

# MODEL VAN ANALYSE VAN YOGAHOUDINGEN<sup>1</sup>

Hier volgt een algemene beschrijving van de methode om yogahoudingen te bespreken.  
Waarom? Om orde te scheppen in de veelheid van bewegingen en houdingen → inzicht.

## Het model of methode van analyse van een āsana

### A. Concept van de houding

1. Naam, betekenis en definitie
2. De vinyāsa aṅga (het schema)
3. Belangrijkste eigenschappen

### B. Vinyāsakrama

1. Het uitvoeren van de houding
2. De voorbereiding in de les zelf
3. De voorbereiding op lange termijn
4. Als voorbereiding op andere houdingen
5. In vinyāsa-s (series)

### C. Differentiaties

1. Variaties & aanpassingen & vereenvoudigingen
2. Intensiveringen
3. De halve houding (ardha)

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

### E. Als compensatie voor andere houdingen

### F. De ademhaling

### G. Toepassingen

1. indicaties
2. contra-indicaties
3. Risico's
4. Specifieke bhāvana-s

### H. Varia

---

<sup>1</sup> Bron : Claude Maréchal: "Une description générale de la méthode utilisée pour l'étude de l'āsana" in RVY n°0 september 1983, p 18-23

## A. Concept van de houding

Een geheel van precieze ideeën over de perfecte of standaardhouding

### 1. Naam, betekenis en definitie

De naam van de houding geeft dikwijls interessante informatie.

Enkele voorbeelden

#### a. Uttānāsana



**Uttānāsana** is de houding van de intense strekking van de achterkant van het lichaam. De naam geeft een vaag idee van de uit te voeren houding. Inderdaad is **uttānāsana** een rechtopstaande houding, voeten samen en een grote strekking van de achterkant van het lichaam door een voorwaartse buiging van de romp, benen (in principe) gestrekt.

Idem voor **paścimatānāsana**



#### b. hastiniṣadana (olifant) en bhujāṅgāsana (cobra)



**Hastiniṣadana** is de houding waarin de olifant rust.

Bij een houding met de naam van een dier wordt meestal de houding van het dier nagebootst maar worden aan de houding ook specifieke eigenschappen van het dier toegemeten (hier: kracht).

Idem: **bhujāṅgāsana**

#### c. Vīrabhadrāsana, Bhagīrathāsana en Matsyendrāsana



Āsana-s ontleen hun naam vaak aan figuren uit de Indische mythologie. Vīrabhadra was een krijger, Bhagīratha een wijze en Matsyendra de Heer van de vissen.

De houdingen beogen analoge effecten te verwerven als de uitgebeelde figuur.

## d. Apānāsana



Apānāsana refereert naar de fysiologie van de vāyu-s. Apānā is de energie die zuivert. Ze heeft haar zetel in de buik en als voornaamste instrument de uitademing.

De inspiratiebronnen van de namen van de houdingen

- Dierennamen
- Namen van mythische wijzen en helden
- Namen van meetkundige vormen
- Namen van platen
- Namen van mineralen
- Namen van vormen of speciale aspecten van de natuur
- Namen van werktuigen van de mens
- Namen die speciale eigenschappen of ervaringen oproepen
- Namen van lichaamsdelen of speciale acties van het lichaam

## 2. De vinyāsa aṅga (het schema)

De canon van de houding, de perfecte of ideale houding

Men stelt het voor door een eenvoudige figuur met een opsomming van eigenschappen, de belangrijkste en de bijkomstige.

Voorbeelden



**Daṇḍāsana** (de stok in zithouding) is (1) een zithouding met (2) gestrekte rug en benen. (3) De benen zijn aaneengesloten. (4) De armen gestrekt (men kan armbewegingen doen).



**Dvipādapīṭham** (de tafel op twee poten) is (1) een liggende houding op de rug met (2) raakvlakken met de grond van de nek, de schouders, de armen en de voeten. (3) De houding steunt op de bovenrug en de voeten. (4) Een achterwaartse beweging van de rug (extensie).

Secundaire aspecten van dvipādapīṭham zijn:

- De onderbenen verticaal op de grond, de ogen gesloten, de benen, knieën en voeten samen.

- Het bekken en de wervelkolom maximaal opgeheven d.w.z. ter hoogte van de knieën (maximale extensie). De uitlijning van het lichaam: schouders – heupen – knieën op één lijn, eventueel de zijn de heupen hoger dan de lijn schouders – knieën.

### 3. Belangrijkste eigenschappen

Ze laten toe de bedoeling van de houding te begrijpen en zodoende de houding beter uit te voeren en te beleven.

Deze kenmerken worden in principe in een dalende orde van belang opgesomd.

Voorbeeld: *danḍāsana*, de stok in zithouding



Definitie: zithouding, de romp gestrekt, de benen samen en uitgestrekt op de grond.

Het belangrijkste kenmerk van de houding: de strekking van de romp of de rug.

