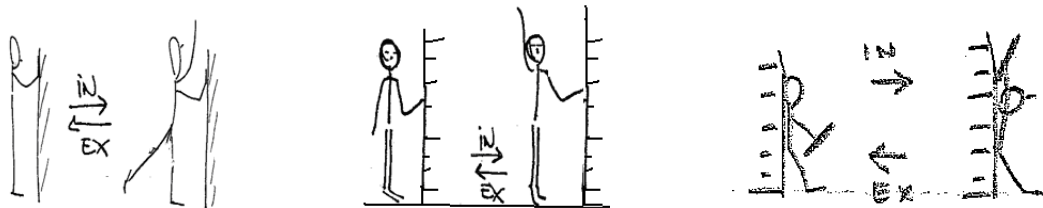


¹ Johanna Bouanchaud: Harmonie et Santé par le Yoga p. 91,92

Een tafel of een stoel: voor het evenwicht (bij asymmetrische bewegingen)



Een muur: de handen of de rug tegen een muur voor de stabiliteit en milde bewegingen van hoofd en rug.



Om de rug en de schouders te mobiliseren.



2. Intensiveringen

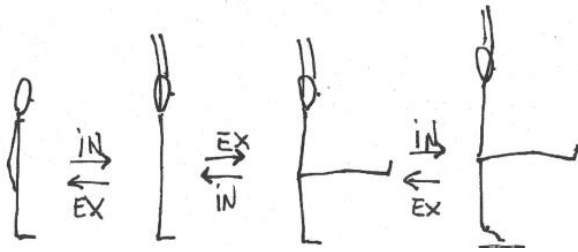
- 1) De armbewegingen uitvoeren langs de voorkant van het lichaam.
- 2) Bepaalde posities van de handen zoals
de handen in gebedshouding op de borstkas of op de rug houden (namaste);
de handen op de rug houden zoals in gomukhāsana.
- 3) De vingers kruisen en de handpalmen naar boven keren.



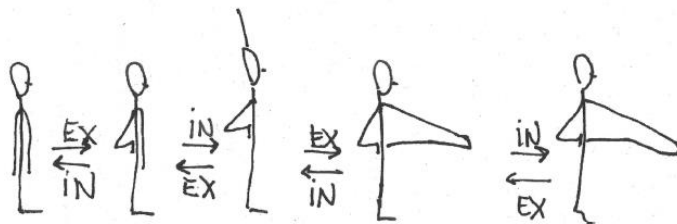
Dit opent de borstkas meer, intensiveert de strekking en het evenwichtsgevoel, en versterkt de schouders.

4) Toepassingen van tādāsana op één been. Zij compliceren het evenwicht.

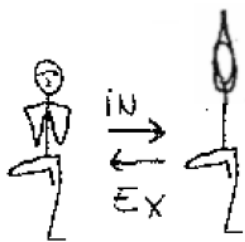
ekapāda tādāsana (op één been)



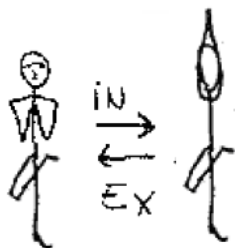
ekapāda baddha tādāsana (het opgeheven been vasthouden)



Bhāgīrathāsana



ardha padma Bhāgīrathāsana of tādāsana (met halve lotus)



3. De halve houding (ardha)

Geen

D. Pratikriyāsana-s of compenserende houdingen (afkorting: CP)

Als tādāsana dynamisch (afk. DYN) beoefend wordt als opwarming is het evident dat ze niet moet gevolgd worden door een CP. Meestal is er geen CP nodig (na 6 à 8x) maar... na een groot aantal uitvoeringen of een statische (afk. STA) uitvoering is een CP vereist.

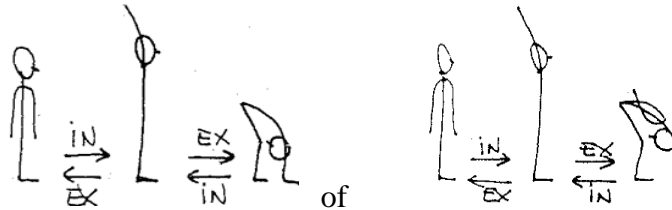
Tādāsana spreekt alle delen van het lichaam aan, behalve de nek, de ellebogen, de polsen en de handen (als ze niet naar boven gekeerd worden).

