

ANATOMIE

YOUR *UPPER* BODY, YOUR YOGA

*Anatomische variaties
van de onderrug, schouders
en ellebogen in asana's*

Deel 4

In het laatste deel van dit vierluik staan we nóg maar weer eens stil bij het feit dat het boek *Your Body Your Yoga* nu in onze eigen taal verkrijgbaar is. Want laten we eerlijk zijn: in het Nederlands kunnen lezen én begrijpen waarom yogahoudingen voor ieder lichaam anders zijn, is toch wel heel erg fijn! Bernie Clark geeft ons ontzettend veel waardevolle inzichten, waardoor blessures en frustraties in asana's tot het verleden kunnen gaan behoren.

Tekst **Sandy Karsten** | Foto's **Antoine Schemkes**

Wat hebben we al veel kunnen lezen en leren. Niemand is hetzelfde, iedereen is uniek. Dat vertaalt zich in het feit dat we allemaal een ander gezicht, lichaam, uiterlijk hebben. Niet zo vreemd dus dat een yogahouding er bij iedereen ook anders uitziet. Niks geen *one size fits all: Your Body Your Yoga!* Net zoals botstructuur bepaalt hoe een gezicht er uitziet, bepaalt botstructuur ook een yogahouding. Mede dankzij Bernies boek begrijpen we nu dat we ons dus maar beter kunnen richten op het doel van een asana, in plaats van op hoe deze eruitziet. Want dan wordt een houding functioneel voor jôu.

It's a stretch

In *Your Body Your Yoga* worden twee begrippen uitgelicht: *tension* (rek) en *compression* (druk). Als er sprake is van *tension* zul je merken dat je steeds wat meer ruimte krijgt als je yoga blijft doen. Lange tijd is daarom ook gedacht dat als je maar vaak oefent en toegewijd genoeg bent, je uiteindelijk alle asana's in hun eindstand kunt beoefenen. Maar toen wisten we nog niet zoveel over de rol van botcompressie...

Bij botcompressie komen twee botten tegen elkaar en dat is dan meteen de eindstand in een yogahouding. De vorm van jouw botten laat het dan simpelweg niet toe om door te bewegen naar dat esthetische ideaalplaatje. Als je dat eenmaal weet, kan dat een heleboel frustraties wegnemen. Want de vorm van je botten kun je niet veranderen. De asana vraagt dan een andere benadering voor jouw specifieke lichaam. Dit inzicht voorkomt bovendien blessures, doordat je niet (meer) het onmogelijke van je lichaam gaat vragen.

Achteroverbuigen (of barsten?)

Wanneer je in een yogahouding achteroverbuigt, doe je dat vooral met de lumbale wervelkolom (de onderrug). Dit heeft te maken met de vorm van de uitsteeksels aan de achterkant van de rugwervels, de *processus spinosi*. Als je een achteroverbuiging inzet, komt er een moment dat die uitsteeksels tegen elkaar komen. Dan is er botcompressie en kun je dus niet verder. Net als bij alle andere botten van je lichaam kunnen ook deze uitsteeksels bij iedereen een andere vorm hebben. Wanneer je bijvoorbeeld grotere *processus spinosi* hebt, heb je hier vaak minder ruimte tussen en is er sneller sprake van compressie. Je kunt dan minder ver achteroverbuigen dan iemand met een wat kleinere *processus spinosi*. Wanneer dat laatste het geval is, heb je er meer ruimte tussen die uitsteeksels en kun je dieper in een achteroverbuiging komen (zie het kader).

De *processus spinosi* van de thoracale wervelkolom (bovenrug) heeft een hele andere vorm. Vanaf de zijkant gezien lijken deze meer op een soort 'dakpannen'. Hoe rechter de bovenrug, hoe meer

die aansluiten. In een achteroverbuiging kan de bovenrug dus maximaal recht worden.

Het 'openen van de borst' is daarom ook géén achteroverbuiging van de bovenrug, maar een retractie van de schouderbladen! Het naar elkaar toe bewegen van de schouderbladen geeft optisch de indruk alsof de bovenrug in een *baby backbend* komt.

