

Beweeg *Soepel* mee met het leven

Een soepel lichaam vergroot ook je mentale flexibiliteit. Deze serie maakt je lijf flexibel en bevrijdt je van angsten, zodat je moeiteloos kunt meebewegen met de stroom. Tekst: Janina Carmesin, beeld: Harold Pereira, model: Diana Jost, www.algarveyoga.com



Upavishtha Konasana



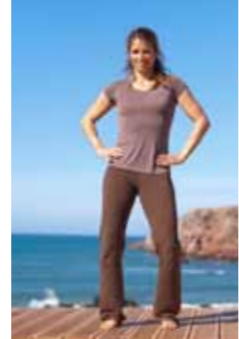
1



2



3



4



5



6



7



8



9



11

Alles verandert, zonder verandering blijft niets bestaan, leerde de Boeddha ons al. Verandering is de basis van het leven, maar is niet altijd makkelijk te accepteren. Grote keuzes of veranderingen kunnen beangstigend zijn, omdat je niet weet wat de toekomst je gaat brengen. Aangezien het leven altijd in beweging is, is het belangrijk dat je kunt meebewegen. Vergelijk het maar met een rietstengel: als deze niet zachtjes kon meebuigen met de wind, zou een onverwachte windvlaag de stengel breken. Deze serie verbetert je souplesse, op emotioneel, mentaal en lichamelijk niveau. Als je fysiek flexibel bent, kun je soepel heen en weer bewegen, zonder je evenwicht en je kracht te verliezen. Hetzelfde geldt op emotioneel niveau. De houdingen in deze serie werken in op het tweede chakra, het sacraalchakra, in je onderbuik. Is dit chakra in balans dan kun je flexibel meebuigen zonder bang te zijn of om te vallen. Het tweede chakra hoort bij het element water. Water is een beweeglijk element. Het vloeit en draait in cirkels, het verandert continu, past zich aan de omgeving aan en vindt daardoor altijd zijn weg. Deze serie brengt wat meer van dit vloeiende element in je leven.

Yogadocente Tanja de Bont, die de serie heeft samengesteld, besteedt in haar lessen veel aandacht aan de chakra's. 'De serie is zo opgebouwd dat je langzaam in contact komt met je tweede chakra. Bewegingen vanuit de heupen activeren het tweede chakra en de kwaliteiten die erbij horen. In de serie zitten daarom veel heupopeners en oefeningen die je bekken soepel maken. Is je bekken niet flexibel dan krijg je snel problemen met de rest van je lijf. Soepelheid van het bekken zorgt er bijvoorbeeld voor dat je in de Lotushouding geen last krijgt van je rug.'

Als je deze serie regelmatig doet, zul je merken dat je soepeler en zachter wordt. Je bent vrijer in je gedachten en voelt je vrijer in je lijf. Ook kun je je beter inleven in anderen en makkelijker je weg terugvinden naar het midden, je punt van evenwicht.

1. Bekken bekloppen

Ga rechtop staan en maak van je handen losse vuisten. Activeer je bekkengebied door met soepele bewegingen de voor- en achterkant te bekloppen. Begin bij je schaambeent, klop over je liezen, je heupen, het gebied rond je staartwervels en je heiligbeen, en weer terug.

2. Verlengde Driehoek (*Uttbitha Trikonasana*)

Stap in een wijde spreidstand. Draai je rechtervoet naar buiten, zet je linkervoet iets schuin. Je hielen staan op één lijn. Strek je armen zijwaarts, parallel aan de vloer. Adem uit en reik naar rechts vanuit de heup (niet vanuit je middel). Houd je twee zijden even lang en houd het linkerbeen krachtig. Zet dan je rechterhand aan de buitenkant van je rechtervoet. Strek je linkerarm de lucht in, in het verlengde van je rechterarm. Kijk naar je linkerhand en voel hoe je steeds meer in één vlak komt te staan. Adem in en kom omhoog. Wissel van kant.

3. Wild Thing

Ga staan in de Neerwaartse Hond (*Adho Mukha Svanasana*). Til je rechterbeen op, open je rechterheup naar boven en buig de knie. Richt je hoofd op en kijk naar rechts. Breng je gewicht langzaam naar je linkerhand en plaats je rechtervoet achter je op de vloer. Tegelijkertijd komt je rechterhand los van de vloer en je lichaam draait zodanig dat je borst naar het plafond gericht is. Je voeten staan stevig op de vloer. Duw nu je bekken flink omhoog richting het plafond en strek je rechterarm boven je hoofd. Plaats je rechtervoet naast je linkervoet. Buig goed door je knieën en breng je liezen ver naar voren. Je linkerhand staat stevig op de vloer, je rechterarm wijst in het verlengde daarvan de lucht in. Je blik volgt je rechterhand. Draai je lichaam weer om in de Neerwaartse Hond en wissel van kant.

