

*Yin & Vinyasa*

# Een stevig fundament

Een sterke core brengt ons zoveel meer dan een getrainde buik. Door in de yoga op yin- én yangniveau te werken aan je basis, ben je in balans, heb je een betere houding, leer je luisteren naar wat je lichaam je vertelt en krijg je de kracht om aan te kunnen wat er op je pad komt.

TEKST YMKE VAN ZWOLL

Als je het hebt over de 'core', denk je al gauw aan buikspieren. Maar het trainen van je core staat voor zoveel meer dan het jezelf afmatten voor een sixpack, die de meesten van ons, hoe we onszelf ook in het zweet werken, zelden gegeven is. De letterlijke vertaling van core is 'kern', en die kern, het fundament van ons lichaam, omvat meer dan buikspieren alleen. In de yoga staat core voor de romp, het gebied tussen middenrif en bovenbenen, oftewel rug, buik en bekken. Het is de centrale plek waar we onze kracht en balans vandaan halen. Zowel fysiek als energetisch. De onderrug en het bekkengebied belichamen onze basis. Ons gevoel van veiligheid. En het geloof in onszelf. Als die basis wankel is, is het leven zwaar, maar met een stabiele basis kun je alles aan. Neem een boom als metafoer. Een dunne stam blijft met moeite overeind als de top te zwaar wordt, maar een goed gewortelde boom met een dikke stam staat als een huis, hoeveel takken er ook aan groeien en hoe hard de wind ook waait. In de yoga gaat veel aandacht uit naar dit fundament. Je leert te blijven staan, ook als het leven stormachtig is.

## Sterk en flexibel

Nu zijn er yogavormen in alle soorten en maten. Van Hatha- tot Ashtanga-, Bikram-, Kundalini-, Nidra-, Vinyasa-, Yin yoga en ga zo maar door. En in al die stijlen is er aandacht voor de core, of de romp. Maar omdat we er een hele editie van Happinez aan zouden moeten wijden om alle yogastijlen te beschrijven, beperken we ons tot twee: de actieve vorm Vinyasa en de rustige, meditatieve variant Yin. Volgens Mariska Rietveld, zij is Vinyasa-docent bij Victoria Plaza in Alkmaar, draait het bij elke vorm van yoga om bewegen op de ademhaling én om de balans tussen spanning en ontspanning, tussen kracht en flexibiliteit. "Daarin verschilt Vinyasa dus niet van de andere stijlen", vertelt ze. "Het gaat altijd om de balans tussen *Sthira*, de kracht die je nodig hebt voor houdingen, en *Sukha*, wat staat voor zachtheid. Een spier die gespannen is, kun je niet versterken. De enige manier om spieren sterker te maken, is door ze te ontspannen. Dus is het belangrijk dat je tijdens de houdingen je buik actief én ontspannen tegelijk houdt. Dat klinkt ingewikkeld, maar het komt erop neer dat de buik soepel genoeg

'Er zit veel emotie in de romp, het is niet voor niets dat je stress meteen in je buik voelt'

moet zijn om te kunnen aanspannen, om de balans te houden bijvoorbeeld, en zacht genoeg om diep te kunnen ademen zodat de levensenergie uit je buik rijkelijk kan stromen. Wat Vinyasa anders maakt dan de andere vormen, is dat het bij Vinyasa gaat om het aaneenrijgen van actieve houdingen waardoor je in een flow en in een haast meditatieve staat van zijn komt. En omdat alles begint met een krachtige core, zijn veel actieve yogahoudingen gericht op het versterken van de spieren in dit gebied. Spieren werken als schokbrekers voor onze gewrichten en de spieren in de romp vormen een stevig korset rondom de rug. Een krachtige core zorgt voor een betere balans en een goede houding, waardoor nek- en rugklachten minder zullen worden of zelfs helemaal verdwijnen. Bovendien brengt een sterke core meer flexibiliteit. Staan, liggen, zitten, lopen, sjouwen, draaien, alles gaat soepeler. En dat je er ook een platte buik van krijgt, is natuurlijk mooi meegenomen. Al geldt dat niet voor iedereen, want ik kan yogaën tot ik een ons weeg, echt plat wordt mijn buik nooit. Maar het gaat mij er meer om dat ik me krachtig voel, zowel lichamelijk als geestelijk", aldus Mariska.