Achteroverbuigingen kom je tegen in yogahoudingen zoals *Urdhva Mukha Svanasana* (Opwaarts Kijkende Hond), *Ustrasana* (de Kameel) en *Urdhva Dhanurasana* (het Wiel).

In Yin Yoga kom je achteroverbuigingen tegen in houdingen als de *Seal*, *Sphinx* en *Saddle Pose*.

Schouders eronder zetten

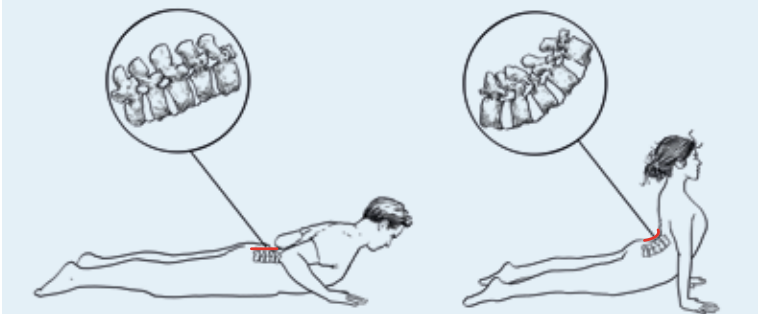
De vorm van de botten in je schouder bepaalt onder meer hoe ver jij je armen voorwaarts kunt optillen. Nou is de schouder een vrij complex gewricht, maar laten we er één onderdeel uitlichten.

Het bot van het schouderblad heeft een uitloper die de bovenkant van de schouder 'overkapt', het *acromion*. Wanneer je de armen voorwaarts optilt (anteflexie), komt er een moment dat het bot van de bovenarm (*humerus*) tegen die overkapping botst; de *humerus* en het *acromion* komen met elkaar in compressie.

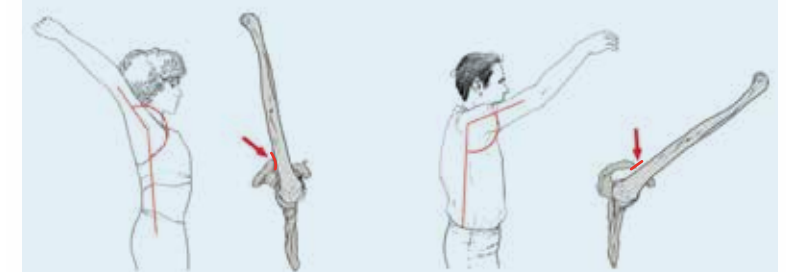
Sommigen van ons hebben een grote overkapping, andere een kleine die niet eens de hele schouder 'overkapt'. Als jouw *acromion* groter is, komt het bot van je bovenarm daar sneller tegenaan dan wanneer het *acromion* kleiner is. Het gevolg is dat je dat minder ver je arm voorwaarts kunt heffen, omdat het punt van compressie eerder bereikt is. Andersom: is jouw afdak klein, dan duurt het langer voordat de *humerus* er tegenaan botst. Je hebt dan meer ruimte en kunt je arm hoger optillen voordat het punt van compressie wordt bereikt (zie het kader).

Dit is belangrijk om te begrijpen, want dit komt in héél veel yogahoudingen tegen. Het verklaart onder meer waarom sommige yogi's als een 'doorgezakte hangmat' in *Adho Mukha Svanasana* staan, terwijl iemand anders moeite heeft om de armen überhaupt in het verlengde van het bovenlichaam te strekken. Maar ook in een houding als *Urdhva Dhanurasana* (het Wiel) speelt dit een belangrijke rol. Een optie kan dan zijn om je armen wat wijder uit elkaar te zetten, zodat de