4. Bekken cirkelen

Sta rechtop en zet je handen in je taille. Breng je bekken naar voren en draai het van daaruit naar rechts, naar achteren en door

het midden weer naar voren. Doe hetzelfde de andere kant op. Maak de beweging vloeiend, alsof je een liggende acht natekent. Je bovenlichaam houd je zo stil mogelijk en je knieholtes zijn ontspannen.

5. Heupwiegen

Loop een stukje door de ruimte en plaats daarbij je ene voet recht voor de andere, alsof je op een rechte lijn loopt. De beweging komt vanuit je heupen. Wieg flink van links naar rechts, zodat je heupen loskomen. Je bovenlichaam houd je zo recht en stil mogelijk.

6. Vlinderen (*Purna Titali Asana*)

Ga met gespreide benen op de grond zitten en leg je voetzolen tegen elkaar. Je wervelkolom is lang, je kin iets ingetrokken. Pak met je handen je voeten vast en maak met je knieën een verende beweging richting de grond. Herhaal dit een paar keer terwijl je rustig doorademt. Om uit de houding te komen, pak je met je handen je knieën vast en breng je ze rustig naar elkaar.

7. Krokodil (*Makarasana*)

Draai om zodat je op je buik komt te liggen. Leg je kin op de grond en spreid je armen en benen ongeveer zo breed als je matje. Op een inademing breng je je armen en benen tegelijkertijd gestrekt omhoog. Een paar centimeter is genoeg. Op de uitademing laat je ze weer zakken. Herhaal dit tweemaal en houd de laatste keer de houding even vast als je armen en benen omhoog zijn. Adem rustig door. Breng op een uitademing de armen en benen weer naar de grond.

8. Kat (*Bidalasana*)

De Kathouding masseert zachtjes je ruggengraat en de organen in je buik. Ga op handen en knieën staan, met je handen op schouder- en je knieën op heupbreedte. Krul je tenen onder je voeten. Adem uit, trek je onderbuik in en laat je onderrug bol worden. Je kin gaat als vanzelf naar je borst. Laat op de inademing alles los. Til

je borst op, je hoofd gaat omhoog en je onderrug wordt hol. Op een uitademing trek je weer je buik in en laat je de onderrug bol worden. Ga door in je eigen ritme.

9. Godinnenhouding (*Supta Baddha Konasana*)

Ga op je rug liggen en spreid lichtjes je benen. Zet je voetzolen tegen elkaar. Je armen zijn ontspannen en liggen schuin naast je lichaam. Op een inademing breng je de knieën iets naar elkaar toe, op de uitademing breng je ze iets verder uit elkaar. Ga zo door. Elke keer gaan de knieën iets verder richting de grond, totdat het voldoende voor je is. Blijf even rustig zo liggen en voel hoe je heupen zich openen.

10. Spreidzit (*Upavistha Konasana*) [foto op de vorige pagina]

Ga zitten met gespreide benen. Je wervelkolom verlengt zich richting de kruin, je tenen wijzen omhoog, je handen liggen op je bovenbenen. Buig met een rechte rug opzij, zodat je zij richting het rechterbovenbeen beweegt. Pak met je rechterhand de buitenkant van je rechtervoet vast. Strek je linkerarm over je hoofd en breng ook je linkerhand naar je rechtervoet. Je lichaam en gezicht blijven naar voren wijzen, zodat je flanken worden opgerekt en je borst open blijft. Doe hetzelfde de andere kant op.

11. Lijkhouding (*Savasana*)

Ga liggen op je rug met je benen iets uit elkaar, je tenen wijzen naar buiten. Je armen liggen schuin naast je lichaam met de handpalmen omhoog. Sluit je ogen en stel je voor dat je aan het strand ligt. Elke holte van je rug wordt ondersteund door het zand. Geef je daaraan over en ontspan. Met elke inademing komt een golf vanuit de zee naar je toe, met elke uitademing trekt de golf zich weer terug. De golven komen steeds dichterbij. Bij de volgende golf laat je je meenemen, op de golf drijf je de zee in. Het water ondersteunt je lichaam, je drijft ontspannen op het water. Na enige tijd laat je je door een golf terugbrengen naar het strand. Voel hoe je ligt en adem nog een keer diep in en uit. ●