**In de uitvoering probeert men zo goed mogelijk het hoofdkenmerk van de houding te benaderen en daartoe past men – indien nodig - zekere secundaire kenmerken aan.**

Het voorbeeld: één van de secundaire kenmerken is de strekking van de benen. Als men een stijve rug heeft, zal in *danḍāsana* de rug bollen. Om dit te vermijden, zal men de benen lichtjes buigen om de strekking van de rug te bevorderen of de handen op de grond plaatsen.

Voordelen van de opsomming van de voornaamste eigenschappen van de standaardhouding:

- Ze levert nuttige vergelijkingspunten of referenties voor een betere aanpassing van de praktijk.
- Ze laat toe de houdingen met elkaar te vergelijken: de gelijkenissen en verschillen.

### B. Vinyāsakrama

Het woord *vinyāsa* heeft hier een uitgebreide betekenis: de regels van de wijze van uitvoering, voorbereiding en functie van de houding.

Er zijn verschillende types van *vinyāsa*.

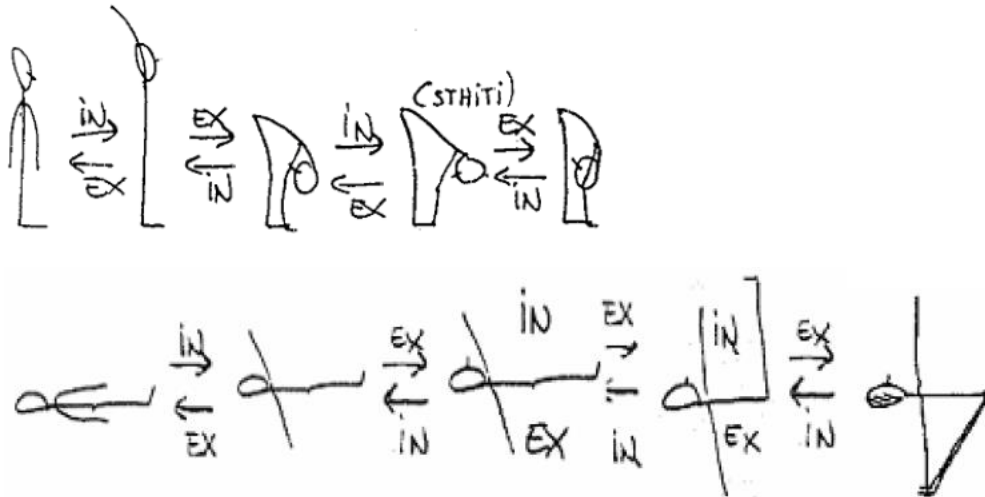
- De *vinyāsa* van het uitvoeren (het innemen) van de houding
- De *vinyāsa* van voorbereiding van de houding
  - In de les zelf
  - Op lange termijn
- De *vinyāsa* van intensiteit

Hier gaat het om het uitvoeren van de klassieke, traditionele of orthodoxe manier.

De vinyāsa bevat

- Een vertrekpunt, de startpositie, **de uitgangshouding** gevolgd door
- Een reeks van bewegingen, die strikt gecodificeerd zijn en die de verschillende lichaamsdelen in etappes brengen naar
- De eindpositie, **de eigenlijke houding**
- Gesynchroniseerd met **de ademhaling**
- En **de terugkeer** naar de uitgangshouding die meestal gebeurt in de omgekeerde richting.

