

en energie



—yoga 18—

Door gebrek aan zonnewarmte kun je je eerder moe gaan voelen. De Driehoek geeft lichteloosheid een zetje en laat de energie weer door je lichaam stromen.

101 Meike de Hoo, 1011 Harold Perle, 1011 Sandra Kloof, 1011 Marianne Boesma, 1011 Corine Leeuwen, www.yogajournal.nl, Mango, 1011 Zara

—yoga 19—

'In de Driehoek gaat alles trillen. Dat is het vibreren van de energie in je lichaam'

De Driehoek (Trikonasana) wordt in veel vormen van yoga beoefend, zoals in Ashtanga, Hatha en Power yoga. Hiert is een staande oefening waarbij je bijna alle spieren in het lichaam oprekt en krachtiger maakt. Om er een paar te noemen:

• de spieren van benen, bekkenbodem, onderbuik, schouders, borstenarmen worden aangespannen. Er is Driehoek is ook nog eens goed tegen 'kniev关节炎'. Dat is misschien niet je grote prioriteit in deze wintermaanden, maar wat een aangename ontdekking als ze er in het voorjaar gewoon niet zijn!

Wel heel interessant in het koude seizoen, waarin de meesten van ons minder buiten zijn en minder beweging en zonlicht krijgen, is dat de Driehoek een efficiënt wapen tegen vermoeidheid is. 'Voeger was ik vaak moe en dat vond ik altijd heel vervelend, een onnatuurlijke toestand', zegt Karin Meulink (35), mede-eigenares van Villa Yoga in Rotterdam. 'Voeger is een jaar of tien geleden, voordat ze met yoga begon. Inmiddels heeft Meulink zeven jaar een eigen yogaschool gehad en in december 2006 opende ze met twee collega's Villa Yoga. 'Ik voelde altijd veel spanning en zenuwen in mijn lichaam, Mijn gedachten waren vaak zorgelijk en ik was snel serieus. Dat was geen fijne toestand om in te zitten. Ik had een gevoel van 'is dit alles?' en ik wist niet hoe ik dat kon veranderen. Dus ging ik van alles doen om te proberen het te vergeeten. Ik bezocht bijvoorbeeld een masseur om de stijfheid in mijn lijf tegen te gaan. Op een gegeven moment begon ik met yoga en leerde ik oefeningen waardoor ik zelf kon zorgen voor een ontspannen lichaam. Ook leerde ik mijn geest een beetje te doorgronden. Die zelfvoorzienendheid, die zag ik helemaal zitten! In nu *ahw* waten de spanningen weg.'

Onuitputtelijke bron

De vermoeidheid verdween ook, terwijl Meulink ook vandaag een 'yik gevuld' leven heeft. Naast de yogaschool heeft ze drie kleine kinderen, die binnen vier jaar werden geboren. 'Als ik vroeger vier uur per nacht sleep, dacht ik: o jee, ik moet slapen, anders ben ik niet uitgerust morgen. En dus stond ik doodmoe op. Nu kan ik ook met weinig slaap ontspannen en vroegevolven leven. Ik leef nu vanuit een onuitputtelijke bron van energie. Yoga leert je die energie voelen stromen. En als je dat vaak ervaart, wordt het een

soort "vloeibare vreugde" die door je heen gaat. Als je energiek en vroegevolven bent, voel je het echt boren. Dat miste ik vroeger. Nu voel ik het heel regelmatig. De Driehoek is bij uitstek een houding waarbij je de energie echt door het lichaam voelt denderen. Alles gaat trillen. Dat is het vibreren van de energie in je lichaam. Daardoor heeft deze houding een verfrissend, opwekkend effect.'

Zo doe je de Driehoek

Aan de slag dus. Ga in de Bergstand (*Tadasana*) staan. Loop in gedachten je lichaam door, beginnend bij je voeten. Weet dat ze goed op de grond staan en dat je grote teen, kleine teen en hak de grond raken. Van daaruit ga je met je aandacht door je hele lichaam. Je benen zijn gestrekt, zonder de knieën vast te zetten. Je rug is recht. Als je je lichaam hebt doorlopen, concentreer je je op je onderbuik, zodat de adem daar automatisch naartoe stroomt en weer opstijgt bij het uitademen. Meulink: 'Als je de adem wilt verdiepen, is het voldoende je aandacht naar de buik te laten gaan. Je hoeft daar niet zo bij na te denken. De energie die altijd overal om je heen is, is goed voelbaar in de adernstroom. Observeer daarom eerst goed de toestand van je lichaam voordat je aan de asana begint.'

