



# ASHTANGA IN EEN NIEUW JASJE

Traditionele asana's  
opnieuw bekeken

Ashtanga Yoga bestaat uit vaststaande series: de Primary Series bestaat vooral uit vooroverbuigingen, meer achteroverbuigingen in de tweede Intermediate Series. Pas wanneer je de eerste serie volledig beheerst, mag je door naar de volgende serie. Maar wat als de skeletstructuur van jouw wervelkolom diepe backbends makkelijk toelaat, en jouw heupgewricht je beperkt in vooroverbuigingen? Dan mag je volgens de regels niet door... Een onderzoek, wat past het beste bij jouw lijf?

Tekst **Sandy Karsten & Mariëlle Hebing** | Model **Mariëlle Hebing** | Fotografie **Antoine Schemkes** | Locatie **Grand Cafe Oranjerie, Joure** | Kleding **Liquido Fashion**

**W**anneer je je richt op het doel van een asana in plaats van hoe de houding eruit zou moeten zien, wordt deze functioneel. De

Ashtanga traditie kent het credo 'Practice and all will come'. Dat is deels waar; zolang je nog ergens rek voelt, is er nog ruimte te winnen.

Als je al tijden gedisciplineerd je practice doet en je boekst geen vooruitgang meer, is de eigenlijke vraag: Wát stopt mij in de beweging? Heeft dat wel te maken met korte of stijve spieren of heeft dit mogelijk iets te maken met de vorm van je skelet? Als dat laatste het geval is, gaat dat echt niet veranderen – hoeveel je ook oefent.

Om de Primary Series toegankelijk te maken voor iedere skelet-constitutie, kun je asana's zo aanpassen dat ze de functie krijgen waarvoor ze bedoeld zijn. Dat is wellicht vloeken in de Ashtanga-kerk, maar dat maakt wel dat deze geweldige yogavorm veiliger én functioneler wordt voor iedereen.

We vinden het normaal dat iedereen een ander gezicht heeft, bepaald door de botstructuur. Maar dat bij iedereen een asana er anders uitziet vinden we minder vanzelfsprekend, terwijl ook hier de vorm van de botten bepalend is.

Bijvoorbeeld, het is de vorm van jouw heupgewricht, die mede bepaalt of in Virabhadrasana 1 of 2 je knie naar binnen valt, én of jij ooit in Padmasana kunt komen.

In Adho Mukha Svanasana de hielen niet op de mat kunnen plaatsen, hoeft niet per se iets te maken te hebben met de lengte van je hamstrings, maar hier kan de vorm van jouw bovenste

spronggewricht ook mee van doen hebben.

In armbalanshoudingen zoals Bakasana, speelt ditzelfde, maar dan in het polsgewricht. De vorm van het schouderblad, vooral het afdakje, bepaald onder andere in Prasara Padottanasana C hoe ver jouw armen naar het hoofd gebracht kunnen worden. En in houdingen als Sarvangasana is het wel handig als je nekwerfels zo gevormd zijn dat je makkelijk met de kin naar je borst kunt.

Cues om yogi's in een houding te brengen, zijn vaak standaard en niet specifiek gericht op ieders unieke fysieke (on)mogelijkheden. Door de asana's te modificeren en af te wijken van wat de traditie voorschrijft, gaat er een wereld voor je open. 🙏



**Virabhadrasana 1 – Krijger 1** Optie: Als het doel is om ruimte te geven in je heupflexor, til dan je achterste hiel op en maak een hoge lunge. Je voorkomt frictie in de heupen en knieën. Bovendien kan de heupflexor dieper strekken, zodat je beter voorbereid op Urdhva Dhanurasana, verderop de serie.

‘Dat is wellicht vloeken in de Ashtanga-kerk...’



**Parivrtta Trikonasana – Gedraaide driehoek** Optie: Als het doel is een maximale torsie te maken, moet je wervelkolom optimaal kunnen strekken. Het is dan goed dat je hand contact kan blijven maken met de ondergrond. Voor veel mensen biedt een blok onder de hand daarom uitkomst.



**Marichyasana A – Zittende Torsie I** Doel is flexie in de heup van het gebogen been, ruimte creëren aan de achterkant van het gestrekte been en een opening in de borst en schouders. Optie: Plaats je voet twee vuisten van het gestrekte been. Je voorkomt zo compressie in de heup en je bent beter in staat om de gebogen knie dichtbij het lichaam te houden, waardoor het binden letterlijk binnen handbereik ligt.