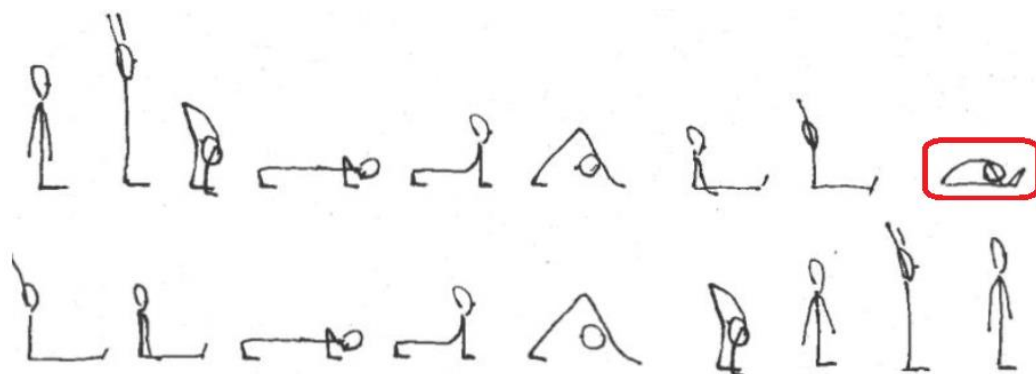
Voorbeelden



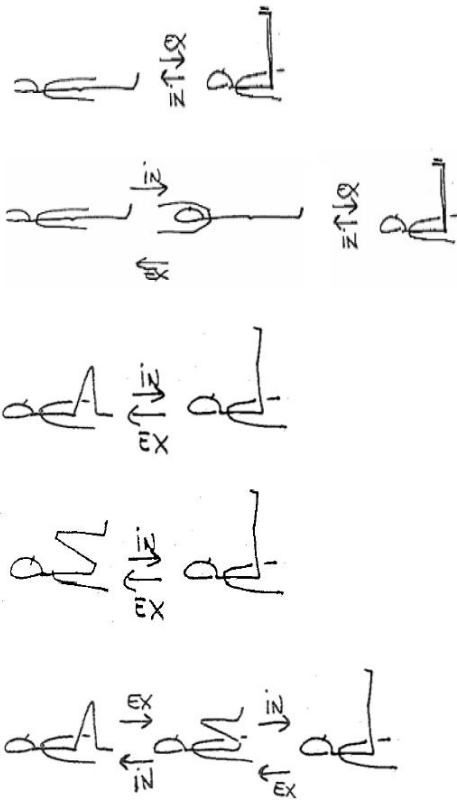
## 1. Het uitvoeren van de houding

Er bestaan verschillende correcte manieren om een houding uit te voeren.

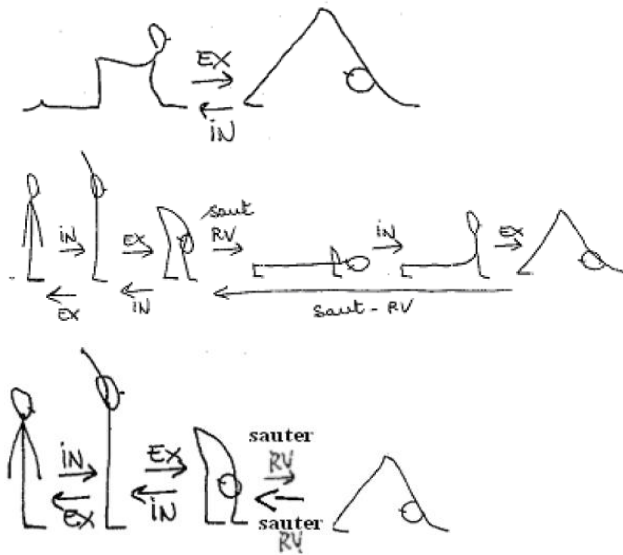
- Er is een type van vinyāsa waarbij de rechtopstaande houding (samasthiti) systematisch de uitgangs- en eindpositie is. Deze manier van doen is zeer dynamisch en bevat 'sprongen'.



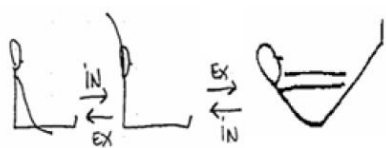
- Vier verschillende vinyāsa-s van ūrdhva prasṛta padāsana

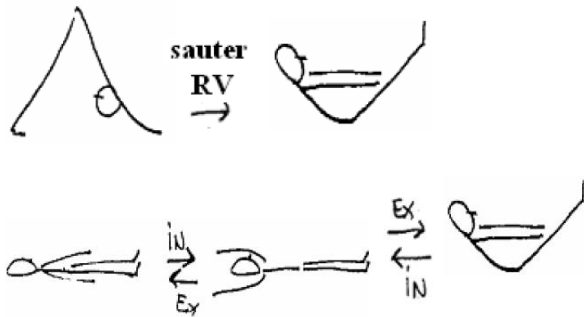


- Drie verschillende vinyāsa-s van adho mukha śvanāsana



- Drie verschillende vinyāsa-s van navāsana



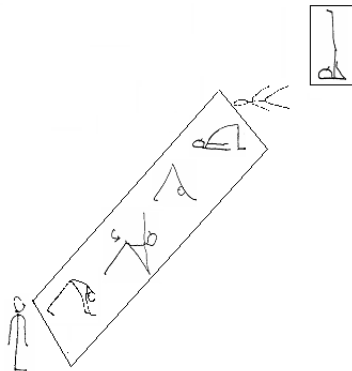


## 2. De voorbereiding in de les zelf

Yogahoudingen wijken in min of meerdere mate af van de houdingen in het dagelijkse leven. Stelling: hoe meer de vorm van een yogahouding afwijkt van de houdingen van het dagelijkse leven, hoe meer ze een voorzichtige, precieze en graduele voorbereiding vereist.

Voorbeeld: de voorbereiding van **sarvāṅgāsana**, de omgekeerde houding met steun op de nek, de schouders en de armen. Het gaat om een ongebruikelijke houding! Ze vereist dus een voorzichtige en toepasselijke voorbereiding.

De volgende vier houdingen bereiden progressief de schouders, de armen en de nek voor, en ook de omgekeerde houding.



