Blijf jong met Sivananda

Leeftijd, wat is dat? Met deze serie uit de Sivananda yoga houd je je lichaam soepel en sterk en je geest jong.

Tekst: Heleen Peverelli, beeld: Saskia van Osnabrugge, model: Kathja Seidler, met dank aan: www.yogacruise.net

'Ik kan niet eens op mijn benen staan, laat staan op mijn hoofd!' merkte Ringo Starr op toen swami Vishnu Devananda hem en de andere Beatles de Hoofdstand probeerde uit te leggen. Maar de swami kreeg hen uiteindelijk toch zover, en zo ervoeren de popsterren aan den lijve een belangrijke les: wat een puur lichamelijke – en onmogelijke – exercitie had geleken, bleek uiteindelijk vooral een kwestie van de juiste 'mindset'.

De volgende serie uit de Sivananda yoga begint met de Hoofdstand, die je het beste onder begeleiding kunt leren. Maar als je er hetzelfde over denkt als Ringo Starr, mag je deze houding gerust nog even overslaan en je op de andere oefeningen richten.

De serie is bedacht door de oprichter van Sivananda yoga, swami Sivananda, en houdt je jong en soepel. De omgekeerde houdingen als de Hoofdstand en de Schouderstand zouden verjongend werken, omdat ze letterlijk tegen de zwaartekracht ingaan en de hersenen, hoofdhuid en weefsels van het gezicht zo extra doorbloeding krijgen. De achteroverbuigingen in de serie houden de ruggengraat lenig en krachtig. Ook versoepelen de houdingen de gewrichten en versterken ze de spieren, het bindweefsel, de pezen, klieren en organen. Doordat ze de bloedcirculatie verbeteren, worden zuurstof en voedingsstoffen snel door het lichaam vervoerd. De rustige bewegingen, die bewust op een comfortabele en ontspannen manier worden uitgevoerd, hebben bovendien een geestelijk effect: ze helpen je om angst te overwinnen, vertrouwen te ontwikkelen en innerlijke rust te vinden. Een jonge geest in een jong lichaam, dus!