De elementen van de CP van tadāsana

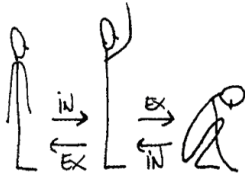
- De strekking van de voorkant vraagt een CP van sluiten.
- De benen vragen een verlichting en mobilisering.

1. CP voor de achterwaartse strekking van de voorkant van het lichaam: enkele voorwaartse bewegingen met ontspannen bovenrug en schouders m.a.w. een lichte uttānāsana.

(De benen licht gespreid, de armen op de rug, DYN enkele bewegingen doen)



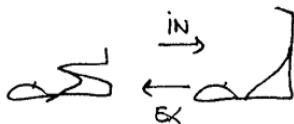
2. CP voor de benen: utkaṭāsana, de benen licht gespreid



Vooraf na 8 STA

Zijn de enkels stijf dan is bij utkaṭāsana een kleine steun onder de hielen wenselijk.

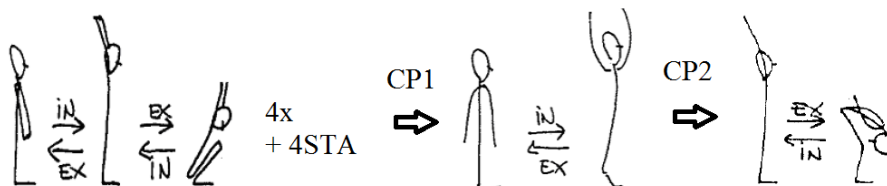
3. @ Men kan afzien van de rechtopstaande CP en enkele bewegingen in liggende houding uitvoeren om de benen te verlichten en te mobiliseren, eventueel ook de enkels. zoals apānāsana met ūrdhva prasṛta padāsana (de benen omhoog).



In feite zijn compenserende houdingen persoonlijk.

E. Als compensatie voor andere houdingen

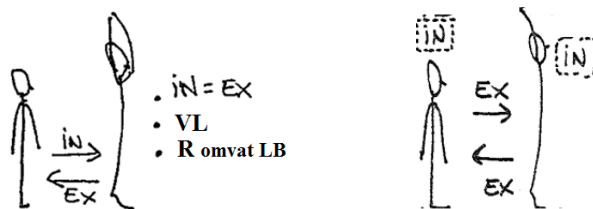
Tādāsana wordt meestal niet gebruikt als CP maar men kan haar na een voorwaartse strekking (paścimatāna) gebruiken als eerste CP, gevolgd door een andere CP.



F. De ademhaling

1. Door de grote beweeglijkheid van de romp en de benen is tādāsana een uitstekende houding om de ademhaling op gang te brengen (ruim, diep, ritmisch, normaliserend). Dynamisch uitgevoerd, met verschillende armbewegingen, leidt ze natuurlijkerwijze tot een ruime en diepe ademhaling.
2. Een mooie vitaliteitsoefening bij het begin van de dag en van de les. Ze opent het lichaam (voor druk bezette mensen).
3. Tādāsana wordt geklasseerd onder de prāṇa-houdingen. De opgerichte romp en de achterwaartse beweging bevoordelen vooral de inademing en de ademstops na de inademing (afgekort IN + VL). Het is een stimulerende/energetische houding.
4. Een houding om te experimenteren met de ademhaling.

Voorbeelden



5. De armbewegingen in alle richtingen, geassocieerd met de in- en de uitademing, ontwikkelen op harmonieuze wijze de musculatuur van de borstkas en de verschillende delen van de longen.