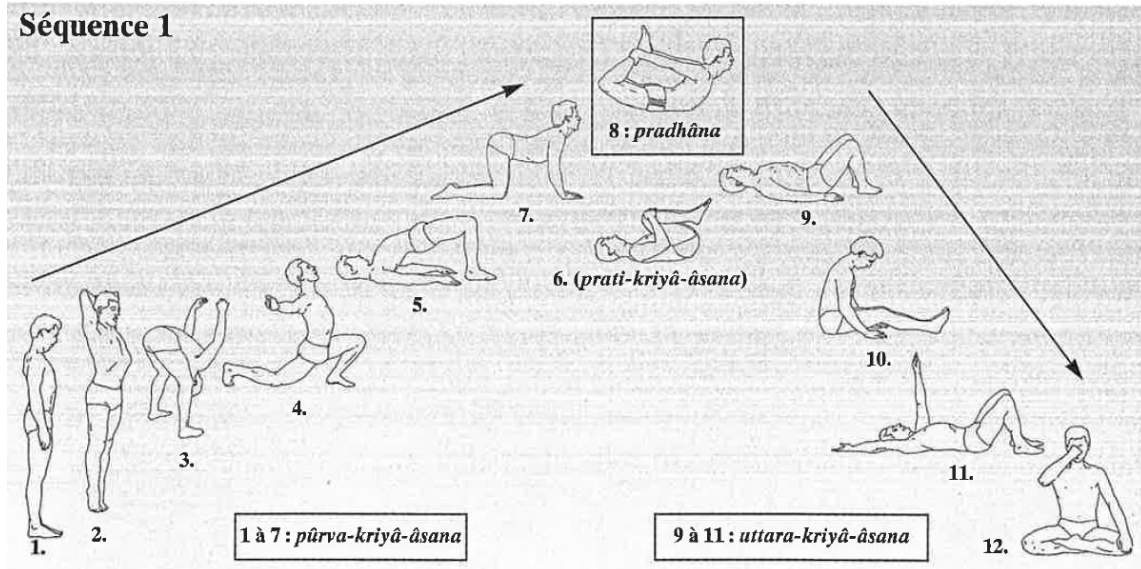
Dhanurāsana (de boog) (een houding van soepelheid)



bereidt men voor door extensies, symmetrische en asymmetrische houdingen, rechtopstaande en liggende posities, variaties van de boog, met behulp van een muur, enz.



## Séquence 1

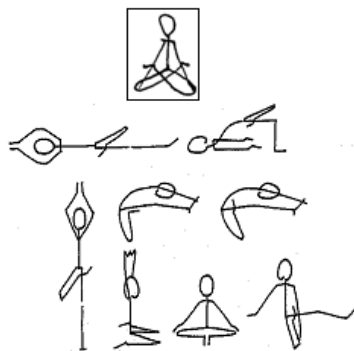


uit Claude Maréchal: La Séquence d'âsana in RVY n°49 maart 1996

### 3. De voorbereiding op lange termijn

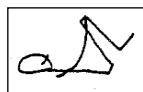
Deze vinyâsa is het geheel van de voorbereidende oefeningen waarvan de regelmatige praktijk na verloop van tijd zou moeten toelaten de nieuwe houding te beheersen.

Het voorbeeld van padmâsana, de lotushouding. Ze vergt heel wat voorbereiding! De voorbereidende oefeningen beogen de moeilijkheden te verminderen en bereiden de mogelijkheid voor om misschien ooit padmâsana te kunnen uitvoeren zoals het hoort.



### 4. Als voorbereiding op andere houdingen

- a) **Apânâsana** bereidt de meer intense voorwaartse buigingen voor op het niveau van de nek, de rug en de onderrug en op het vlak van de samentrekking van de buik.

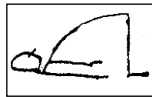


- b) **Januśîrşâsana** bereidt paścimatânâsana en mahâmudra voor.

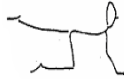




c) **Dvipādapīṭham** wordt vaak voor de volgende doeleinden gebruikt.



- Om het **heupgewricht** te openen



- Om de **borstkas te openen en de achterwaartse beweging te bevorderen**. Zij bereidt voor op meer intense extensies waarvoor ze ook een alternatief kan zijn. Dvipādapīṭham is een boog in rugligging.



- **Als omgekeerde houding**. Dvipādapīṭham is een kleine omkering. Ze is een @ voor de omgekeerde houdingen.



- Ze is een goede voorbereiding op de **prāṇāyāma** vermits ze het openen van de bovenrug en het strekken van de nek bevordert.



- Ze vergemakkelijkt het aanleren van **de bandha-s** (de spiercontrole).

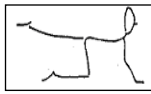
Ze bevat in feite de eerste bandha, jālandharabandha of het strekken van de nek en het richten van de kin naar het borstbeen.

De tweede bandha, uḍḍīyāna-bandha of het intrekken van de buik. Deze is gemakkelijker door de omgekeerde positie, waardoor minder spierkracht vereist is.

De derde bandha, mūla-bandha of het intrekken van de bekkenbodem en de onderbuik is om de zelfde redenen gemakkelijker uit te voeren.

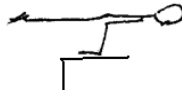
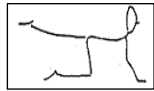
d) **Cakravākāsana** is een voorbereiding op

- śalabhāsana (de spinkhaan)



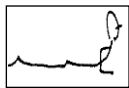
Cakravākāsana is een substituut voor die houding(en)!