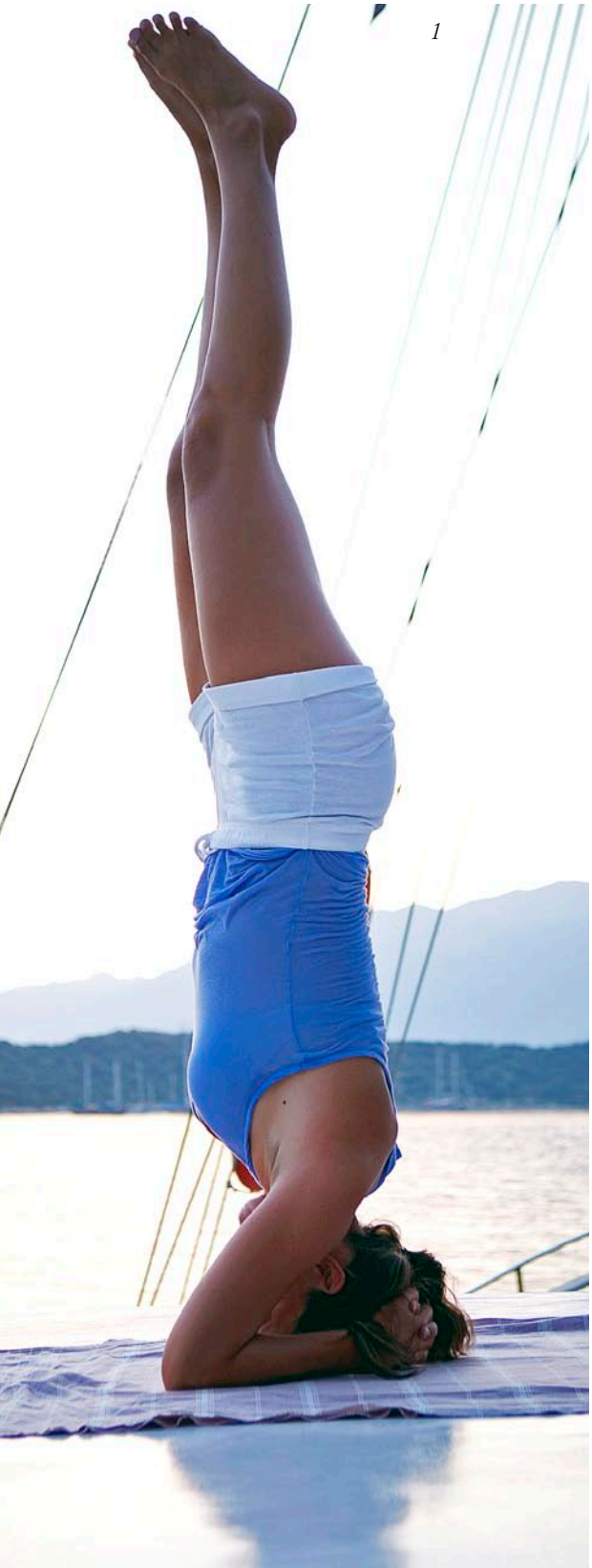
2

3

4

5

6



1

1) Hoofdstand

(Sirsasana) – 1 minuut

Sta op handen en knieën. Leg je onderarmen onder je schouders op de grond. Je linkerhand pakt de rechterelleboog en je rechterhand de linkerelleboog. Duw je ellebogen in de mat en laat ze daar. Strek nu je onderarmen naar voren – verplaats de ellebogen niet! – en strengel je vingers ineen. Handen en ellebogen maken een driehoek en vormen zo een stabiele basis. Plaats je kruin tegen je handpalmen op de grond, strek je benen en loop in de richting van je hoofd tot je niet verder kunt. Span je buikspieren aan en breng je benen omhoog, eerst gebogen. Zoek je balans en strek je benen dan rustig naar boven uit. Blijf je onderarmen stevig in de mat duwen. Houd je schouders bij je oren vandaan en open de oksels.

2) Kaars *(Sarvangasana)* – 3 minuten

Lig op je rug, duw deze plat tegen de grond en houd je voeten bij elkaar. Strek op een inademing je benen recht omhoog, til je heupen op en zet de handen in de rug. Maak een rechte lijn van je rug en benen, zet de ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar en adem diep naar je buik. Je voeten blijven ontspannen. Tijdens je menstruatie kun je omgekeerde houdingen beter achterwege laten.

3) Ploeg *(Halasana)* – 1 minuut

Vanuit de Kaars laat je op een uitademing beide benen gestrekt en gelijktijdig achter je hoofd naar beneden zakken. Zet je tenen op de grond. Strek je armen achter je rug en strengel de vingers ineen. Druk je romp omhoog en duw de hielen verder van je af. Houd je rug recht. Adem diep naar je buik. Kom uit de houding door op een uitademing je rug wervel voor wervel af te rollen. Houd daarbij je benen als tegenwicht schuin omhoog. Is dit te zwaar, buig dan de benen.

4) Vis *(Matsyasana)* – 1½ minuut

Begin weer vanuit rugligging en plaats je handen naast elkaar onder je dijen, met de handpalmen op de grond. Druk de ellebogen stevig tegen de mat. Adem in, til je borst op en verruim je borstkas. Je rug trekt hol, je kruin raakt de grond, maar het gewicht rust voornamelijk op de armen. Adem hoog in de borst. Til vóór je uit de houding komt eerst je hoofd op en glijd dan langzaam terug. Ga op je rechterzij liggen en duw jezelf omhoog naar een zittende positie.

5) Vooroverbuiging

(Paschimottanasana) – 1 minuut

Strek je benen naar voren en flex je voeten. Adem in, strek je armen omhoog en maak jezelf lang. Adem uit en buig met een rechte rug voorover. Reik zo ver als je kunt en pak dan je voeten, enkels of benen vast. Ontspan je hoofd. Op elke uitademing kom je dieper in de houding. Adem rustig 20 keer en kom op een inademing weer omhoog.

6) Cobra

(Bhujangasana) – 3 x 30 seconden

Ga languit op je buik liggen met je voorhoofd en de wreven van je voeten op de grond. Je handen staan stevig aan

7 8 9 10 11

weerszijden van je borst onder je schouders. Duw het schaambeen in de grond en duw je tenen ver weg. Reik met je bovenlichaam naar voren. Op een inademing strek je de armen, zodat de borst van de grond komt. Duw de kruin ver van je vandaan. Houd je schouders laag. Voel hoe de borst zich opent en de rug zich strekt. Adem 15 tot 30 seconden rustig door. Laat de borst op een uitademing langzaam zakken en leg het voorhoofd op de grond. Herhaal dit 2 keer.