Plaats je benen uit elkaar in een grote spreidstand. Hoe groot, is per persoon verschillend. Zong er in elk geval voor dat je in balans blijft, gemakkelijk kunt blijven ademen en je bekken recht kunt houden. Dat laatste gaat beter als je je inbeeldt dat je een staartje hebt dat je naar binnen trekt (zoals een hond die bang is). Ook nu zorg je weer dat de drie punten van je voeten op de grond staan. Je voelt de kracht in je benen. Neem even de tijd om je te verbeelden dat vanuit je voeten wortels de grond in gaan, zodat je zo stevig staat als een boom. Meulink: 'Heel belangrijk bij de Driehoek is de verbinding die je voelt met de aarde. Het onderlichaam vormt letterlijk een driehoek met de grond. Als je straks je armen uitstrekt, vormen je been, romp en arm een driehoek naar boven. Je maakt in deze oefening als het ware een verbinding tussen

Kracht en energie

Zo doe je de Driehoek

- Sta in een grote spreidstand.
- Draai je rechtervoet negentig graden naar rechts en je linkervoet iets naar rechts.
- Adem in en strek de armen op schouderhoogte, de handpalmen naar beneden.
- Open je borst door de schouderbladen naar elkaar toe te duwen.
- Span de spieren in bekkenbodem, onderbuik en ruggenbeugel aan en trek je schenken naar binnen.
- Adem uit en rek met je rechterhand zo veel mogelijk naar rechts, zonder dat je lichaam naar voren of naar achteren buigt.
- Kantel je rechterarm naar beneden, de linkerarm omhoog.
- Zet je rechterhand neer waar hij uitkomt: op je been of op de grond.
- Adem in en draai je hoofd omhoog, kijk naar de nagel van je linkerduim.
- Blijf vijf à tien ademhalingen in de houding staan.
- Draai op een inademing het bovenlichaam terug.
- Stap op een uitademing uit de spreidstand en laat je armen zakken.
- Herhaal naar de linker kant.

Je maakt in
deze houding
een verbinding
tussen hemel
en aarde



hemel en aarde. Mooi! Wees je bewust van die weerspiegeling! Maar eerst draai je je linkervoet een beetje naar rechts en je rechtervoet negentig graden naar rechts. Zorg dat je rechterhiel op één lijn staat met de linkerhiel. Span je dijen aan en duw je rechterbeen naar buiten, zodat de rechterknie in een rechte lijn met de rechterenkel staat (beide benen blijven gestrekt). Op een inademing spreid je je armen op schouderhoogte. Richt je aandacht op het punt tussen de schouderbladen. Daardoor trekken je schouderbladen nog meer naar elkaar toe en wordt de borst volledig geopend. Houd je handpalmen naar beneden en je vingers goed uitgestrekt. De ruggengraat is recht.

Meulink: 'Om deze houding goed te doen, beeld je je in dat je tussen twee grote vellen rijst-papier staat. Eén voor en één achter je. Je mag de bladen niet aanraken, ze mogen niet bewegen, laat staan scheuren. Je kunt de asana ook tegen de muur doen, zodat je kunt controleren of je goed recht blijft staan.'

Span in deze houding de bekkenbodemspieren en de spieren in de onderbuik en het navelgebied goed aan en trek je kin iets naar binnen. Je voelt de energie en kracht in je lichaam. Adem vervolgens uit en reik met je rechterhand naar rechts. Je strekt je lichaam daardoor naar rechts, precies over het rechterbeen. Denk aan de rijstpapiervellen! Op de uitademing kantel je je rechterarm naar beneden en je linkerarm omhoog. Plaats de rechterarm daar waar hij uitkomt op het rechterbeen. Probeer niet je hand bij je voet of op de grond te zetten als je daar niet vanzelf uitkomt, want dan gaat je bekken uitsteken en dat is juist niet de bedoeling. Je ruggengraat blijft in één lijn, je buigt vanuit het heupgewricht, niet vanuit je middel. Je linkerarm strekt omhoog, de vingers goed doorgestrekt

richting het plafond. Inademend draai je het hoofd omhoog en kijk je naar de nagel van je linkerduim. Zorg dat je kin enigszins ingetrokken blijft, anders kun je last van je nek krijgen.