- mayūrāsana (de pauw) [kan men op een tafel doen.]



e) **Bhujaṅgāsana** (soepelheid en stevigheid) leidt ons naar de meer intense extensies, op de buik of anders.

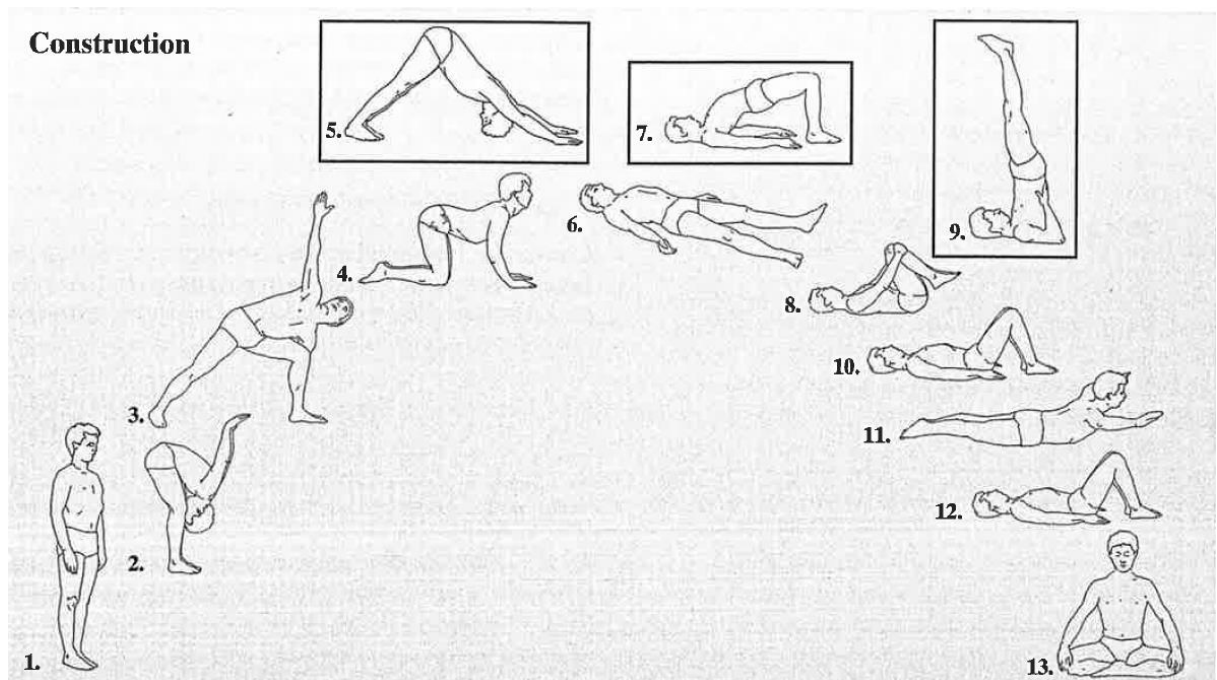
Ze bereidt voor op **śalabhāsana, dhanurāsana, urdhva dhanurāsana, uṣṭrāsana, godhapiṭham, rājakapottāsana, enz.**



Ze versterkt de rug en bereidt dus de houdingen voor die deze kracht nodig hebben, zoals sarvāṅgāsana (de kaars), waarvan ze de compenserende houding is.

## 5. Als voornaamste houding in de les (doel of sleutelhouding)

Een voorbeeld: sarvāṅgāsana (de kaars )



uit Claude Maréchal: La Séquence d'āsana in, une séquence viparīta in RVY n°55 september 1997

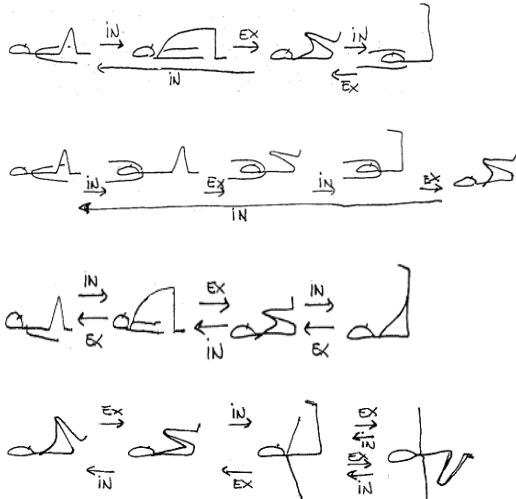
## 6. In vinyāsa-s (series)

d.w.z. men schakelt zelfstandige āsana-s aanéén met inachtneming van de coördinatie met de ademhaling.

