

TADASANA EN VRKSASANA

de Berg en de Boom

Dit keer twee houdingen die iedere yogacursist waarschijnlijk zal herkennen. Maar door de 'dru'-variatie zijn ze net een beetje anders. Het zijn heerlijke houdingen om buiten te doen. Dit jaargetijde leent zich nog prima voor een buitensessie. Het geeft een extra diepgang aan je beoefening. Rol je matje uit op de grond en geniet van de ruimte om je heen. Twee staande houdingen die je overal zou kunnen doen.

Tadasana

Tada =berg

In de dru yoga is de Tadasana de meest beoefende asana, omdat bijna iedere EBR en sequentie, evenals de staande asana's, met de berghouding beginnen. En in zijn simpelheid is het een heel krachtige oefening. Wanneer het je moeite kost om wat langer te staan, neem je plaats op een stoel. (Houd de houding bij heup-, knie- of rugklachten niet te lang aan).



1. Ga rechtop staan. Zet de voeten op heupbreedte (dat is wanneer er twee vuisten naast elkaar tussen je voeten passen) en parallel aan elkaar, til je tenen op, spreidt ze en zet ze weer neer. De knieën zijn licht gebogen. Kantel het bekken een paar keer van voor naar achter en laat het rusten in het midden. Span de onderbuikspieren lichtjes aan. Dit beschermt de onderrug. Het borstbeen is een beetje opgetild, zodat de borstkas zich opent. Ontspan de schouders. Trek ze eventueel even op naar je oren en laat ze dan naar achter en naar beneden rollen. Trek de kin een klein beetje in, zodat de nek zich strekt. Het kruintje wijst naar het plafond.

2. Richt je op, alsof er een koordje aan je kruin vastzit waarmee je voorzichtig opgestrekt wordt. Maak bij iedere inademing de rug lang.

3. Ontspan de schouders en ontspan de onderrug, maar houd hem wel recht. Wees je bewust van het contact dat je voetzolen maken met de grond. Voel de grond, de aarde onder je.

Om dit beter te kunnen voelen, kun je even heen en weer wiegen van de bal van je voeten naar de hakken, terwijl de hele voet op de grond blijft staan. Maak de beweging steeds kleiner tot je stil staat. Herhaal dan de beweging, maar wieg nu van links naar rechts. Als de pendule van een grote staartklok. Ook deze beweging maak je steeds kleiner, tot je weer stil staat. Voel hoe je hierna precies in je middelpunt staat.

4. Laat alle spanningen, alle vermoeidheid, alle zwaarte uit je lichaam de aarde in zakken. Voel hoe stevig je staat. Voel de stabiliteit en de kracht van je lichaam. Als een berg. Een berg, waar de wind omheen giert, de regen tegenaan klettert, waar de zon op brandt. Die bedekt wordt met sneeuw, geteisterd wordt door hagelbuien. En die daarna nog steeds een berg is. Onveranderd, krachtig, evenwichtig en standvastig. Wees je bewust van de stabiliteit van de aarde onder je en de uitgestrektheid van het universum boven je.

5. Blijf in deze houding staan zolang als prettig voor je voelt.

Terwijl je in de berghouding staat, kun je wat ik de hartademhaling noem, beoefenen. Breng je aandacht naar het hart. Adem in naar je hart en adem uit vanuit je hart via je benen naar je voeten, de aarde in. Adem dan weer in door je voeten en je benen naar je hart en uit naar boven toe door de kruin naar buiten. Via de kruin adem je weer naar het hart toe en adem weer uit via je voeten de aarde in. Herhaal deze ademhaling een paar keer.

De Tadasana bevordert een juiste houding en geeft je een sterk en evenwichtig gevoel. Hij helpt je om met zelfvertrouwen in je eigen kracht te gaan staan. Door de diepere verbinding met de aarde en het universum, geeft de berghouding ruimte, innerlijke stilte en vrede.

Vrksasana

Vrksa=boom

Een prachtige houding om buiten te doen. Hierdoor zijn de effecten nog beter voelbaar.

Een waarschuwing vooraf; wees voorzichtig bij enkel-, knie- of heupklachten. Zet in het begin de voet niet hoger dan de enkel. Wanneer je een heupprothese hebt, houd dan beide voeten op de grond. Bij evenwichtsproblemen laat je je voet tegen je enkel steunen of doe je de houding dicht bij de muur.



1. Vanuit de berghouding breng je, je aandacht naar je voeten. Visualiseer wortels die vanuit je voetzolen diep de aarde in groeien. Je zult merken dat dit helpt om beter je evenwicht te bewaren. Neem een prachtige, stevige boom in gedachten. Zie de krachtige stam voor je, de takken die zich uitstrekken naar het licht. Voel de wortels waarmee de boom stevig verankerd staat in de aarde. Neem in jezelf diezelfde kracht en stabiliteit waar. Voel hoe stevig je nu staat, alsof je zelf wortel hebt geschoten in de aarde.



2. Breng nu je gewicht op je rechter been. Buig de knie van het linker been en zet de linker voet, zonder hulp, met de voetzool tegen je linker onderbeen, knie of bovenbeen. **Als aanpassing zet je je linker voet met de voetzool tegen je rechter enkel, de tenen blijven op de grond.**

Tegelijkertijd breng je beide armen zijwaarts boven je hoofd tot de handpalmen elkaar raken, in namaste. **Bij schouder- of nekklachten of bij hoge bloeddruk breng je de handen in namaste voor de hartstreek.**



3. Blijf even in deze boomhouding staan. Let er op dat je je bekken gekanteld houdt. De heupen evenwijdig aan elkaar en in een vlak. Voel de strekking, vanaf je voet tot in je vingertoppen. Houd de schouders ontspannen en de ellebogen zacht. Adem rustig door.



4. Streck op een inademing je handen verder omhoog, alsof je reikt naar de hoogste ster, en op een uitademing laat je je handen zakken tot voor de borstkas. Alsof je het heldere licht van die ster mee neemt naar je hart.



5. Op een inademing draai je de vingers naar voren. Op een uitademing strek je je armen en op een volgende inademing open je de handen en armen zijwaarts, alsof je het licht vanuit je hart de wereld in laat stromen.



6. Adem uit en laat je armen zakken langs je lichaam, terwijl je tegelijk je linker voet weer op de grond zet.



7. Geniet nog even na van de stilte en het vredige gevoel die ontstaan zijn na het doen van de houding.

De Boom geeft kracht en flexibiliteit aan de benen, heupen en billen en zorgt voor een juiste houding van de wervelkolom. Hij bevordert het concentratievermogen. De Boom brengt evenwicht, zowel op lichamelijk als emotioneel gebied. Hierdoor sta je stevig in het leven en ervaar je een innerlijke kracht.