7) Sprinkhaan

(Salabhasana) – 2 x 30 seconden

Duw je handpalmen naast je dijen krachtig tegen de mat; de vingers wijzen richting de voeten, je kin steunt op de grond. Houd je bekken stevig tegen de grond geduwd. Begin met de Halve Sprinkhaan *(Ardha Salabhasana)* door op een inademing eerst je linker- en dan je rechterbeen op te heffen. Houd je benen gestrekt en let erop dat je bekken op de mat blijft. Werk vanuit de onderrugspieren. Ga dan verder in de volledige Sprinkhaan, door beide gestrekte benen tegelijkertijd op te heffen. Adem naar je middenrif en borst. Kom op een uitademing rustig naar beneden. Herhaal.

8) Boog

(Dhanurasana) – 3 x 30 seconden

Buig je knieën, breng je armen naar achteren en pak je enkels vast. Breng je bovenlijf omhoog, houd de schouders ontspannen. Strek zo ver mogelijk op, zonder je knieën te ver uit elkaar te brengen. Adem rustig door. Kom terug en ontspan. Herhaal nog 2 keer. Ontspan daarna door op je rug te liggen met je knieën opgetrokken naar de borst.

9) Zittende Draai *(Ardha Matsyendrasana)* – 1 minuut aan elke kant

Zit met gebogen knieën, je voeten op de grond. Leg je linkerbeen op de grond met je linkervoet dicht bij de rechterbil. Plaats je rechtervoet aan de buitenkant van de linkerknie op de grond. De rechterknie wijst omhoog. Houd beide zitbotjes aan de vloer. Maak jezelf lang op een uitademing, zet je rechterhand achter je op de grond en draai naar rechts. Sla je linkerarm om je rechterknie en kijk over je rechterschouder. Adem 10 tot 20 keer lang en diep. Kom op een uitademing terug naar het midden. Strek je benen even voor je uit en doe de houding andersom.

10) Kraai

(Kakasana) – 30 seconden

Kom in hurkzit. Spreid je knieën een beetje en strek de armen naar voren. Plaats beide handen met gespreide vingers vooruit, stevig op schouderbreedte voor je voeten. Buig je armen zo dat de ellebogen naar buiten wijzen. Concentreer je op een punt op de vloer, ongeveer een halve meter voor je. Adem in, til je hielen omhoog en hef je billen op, dan buigt je bovenlichaam vanzelf al wat naar voren. Plaats op een uitademing je knieën op je bovenarmen, zo dicht mogelijk bij je oksels. Span je buikspieren aan en maak je rug helemaal rond. Til een voet op, dan de andere, zet de grote tenen tegen elkaar en vind je balans.

11) Staande Vooroverbuiging *(Pada Hastasana)* – 1 minuut

Ga rechtop staan, adem uit en kom met een rechte rug naar beneden. Kijk naar de punt van je neus. Houd de benen sterk en gestrekt en de rug lang. Je vingers raken de grond, aan weerszijden van je voeten. Buig je knieën als dit nodig is en focus dan vooral op het buigen vanuit de heupen. Spreid de zitbotten. Breng de navel richting de bovenbenen, in plaats van de neus naar de knieën. Je hoofd hangt naar beneden, je nek is vrij. Blijf zo 1 minuut staan, rustig doorademend. Rol wervel voor wervel weer omhoog.

12) Driehoek *(Trikonasana, niet op de foto)* – 30 seconden aan elke kant

Ga in een spreidstand staan, met een beenlengte afstand tussen je voeten. Draai je rechtervoet 90 graden naar buiten en je linkervoet iets naar binnen. Maak beide benen sterk. Strek op een inademing je armen opzij en strek je torso op de uitademing zijwaarts over je rechterbeen; houd je torso aan beide kanten lang. Houd je schouders, heupen en enkels op één lijn. Je rechterhand plaats je waar hij neerkomt: op je scheen, je enkel of de grond, zonder erop te leunen. Rol je linkerschouder iets naar achteren en strek je linkerarm over je oor. Kijk recht naar voren of richting je vingertoppen. Houd je nek lang. Blijf 30 seconden in deze houding, rustig doorademend, en herhaal naar de andere kant. Sluit de serie af met minimaal vijf minuten in de Lijkhouding *(Savasana)*.