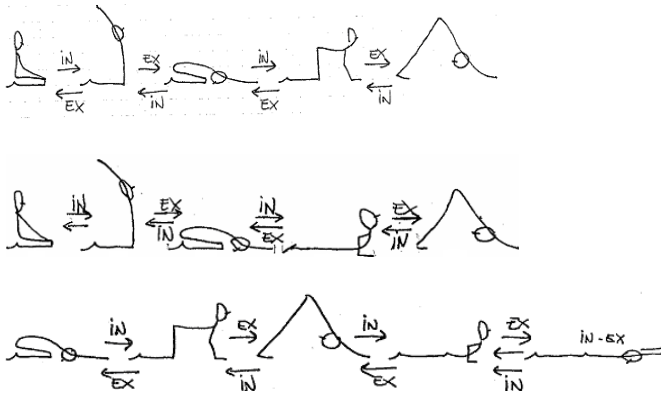
Voorbeelden

### a) vinyāsa-s met apānāsana

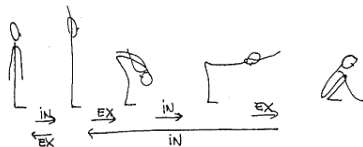
Series met apānāsana dienen vaak als compensatie voor de benen wanneer vorige houdingen die sterk hebben belast. Apānāsana dient ook vaak als startpositie.



### b) vinyāsa-s met adho mukha śvanāsana en bhujāṅgāsana



### c) vinyāsa met utkaṭāsana



## C. Modificaties

**De intensiteit van de vinyāsa** kan variëren in functie van

- de keuze van de uitgangs- en eindpositie
- de keuze van de tusseliggende stappen (intermediaire posities)
- de ademhaling
- de modaliteiten van de serie

Men kan de vinyāsa wijzigen tot in het oneindige door een zekere vrijheid te nemen ten opzichte van de orthodoxie.

### Terminologie

Aanpassingen, vereenvoudigingen en variaties, intensiveringen en de halve houding

'Variatie' duidt de houdingen aan die aanleunen bij de typehouding. Ze kan intenser zijn.

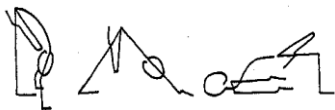
Waarom variëren?

- omdat de beoefenaar de standaardhouding niet kan uitvoeren
- omdat de standaarduitvoering niet wenselijk is
- tegen de verveling: om de aandacht te stimuleren
- voor een specifiek doel: bij voorbeeld, de beoefenaar helpen de borstkas openen

'Modificaties' duidt meestal de aanpassingen aan die de typehouding vergemakkelijken, die bepaalde risico's of ongemakken vermijden, of die in bepaalde gevallen specifieke effecten beogen (focus).

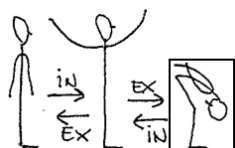
In principe is een wijziging van een houding, een wijziging van haar eigenschappen en functies (Frans Moors): *uttānāsana* ten opzichte van *ardha uttānāsana*, *pāśva trikoṅāsana* tegenover *parivṛtti trikoṅāsana*.

In de praktijk worden de woorden variaties en modificaties niet echt onderscheiden. Zij worden met soepelheid gehanteerd en door elkaar gebruikt, behoudens enkele precieze en gecodificeerde variaties die men die men systematisch aantreft in een groot aantal houdingen, zoals het manoeuvre '**ardha padma**' (halve lotus).



### 1. Aanpassingen, vereenvoudigingen en variaties

Voorbeeld: het licht buigen van de bovenste en onderste ledematen in **uttānāsana** of het uitvoeren van armbewegingen in de dynamische uitvoering wordt een modificatie of aanpassing genoemd.



Het gebruik van externe hulpmiddelen zijn ook modificaties.



## 2. Intensiveringen

Voorbeeld: *uttānāsana* kent twee precieze variaties, die tevens intenser zijn: *pādānguṣṭhāsana* (de vingers haken vast aan de tenen) en *pādahastāsana* (de handpalmen zijn in contact met de voetzolen). *Padangushthāsana* en *padahastāsana* zijn voor het overige *uttānāsana*.



Ook met externe hulpmiddelen



## 3. De halve houding (ardha)

Enkele voorbeelden

Ardha <i>uttānāsana</i>	Ardha <i>utkaṭāsana</i>	Ardha <i>śalabhāsana</i>	Ardha <i>jathara</i> <i>parivṛtti</i>	Ardha <i>matsyendrāsana</i>

Zij zijn vaak van een andere natuur dan de volledige houding, bijvoorbeeld: *uttānāsana* is een *pāścimātāna*, *ardha-uttānāsana* is een *pūrvātāna*.

## D. Pratikriyāsana-s of compenserende houdingen (CP)

De technische term *prati-kriya-āsana* kan vertaald worden door 'compenserende houding' of 'tegenhouding'.

Het is één van de belangrijke aspecten van de *āsanapraktijk*.

De idee is de volgende: als men gedurende een bepaald aantal ademhalingen in een houding blijft (STA) dan beoogt men daarmee bepaalde voordelige effecten en wil men tevens nadelige gevolgen vermijden. Voorbeeld: met *sarvāṅgāsana* wil ik mijn benen ontspannen en de bloedsomloop bevorderen maar na de uitvoering merk ik dat mijn nek door de rekking stijf en pijnlijk is. Ik heb een CP voor de nek nodig.