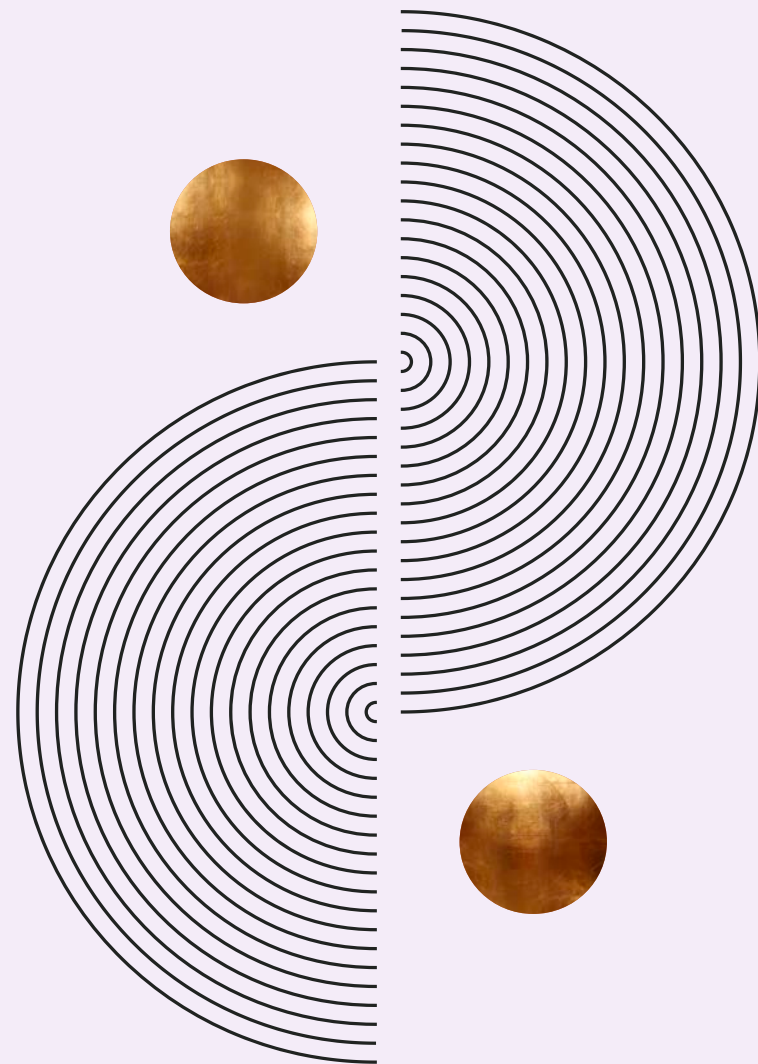
## Energiecentrum

Zo komen we op het energetische stuk dat wordt aangeraakt bij het trainen van je core. Volgens Mariska zorgt een sterke romp, die in de leer van de chakra's, de energiecentra van het lichaam, ook wel derde chakra of de zonnevlecht wordt genoemd, voor een stabiele emotionele basis. "Er zit veel emotie in de romp, het is niet voor niets dat je stress meteen in je buik voelt." >

Daarnaast is de romp de plek waar je de kracht vandaan haalt om de uitdagingen van het leven aan te gaan. Probeer maar eens. Ga stevig met je voeten op de grond staan, verleng je rug, dan wordt de buik automatisch ingetrokken, ontspan de schouders en haal diep adem vanuit de buik. Je voelt de energie en kracht door je lijf stromen. Sinds ik aan yoga doe, voel ik me zelfverzekerd, energiek en relaxt, ben ik minder snel uit het lood geslagen en is het oordelen en veroordelen verleden tijd. Zoals ik op de mat sta, sta ik ook in het leven. Je zou kunnen zeggen dat yoga mij heeft geleerd mijn hoofd koel en mijn core warm te houden, waardoor ik kan blijven staan, ook als het leven even tegenzit.” En *last but not least*, vergroot een stevig fundament ook je gevoelsleven.” Je wordt je meer bewust van de energieën om je heen,” vervolgt Mariska, “en omdat de romp het centrum is van je intuïtie, kan een sterke core er eveneens voor zorgen dat je beter leert luisteren naar en durft te vertrouwen op je onderbuikgevoel.”