Ontvankelijk

Karin Meulink: 'Je kunt de energie voelen in deze houding. De borst, een ontvangstcentrum van energie, is helemaal open. De

handen zijn open. Je heupen zijn open. Je opent je voor de levensenergie. De natuurlijke status van de mens is dat de energie stroomt.' Ga daarom even na of je geen spieren onnodig aanspannt. De Driehoek is een intensieve oefening waar best wat kracht voor nodig is. Meulink: 'Ik zie bij deze oefening bijvoorbeeld vaak spanning in het gezicht bij mensen. Zorg dat je je kaken ontspannen houdt en dat je het niet met een verkrampt gezicht doet. Hetzelfde geldt voor de schouders, anders heb je direct spanning in de nek en blokkeert de doorstroming. Als je dat allemaal los kunt laten, kun je van de grond naar je kruin energie opvangen.'

Volgens Meulink kan de Driehoek zelfs kleine vervormingen in de ruggengraat corrigeren. 'Doordat de ruggengraat wordt gebogen, zet je het spielerost daaromheen goed aan het werk, zodat het aan kracht wint. Daarnaast wordt het helle gebied extra gevoerd met bloed. Door het heen en weer buigen van de ruggengraat worden de afvalstoffen in de zenuwcentra die zich daar bevinden, afgevoerd. Ook daardoor voel je na een loopfitting.'

Om je ruggengraat nog eens extra te verwennen, kun je ook de Gedraaide Driehoek (*Parivrtta Trikonasana*) proberen. Daarbij zet je je benen achter elkaar in plaats van in spreidstand. De draai in je ruggengraat is daarbij weer niet iets anders.

Energietips

1. Dé bron van energie is je adem. Als je je moe voelt, doe dan even de volledige ademhaling. Laat de adem tot diep in je buik stromen, plat je buik een beetje af en vul de borst tot in de longtoppen met lucht. Zo gebruik je een veel groter deel van je longcapaciteit en geef je jezelf á la minute meer zuurstof en energie. Ook goed uitademen natuurlijk, dan raak je meer vervuilde lucht kwijt en kan er weer schone lucht in.

2. Denken vreet energie en piekeren veroorzaakt spanning en stijfheid. Concentreer je tijdens je dagelijkse besommeringen af en toe even op je kruin. Als je de aandacht daar naartoe verplaatst, voel je hoe de hersenen ontspinnen.

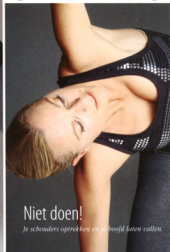
3. Een korte lichtmeditatie: ga rechtop op een stoel zitten en doe alsof je buiten in de zon zit. Je hele lichaam wordt verlicht. Op een inademing haal je het 'zonlicht' naar binnen. Het licht lost je vermoeidheid op en na een paar minuten voel je je fris en energiek.



Doen!

Je borstbeen goed naar boven draaien. Om dit te oefenen, kun je je arm achterlangs rekken en met je hand je dij pakken, of als dit niet lukt je broek of T-shirt.

[Do's & don'ts]



Niet doen!

Je schouders optrekken en je hoofd laten vallen.



Niet doen!

Je heup naar voren laten vallen.

Bruisend

Hoelang je in de houding blijft, hangt af van hoe goed je diep kunt blijven ademen. Als dat goed lukt, kun je één tot twee minuten per kant zo blijven staan. Je komt op een inademing terug omhoog, alsof er touwtjes aan je kruin en de vingertoppen van je rechterhand zitten die worden aangetrokken. Daarna stap je terug in de Bergstand. Je doet je ogen dicht en voelt even wat de oefening heeft gedaan voor je haar herhaalt naar de andere kant. Karin Meulink: 'Zelf voel ik na afloop de adem wat steviger door mijn lichaam gaan. Ik voel de energie in het onderlichaam. De ontspanning in ruggengraat en benen. Wat je precies ervaart is persoonlijk, maar: de mens is een bruisend wezen. En deze asana laat je je levensenergie heel goed voelen.' ❁

Met dank aan Karin Meulink. www.rilayoga.nl