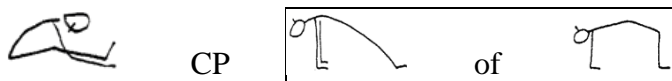
De CP bestaat uit één of meer bewegingen of houdingen, die toelaten de eventueel nadelige gevolgen van een houding te vermijden en de voordelen te behouden.

In het dagelijkse leven doet men dergelijke gestes automatisch.

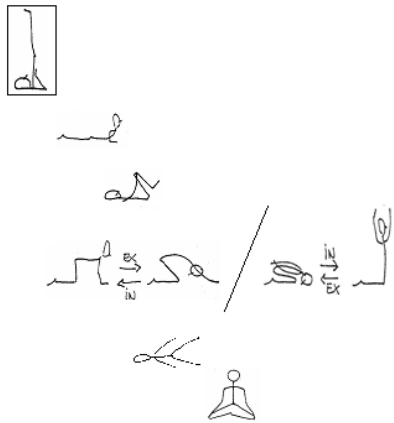
Met de ervaring ontdekt de beoefenaar van yoga de CP die hij het meest nodig heeft en voert hij ze bewust uit.

**Het gaat meestal om zachte bewegingen die in de tegenovergestelde richting gaan.**

Klassiek voorbeeld: pūrvatānāsana of catuspādapiṭham na paścimatānāsana.



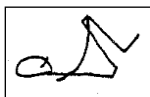
Een reeks van CP is nodig na een STA uitvoering van sarvāṅgāsana 8 à 12 R.



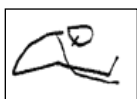
De meest gebruikte CP na een rechtopstaande arbeid is een lichte **uttānāsana** om de rug te ontspannen en **utkaṭāsana** om de benen te ontlasten.



In rugligging is de CP meestal **apānāsana**.



Na een arbeid in zithouding voert men meestal een zachte paścimatānāsana uit.



## E. De ademhaling

De synchronisatie van de ademhaling met de lichaamsbeweging beantwoordt aan natuurwetten en het gezond verstand.

- Uitademen en de buik intrekken bij voorwaartse en zijwaartse bewegingen, en bij torsies.
- Inademen en de borstkas uitzetten bij achterwaartse bewegingen, en bij bepaalde bewegingen van de armen en benen.

Zie concreet in de rubriek over het uitvoeren van de āsana.

In het hoofdstuk over de ademhaling wordt gesproken over:

- Het effect van de ademhaling (prāṇa-houdingen – apāna-houdingen, br̥mhaṇa – laṅghaṇa). Uitleg van de begrippen gebeurt in een cursus Algemene Beginselen.
- De geschikte toepassing van de verschillende ademhalingsfazen (IN, EX, LL, VL) voor de concrete houding
- Het gebruik van krama-s, bandha-s, enzovoort.

## F. Toepassingen

### 1. Indicaties

Waartoe dient een āsana?

Het gaat niet om de analyse van specifieke effecten of voordelen die de toepassing van een concrete oefening zou hebben. Er zijn te veel parameters in het spel. Eén āsana, één prānāyāma voor één probleem is geen yogaregel.

De keuze van een bepaalde praktijk in functie van specifieke problemen vraagt een geduldige en aandachtige observatie en behoort tot het domein van de individuele les.

Toch is het nuttig om te spreken over enkele markante effecten die een bepaalde houding kan hebben op het lichaam en de psyché, alsook over de eventuele contra-indicaties.

Voorbeeld: de omgekeerde houding (viparīta) is goed voor de gezondheid als ze uitgevoerd wordt in gunstige omstandigheden en door de geschikte persoon. Zo niet – bijvoorbeeld als de ademhaling sterk verkort – dan is het effect omgekeerd: ze kan schadelijke gevolgen hebben.

De elementen waarop men zich baseert om te bepalen of de omgekeerde houding geschikt is voor een beoefenaar: als hij/zij een jonge beoefenaar is in goede gezondheid, stevig, geïnteresseerd met voldoende yoga-ervaring, die de voorbereiding en de specifieke compenserende houdingen kan uitvoeren, en als er geen contra-indicaties zijn.

Men geeft dus geen omgekeerde houdingen aan zieke, verzwakte mensen en aan mensen met hart en ademhalingsproblemen.