## Yin en yang

Zoals alles in het leven, gaat het ook bij het trainen voor een stevige core om de balans. Om yin en yang, waarbij yin in de yoga staat voor bindweefsel en gewrichten en yang voor spieren. Het een kan niet zonder het ander. Kijk maar naar een top-atleet. Hij kan nog zoveel spierkracht hebben, als een gewricht het laat afweten, kan hij de atletiek vaarwelzeggen. Dus is het voor een sterke core niet alleen belangrijk dat je rompspieren zijn ontwikkeld, maar is het ook zaak de gewrichten en het bindweefsel in dit gebied soepel te houden en de organen gezond. En daar komt de tweede variant, Yinyoga, om de hoek kijken. Volgens Mirjam Houtenbos, Yindocent bij Yoga by Mir, is deze zachte, meditatieve vorm van yoga met veel mindfulness-elementen, ontstaan door de kennis uit acupunctuur, fysiotherapie en yoga te bundelen. “De uitdaging bij deze yogastijl zit hem niet zozeer in de moeilijkheid van de houdingen, maar in de tijd waarin ze worden aangehouden. Omdat je langer in een houding blijft, gemiddeld zo’n drie minuten, werkt het op een diepere laag. Je gaat voorbij de ‘oppervlakkige’ spieren en richt je op het bindweefsel en de gewrichten in het gebied waar je rek en druk voelt. >



'Uit je core haal je de kracht om uitdagingen aan te gaan'

# Houdingen voor een sterke core

## YIN HOUDING 1

### Thread the needle pose (Urdhva Mukha Pasasana) *variatie*

#### Uitvoering

Ga op handen en knieën staan en breng je knieën zo breed mogelijk naar buiten en je gewicht naar de enkels. Laat het gewicht echt naar achteren komen, zoals bij een childpose, om de strekking in de benen op te zoeken. Plaats je handen vlak voor je op de mat, strek je armen. Schuif je linkerhand onder je rechterkelsel door naar rechts. Je romp blijft in het midden van de mat, maar je draait deze zo goed mogelijk en laat je linkerschouder rusten op de mat. Probeer goed te voelen of je je benen kunt ontspannen, maar zoek in de ontspanning wel de strekking in je benen op. Laat vervolgens je rechterhand helemaal omhoogkomen en breng die gedraaid naar beneden, zodat je met de handrug bij je onderrug komt, of hem richting de binnenkant van je linkerbeen kunt brengen. Als dit pijn doet, breng je hem terug naar de mat. Je zoekt nooit naar pijn. Houd 1,5 tot 3 minuten aan.

#### Uitwerking

Alle organen worden vanuit de draaiing van de romp gestimuleerd. Ook het schoudergebied, de wervelkolom en de onderrug. Vanuit de benen worden onder andere de energiebanen van de lever, milt en nieren gestimuleerd. De strekking op het schoudergebied en de armen stimuleert onder andere de energiebanen van hart en longen.



## YIN HOUDING 2

### Reclined butterfly (Supta Baddha Konasana)

#### Uitvoering

Plaats een yogabolster (gebruik als alternatief opgerolde dekens of badlakens) in de lengte aan de achterkant van je mat. Ga tegen het kussen aan zitten, breng je voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten. Laat jezelf behoedzaam over het bolster komen en voel of je ondanks de strekking in de benen, je benen kunt ontspannen en of de druk op de onderrug zodanig is dat je hierin kunt ontspannen. Zo niet, hoog de bolster aan de achterkant iets op of plaats een paar blokken/kussens/opgerolde dekens onder je bovenbenen. Breng de handen en armen voorzichtig naar buiten. Ontspan je armen zodat je voelt dat je opening geeft aan het hartgebied en de koppen van je schouders. Het gaat niet om het 'ideale plaatje' van de houding, maar om wat jij in de positie voelt.