**Utthita Hasta Padangusthasana B – Staande hand naar teen strekking** Optie: Als het doel is om ruimte te geven in je adductoren, is het niet noodzakelijk dat het bekken parallel blijft. Als jouw heupgewricht minder abductie mogelijkheid heeft, is het prima om je been schuin naar voren te strekken, in plaats van recht opzij als je zo wel rek voelt.



**Bakasana – Kraanvogel** Deze houding, wordt in Ashtanga vaak gebruikt om te 'vliegen' in vinyasa. Met gestrekte armen vraagt deze veel van de dorsaalflexie in de pols. Als je deze ruimte op botniveau niet hebt, kun je ook Kakasana (de Kraai) inzetten, daarbij zijn de ellebogen gebogen waardoor er minder flexie van je pols wordt gevraagd. Je gebruikt daarvoor meer je 'Chaturanga'-armen. ▶

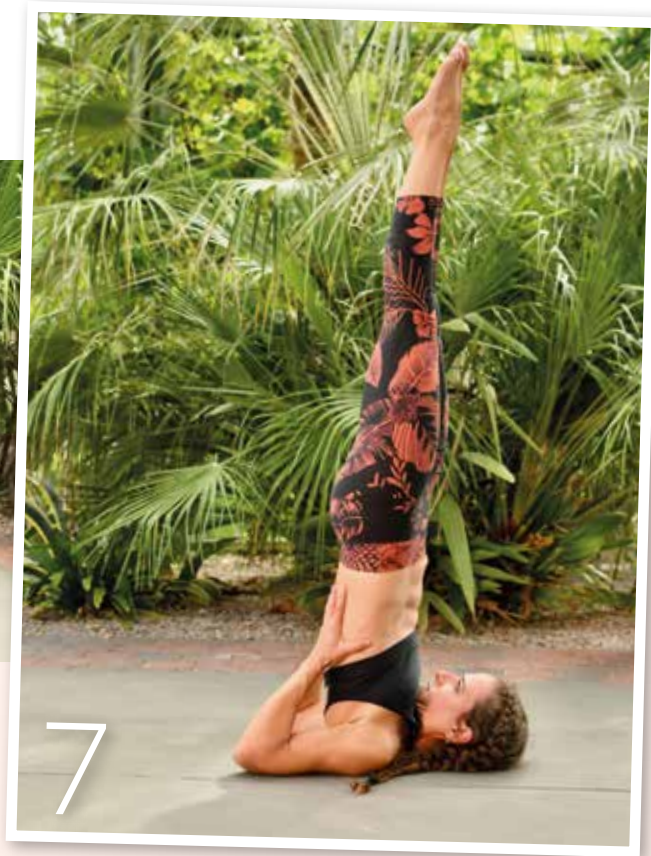


### Prasarita Padottanasana C – *Wijdbeense vooroverbuiging*

De grootte van het afdakje van je schouderblad, het acromion, is medebepalend voor de eindstand in het meenemen van de armen over het hoofd. Wanneer jouw afdak wat groter is, botst de humerus (bovenarm) sneller tegen het afdakje en kun je de armen minder ver meenemen dan wanneer je een heel klein acromion hebt.



**Padmasana in lift - *Lotushouding in lift*** De vorm van je heupgewricht is bepalend of je in Lotus kunt komen. Is er niet voldoende ruimte in de heup, dan gaat het wrikken in de knie. Dit wil je niet. Stop dan en accepteer dat deze vorm niet passend is voor je lijf. In lift speelt de lengte van de botten in je armen ook een rol. Als deze wat korter zijn, dan kun je blokken plaatsen onder je handen.



**Sarvangasana - *Schouderstand*** Om de schouderstand uit te kunnen voeren met een gestrekte bovenrug, heb je veel flexie in de nekwerfels nodig. Dit kun je testen door rechtop te komen zitten en je kin naar je borst te brengen zonder dat de bovenrug rondt. Komt je kin niet bij je borst, gebruik dan altijd een verhoging onder de schouders. Je voorkomt dan te veel druk op de nekwerfels en je bovenrug kan zich dan strekken.



In de 7-daagse bijscholingsmodule **Ashtanga Yoga** van SanaYouYOGA, wordt op deze wijze de volledige **Primary Series** uitgewerkt.  
**Start: Zaterdag 17 april 2021 bij SanaYouYOGA.**  
[www.sanayou.com](http://www.sanayou.com)