## 2. Contra-indicaties (CI)

Voorbeeld: de CI voor sarvāṅgāsana (de kaars) en śīrṣāsana (de kopstand)

- Hartproblemen: insufficiëntie, hypo- en hypertensie... meer dan in de andere houdingen, wordt het hart sterk belast (de samendrukking).
- Ademhalingsproblemen: zeer kort, astma in crisisperioden, de hik
- Zwaarlijvigheid, gebrek aan kracht of beweeglijkheid, algemene zwakte
- De zwangerschap: risico op miskraam (de mechanische druk + de omkering activeert de verbranding – zie fysiologie)
- De menstruatie, maar soms is de houding daarvoor gunstig.
- Problemen aan de nek (artrose), aan de schouders en de rug (zwakte en pijn)
- Problemen aan de wervelkolom
- Elk probleem of kwetsbaarheid ter hoogte van het hoofd, oogaandoeningen, van de oren en van het hoofd (hoofdpijn, migraine, duizeligheid, draaiingen)
- Een grote verkoudheid
- Angst voor de omgekeerde houding of er geen behoefte aan hebben. Voorbeeld: iemand die al niet op zijn gemak is in de kleine omkeringen.
- De maximale leeftijd om er mee te beginnen is + 40/45 jaar
- De formele, vastgestelde contra-indicaties (door artsen)

De CI moeten per concrete persoon ingeschat worden. Vertrek eerder van de persoon en zijn aandoening dan van zijn ziekte maar **wees voorzichtig!** Vele zaken zijn van de orde van het gezonde verstand, vooral in het geval van śīrṣāsana.

## 3. Risico's

De risico's in śīrṣāsana zijn ernstiger dan in sarvāṅgāsana wegens de druk op het hoofd.

Bij het minste probleem in het hoofd of de rug is het beter af te zien van de uitvoering van śīrṣāsana.

Men moet in staat zijn om in de houding minstens 6 à 8 ademhalingen te doen.

## 4. Specifieke bhāvana-s

Men kan bhāvana vertalen door 'mentale houding' of 'aandachtspunt'. Deze term gaat over alle aspecten van observatie gedurende de uitvoering van een houding. Bhāvana is de wijze waarop de aandacht zich verbindt met de houding.

### Types van bhāvana-s

met voorbeelden

1) Een bhāvana kan louter passief zijn of actief.

- Passief: observeer aandachtig alle gewaarwordingen gedurende de houding.
- Actief: besteed tijdens de uitvoering aandacht aan deze of gene lichaamszone, aan een precies ademritme of aan een abstract of subtiel concept.



## 2) Bhāvana-s voor het lichaam

- Voer *uttānāsana* uit met de aandacht in de voeten, het evenwicht zoeken in de voeten, de schouders ontspannen, de rug uitrekken...
- Voer de oefening 12 x dynamisch uit.
- In een asymmetrische houding, voer de beweging evenveel keren uit langs elke kant.

## 3) Bhāvana-s voor de ademhaling

- EX = IN (uit- en inademing zijn even lang)
- EX > IN (langer uitademen dan inademen)
- De ademhaling omvat de lichaamsbeweging. (zie ander document)
- Het ritme 1.½.1.½.

## 4) Bhāvana-s voor de aandacht

- Een speciale aandacht voor het lichaam: strek de onderrug bij de voorwaartse beweging van de wervelkolom
- Verdeel het effect van de strekking over de hele achterkant van het lichaam en niet enkel over de benen.
- Een visualisatie, verbeelding kan een ervaring opleveren, bij voorbeeld door de zon te visualiseren kan men het warm krijgen.

## Toepassingen

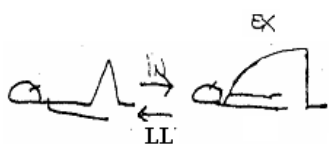
- Een *bhāvana* voor één bepaalde houding of voor meerdere.

De algemene richting van de les: nadruk op de inademing of de ademstops na het inademen.... Limieten respecteren; een doel realiseren, uitschakelen van spanningen

- Verschillende *bhāvana*-s voor elke *āsana*
- Een set van verschillende *bhāvana*-s voor dezelfde *āsana*
- Één *bhāvana* voor de hele les
- Elke dag een nieuwe *bhāvana*
- Er zijn *bhāvana*'s in elke discipline: *āsana*, *prāṇāyāma*, *dhyāna*.

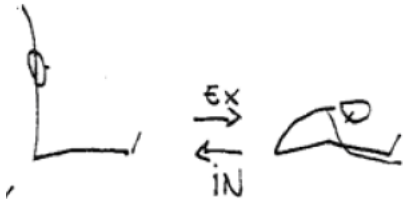
Dit domein is zeer uitgebreid.

Een voorbeeld met *dvipādapīṭham*



- 10 x dynamisch uitvoeren (DYN) met één uitademing in de houding en terugkeren met lege longen (LL).
- De aandacht vestigen in de buik.
- De duur van de LL opdrijven. Dat vertraagt de beweging.
- Observeren wat er gebeurt tijdens het terugkeren.

Een voorbeeld met pascimatānāsana



- 6 DYN + 8 STA (statisch)
- EX > IN (uitademing langer dan inademing)
- LL 4 seconden
- De benen aaneensluiten, niet spreiden
- Visualiseer in de statische positie dat de inademing het vuur aanwakkert en dat de uitademing zuivert.

## G. Varia

1. Legendes en verhalen
2. Het esoterisch aspect
3. Raadgevingen voor de leerkracht

Voorbeeld: het is een uitdaging voor de leerkracht om bhujāṅgāsana te leren appreciëren door de leerlingen, de aanpassingen, enzovoort.

4. Andere