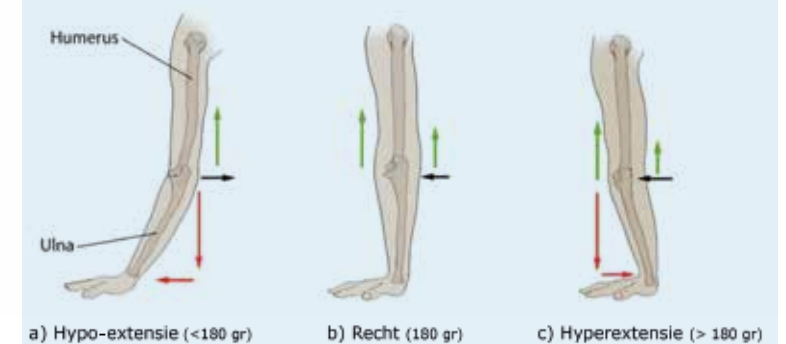
Verschillen in maximale bewegingen en punten van compressie



Compressie in de Lumbale Wervelkolom



Compressie in het schoudergewricht



Compressie in de elleboog

'In een achteroverbuiging kan de bovenrug dus maximaal recht worden'



humerus om het *acromion* heen kan bewegen en je zo botcompressie kunt omzeilen.

Anteflexie van het schoudergewricht kom je tegen in yogahoudingen zoals *Balasana* (Kindhouding), *Adho Mukha Svanasana* (Neerwaarts Kijkende Hond) en *Urdhva Dhanurasana* (het Wiel).

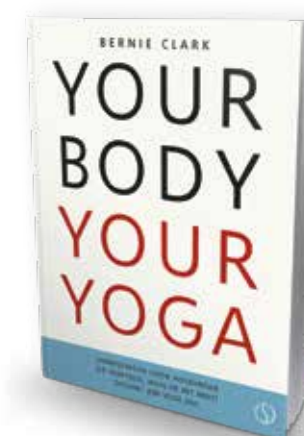
In Yin Yoga kom je anteflexie tegen in houdingen zoals *Melted Heart*, *Bananasana* en *Rhinoceros Pose*.

Ellebogewerk

Over de onderarmen is ook nog veel interessants te vertellen. Onder meer over het scharniergewricht van de elleboog. Dat kun je buigen óf strekken. Vooral het strekken van de elleboog ziet er bij veel mensen anders uit.

Sommigen kunnen de arm niet helemaal recht uitstrekken, dat noemen we hypo-extensie.

Anderen strekken de elleboog en dan vormt hun arm een keurige rechte lijn (180 graden). Bij weer anderen ziet het er 'overstrekt' uit (hyperextensie) (zie het kader).



YOUR BODY YOUR YOGA

Auteur: Bernie Clark

Uitgeverij: Samsara

‘Het strekken van de elleboog ziet er bij veel mensen anders uit’

Hoe ver de arm kan strekken, heeft te maken met het uiteinde van de *ulna* (bot in de onderarm) en het kuiltje onderaan de *humerus* (bot van de bovenarm). Het uiteinde van de *ulna* kan groter of kleiner zijn en het kuiltje van de *humerus* kan meer of minder diep. Daar waar deze twee botdelen met elkaar in compressie komen, bepaalt dus hoe ver jouw arm zich kan strekken.

Ten onrechte wordt hyperextensie wel eens hypermobiliteit genoemd. Hyperextensie heeft te maken met de vorm van jouw botten en hypermobiliteit heeft te maken met de kwaliteit van je bindweefsel. Het is dus ook niet per se zo dat je altijd 'de ellebogen uit het slot' hoeft te halen. Zolang een yogi geen hinder ondervindt. Het zijn immers jòuw botten. *Your Body, Your Yoga!* Extensie/strekken van de elleboog kom je tegen in yogahoudingen zoals *Vasisthasana* (Zijwaartse Plank) *Urdhva Mukha Svanasana* (Opwaarts Kijkende Hond), *Phalakasana* (Hoge Plank) en natuurlijk ook in *Adho Mukha Svanasana* (Neerwaarts Kijkende Hond). In Yin Yoga is de elleboog in extensie in houdingen als *Melted Heart* en *Childs' Pose* en tot slot in *Savasana*. 🕉



Sandy Karsten is eigenaar van de SanaYou YOGAcademy, waar *Your Body Your Yoga* als lesboek wordt gebruikt.
sanayouyogacademy.com

Andere opleidingen die *Your Body Your Yoga* als lesboek gebruiken: fatyogis.com