#### Uitwerking

De organen krijgen ruimte, het borstgebied wordt geopend en de wervelkolom geactiveerd door zowel de druk op de achterzijde als de opening aan de voorzijde. Aangezien de binnenzijde van het lichaam de plek is waar ook de yin-energiebanen stromen, krijgen deze een stimulans. De druk op de onderrug én de strekking vanuit de binnenzijde van de benen stimuleren de energie van de nieren. Hart en longen krijgen ruimte en het lichaam kan loslaten. Net als bij de variatie op de Thread the needle geeft de druk op het heupgebied een impuls aan de gezondheid van de heupen.





## VINYASA HOUDING 1

### Chair pose (Utkatasana)

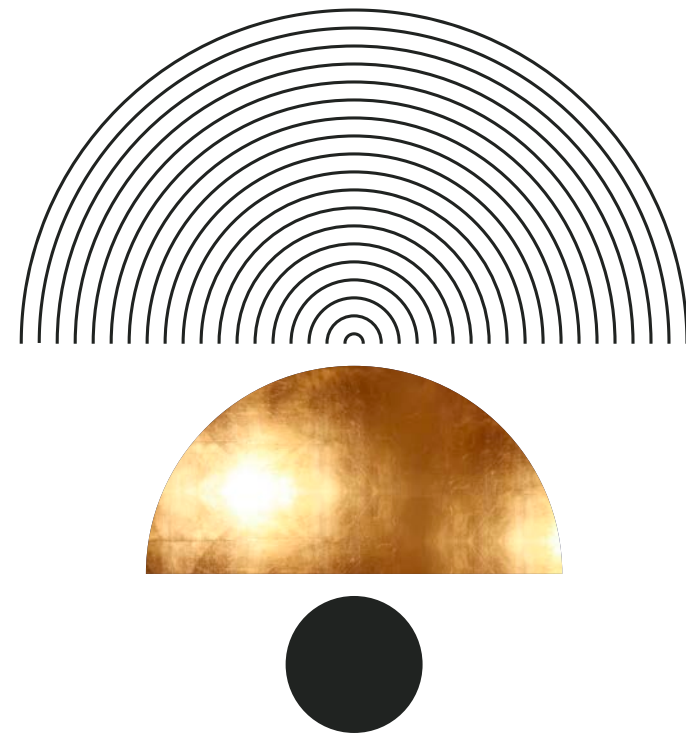
#### Uitvoering

Ga stevig staan. Je kunt je knieën en grote tenen tegen elkaar aan houden, maar je kunt ook je voeten op heupbreedte brengen. Buig door je knieën alsof je op een stoel gaat zitten, beweeg je bovenlichaam naar voren, met de zitbotten richting je hielen en je onderbuik in, en strek je armen omhoog. Houd je handen uit elkaar of tegen elkaar aan boven je hoofd. Blijf een paar seconden zo staan.

#### Uitwerking

Deze houding stimuleert de buikorganen, het middenrif en het hart. Het sterkt de ruggengraat, schouders, borst, bovenbenen en kuiten.

'Het gaat om de balans tussen Sthira (kracht) en Sukha (zachtheid)'



## VINYASA HOUDING 2

### Side plank (Vasisthasana)

#### Uitvoering

Zet je linkerhand en -knie stevig op de mat, breng je rechterarm recht omhoog, je armen zijn in lijn met elkaar. Dit is de makkelijkste side plank.

Je kunt ook je linkerknie van de grond tillen en strekken. Plaats je rechtersoet (je bovenste voet) achter of op je linkervoet, strek je dijen en de rest van je lichaam van je hielen tot je kruin tot een lange rechte lijn. Duw je heupen omhoog en naar voren, rechterarm omhoog in een lijn met je linkerarm.

#### Uitwerking

De erector spinae-spielen (ook wel de rompstrekkerspielen genoemd) en rechte buikspieren stabiliseren de ruggengraat. Deze houding versterkt de armen, buik en benen en verbetert het evenwichtsgevoel.



'Je leert te blijven staan, ook als het leven stormachtig is'

Dit zorgt ervoor dat afvalstoffen worden afgevoerd, botten sterker worden en er nieuw, 'sappiger' bindweefsel wordt aangemaakt, waardoor je soepeler wordt en meer ruimte voelt in je lichaam.

Eigenlijk is het lastig om alleen over de core te spreken wat betreft yoga, en Yinyoga in het bijzonder. Het gaat namelijk om het hele systeem. De organen en orgaansystemen, het lichaam en het hoofd. Het denken, voelen, de emoties en de ademhaling."