G. Toepassingen

1. Indicaties

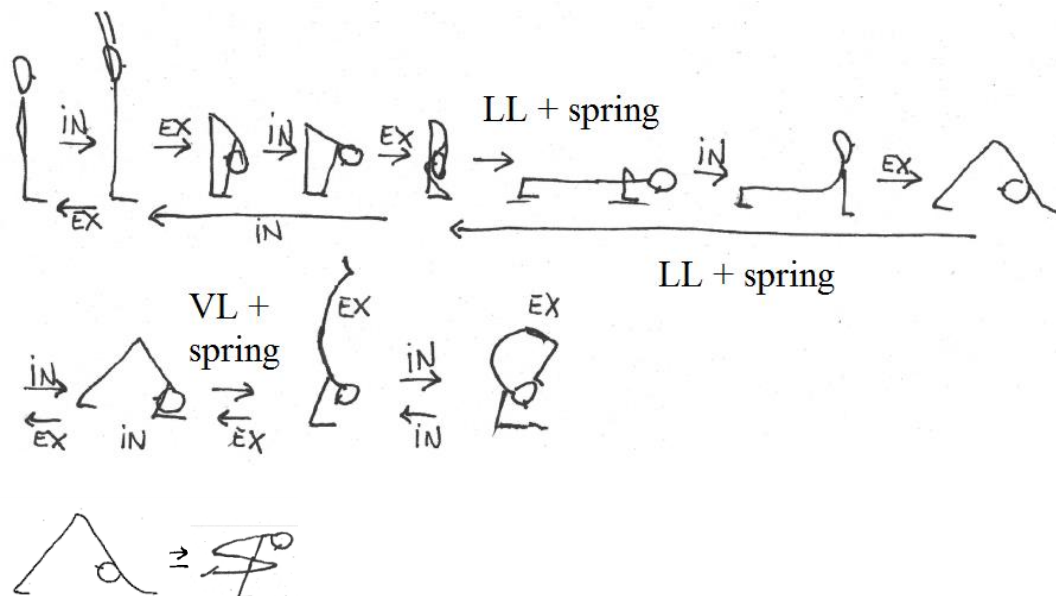
- 1) De houding vraagt geen voorbereiding ('s morgens, houding van het wakker worden). Ze wordt dikwijls beoefend bij het begin van de les als opwarming.
- 2) Tādāsana is zeer geschikt om de bewegingen van de armen en de romp te synchroniseren met de ademhaling.
- 3) De houding kan verschillende doelen dienen:
 - Het longitudinale effect (het strekken)
 - Stimuleert de bloedsomloop en de vitaliteit.
 - Ze versterkt de benen (massage van de kuiten en de aderen, de terugkeer van het aderlijk bloed) en de structuur en musculatuur (de welving) van de enkels en voeten. Ze is een aanrader voor de mensen met verzwakte spieren van het voetgewelf (platvoeten). Hef de hielen niet te hoog op. Een progressieve benadering van de houding is aangewezen. Het zal ook hun praktijk van STA uitvoering verbeteren.
 - Het is een houding van aandacht en aarden.

- 4) De yogahoudingen die de evenwichtszin aanspreken zijn belangrijk in het geheel van de āsanapraktijk: de eigenschappen die op fysiek vlak ontwikkeld worden, verschijnen ook op mentaal vlak.

M.a.w. dergelijke houdingen geven op lange termijn tonus en kalmte.

Opmerking: de echte evenwichtsoefeningen in de yoga zijn houdingen op de handen. Ze worden gebruikt in de context van āsana-s voor jongeren (sṛṣṭi). Het zijn acrobatische houdingen, die evenwicht en kracht vergen.

Voorbeelden: vṛkṣāsana, vṛścikāsana (de schorpioen) en bakāsana (kraanvogel)¹



- 5) Bij volwassenen dient tādāsana om de kwaliteiten van tonus en kalmte te behouden, en ook om de staat van vermoeidheid en nervositeit te verifiëren.

2. Contra-indicaties

Geen

3. Risico's

Geen

4. Specifieke bhāvana-s

- 1) De strekking
- 2) De blik en de aandacht voor zich richten op een vast punt op de grond gedurende het innemen van de positie van tādāsana (d.w.z. op de ademstop na de inademing, als de armen omhoog zijn) en de STA. Het gaat om jālandharabandha.
- 3) De symmetrie

¹Dr. Kausthub Desikachar: The Heart of Asana p.222,232,234

- 4) De ademhaling, in het bijzonder IN, VL en ritmes van het type 1.1.1.½. kan aan de les een zeer tonische dimensie geven.

H. Varia

De rol van de prof: de leerlingen motiveren d.w.z. hen de houdingen doen smaken, leren appreciëren, vooral de aanpassingen, door hen de voordelen er van aan te tonen.

Bijvoorbeeld: het plooiën van de ellebogen om geen spanningen in de schouders te veroorzaken.

Een andere naam voor vṛkṣāsana is Bhagīratāsana. Zie de analyse van die houding.