### Oefening in ongemak

Eigenlijk is het beoefenen van Yinyoga aan te raden voor iedereen boven de 35 jaar. Het is een goede tegenhanger voor alle actieve vormen van sport en geeft veel baat bij blessures. Daarnaast hebben mensen met een zittend beroep, en dat zijn er veel, ook profijt van Yinyoga. Als je zit, belast je de gewrichten en het bindweefsel in je bekken en rug. Zonder dat je het in de gaten hebt, zijn je spieren voortdurend aan het werk om je lichaam rechtop te houden. Daardoor verkorten ze. Bij Yinyoga laat je die spieren juist los. Je gebruikt je lijf niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lijf beter te voelen. Mirjam legt uit hoe dat zit. "Omdat de houdingen langer worden aangehouden, heb je relatief veel tijd om te voelen waar je grenzen liggen en om je gedachtes te observeren. Je wordt veelal geconfronteerd met je 'onvermogen', met pijntjes en gedachten en dat kan de nodige weerstand opleveren. Je komt jezelf als het ware fysiek en mentaal behoorlijk tegen. Door met dat ongemak te oefenen, oefen je ook met het ongemak in het dagelijks leven. Ook ik heb moeten oefenen, want mijn benen in mijn nek leggen? Onmogelijk. Ik ben al blij als ik mijn tenen kan aanraken. En ja, daar vond ik in het begin wat van. Een yogadocent hoort lenig te zijn, dacht ik. Inmiddels weet ik beter. Ik heb geaccepteerd dat ik nooit een slangenmens zal worden. Dat elk lichaam anders is en anders werkt. Dat is ook waar yoga over gaat. Zonder oordeel kunnen luisteren naar wat het lichaam je vertelt. Niet over je grenzen gaan, maar wél de grenzen opzoeken."

### Stromende emoties

Behalve op het bind- en botweefsel werkt Yinyoga via de energiebanen of meridianen ook door op de organen en orgaansystemen in onze core. En deze zijn vanuit de 5-elementenleer - water, hout, vuur, aarde en metaal - verbonden met onder andere onze kwaliteiten en emoties. "Denk maar aan de eeuwenoude spreekwoorden als iets op je lever hebben, je hart luchten of gal spuwen," vervolgt Mirjam. "Elk orgaansysteem is verbonden aan een andere kwaliteit of emotie. Zo staat de longenergie onder andere voor loslaten en verdriet. De nier- en blaasenergie voor onder andere kracht, levensenergie, doorzettingsvermogen en angst. De maag- en miltenergie voor harmonie en balans, piekeren, bezorgd zijn, het verwerken en verteren. En de lever- en galblaasenergie staan voor creativiteit en grenzen kunnen verleggen, maar ook voor frustratie en woede. Omdat bij het trainen van de core dus ook die orgaansystemen worden aangeraakt, zie je dat er, vooral bij mensen die voor het eerst aan Yinyoga doen, veel emoties kunnen loskomen. Angst, boosheid of verdriet - het komt allemaal voorbij en het mag er zijn, want als emoties kunnen stromen, verdwijnen lichamelijke én emotionele blokkades en ben je mentaal sterker," aldus Mirjam. Daarbij komt dat de Yinoefeningen een harmoniserende en balancerende werking hebben op de orgaansystemen. Daar waar een overschot is, wordt dit vanuit de energiebanen overgebracht naar de gebieden waar een tekort is. "Een mooi voorbeeld hiervoor is de energie van het hart vanuit het vuur in ons. Als deze energie sterk is, zijn we enthousiast, krachtig en actief, maar bij het te sterk worden van deze energie draven we door en worden we mogelijk bijna hyperactief. Als dit een langere tijd aanhoudt, branden we onszelf als het ware op en lopen we het risico op een burn-out. De energie van het element water, ofwel de nier- en blaasenergie, controleert de energie van het vuur en juist door het beoefenen van rustigere houdingen vanuit de Yinyoga wordt de waterenergie in ons versterkt, waardoor ons vuurtje onder controle kan blijven. Andersom zorgt het vuur in ons ervoor dat we niet te passief worden. Het gaat om de balans." 🌿