





Je opent je heupen, je borst en je zij: de Halve Maan vergt vertrouwen op alle fronten. Maar dat krijg je er ook voor terug.

Strouwen

foto: Bibekan Lansink, beeld: Harold Pereira, styling: Desiree van Looy, visagie: Clayton Leslie voor HQQ, model: Kirstin Skotnes Vikjord, www.delightyoga.nl
— kleding: Forrest & Bob, top: American Apparel, leggings en sokkeltjes: Yogisha, www.yogisha.nl, kleding accessoires: American Apparel

De mens lijdt het meest aan het lijden dat hij vreest'. Dat gezegde ken je vast, en eigenlijk weet je het ook wel. Waarom maken we onszelf dan toch telkens weer zo druk als ons iets spannends te wachten staat? We piekeren, slapen slecht, worden zenuwachtig. Terwijl het meestal meevalt: dat praatje dat je moest houden pakte best aardig uit, en het bezoek aan de huisarts luchtte vooral op. We maken ons van tevoren veel drukker dan de praktijk rechtvaardigt. En als het eens slechter uitpakt dan we hadden gedacht, is dat meestal ook niet zo vreselijk. Je bent verdrietig, je baalt of je schaamt je. En je gaat weer verder. Gebeurtenissen zijn zelden zo erg als we van tevoren inschatten.

'Vertrouwen huist in de hartstreek. Als je jezelf daar durft te openen, geef je je over'

We zouden wel wat meer vertrouwen kunnen gebruiken. Vertrouwen dat het goed is zoals het is, en dat de dingen vanzelf goed komen. Vertrouwen in onze eigen creativiteit en ons aanpassingsvermogen om problemen het hoofd te bieden, mocht er eens iets moeilijks op ons pad komen. We hebben niet alles onder controle en we kunnen niet alles van tevoren overzien. Om dat te kunnen accepteren, moet je stevig in je schoenen staan. Tegelijkertijd moet je de flexibiliteit hebben om met onverwachte gebeurtenissen te kunnen omgaan.

Durven loslaten

Stevigheid en flexibiliteit zijn twee eigenschappen die tot uitdrukking komen in de Halve Maan, *Ardba Chandrasana*. Je standbeen moet stevig geworteld zijn in de grond, maar je moet je ook durven laten gaan op het moment dat je zijwaarts kantelt. Je opent je heupen en je borst; een kwetsbare positie die veel vertrouwen vergt. Je moet erop kunnen vertrouwen dat je standbeen je hele naar opzij gekantelde lichaam kan dragen, lichtjes ondersteund door je hand.

Yogadocente Inge Dijkhuizen van de Rotterdamse studio Villa Yoga raadt daarom aan eerst een staande houding te doen, zoals de Boom of de Berg. Door goed te staan creëer je het fundament voor stevigheid in de rest van je lijf. Als het fundament niet goed is, valt de rest als een blokkentoren uiteen. 'Probeer je voor te stellen dat je voeten in de grond zakken. Je ervaart dan de kracht van de aarde, maar je ontwikkelt ook kracht in je benen. Die neem

je mee in de Halve Maan. Pas wanneer je been verankerd is in de grond, durf je ook echt los te laten.' Loslaten kan een moeilijke opgave zijn, zegt Inge. 'Mensen vinden het vaak lastig de controle te verliezen.' En dan is de Halve Maan ook nog eens een balansoefening, waarin stabiliteit zeker de eerste keren vaak ver te zoeken is. Maar dat je een beetje wiebelt, is niet erg. 'Net als een balletje in een kom kun je erop vertrouwen dat je vanzelf weer terugkeert naar het middelpunt. Hoe vaker je de Halve Maan doet, hoe minder je zult wiebelen.'

Open je heupen

Het bekken kun je zien als een soort tuimelaar. Inge Dijkhuizen: 'Het lijkt alsof vooral vrouwen dat gedeelte van hun lichaam proberen weg te moffelen. Met je benen gekruist zitten kan er dan wel elegant uitzien, maar als je altijd op die manier op een stoel zit, ontwikkel je vroeg of laat klachten.' Ook daarom is een heupopener als de Halve Maan zo heilzaam: stevigheid daar vergroot indirect het vertrouwen in jezelf. Daarbij is je ademhaling essentieel, zegt de yogadocente: 'Door deze helemaal naar het onderste gedeelte van je buik te sturen, kun je het contact met die plek herstellen.'

Je starthouding is *Trikonasana* (zie oefening 3 van de miniserie op de volgende pagina). Terwijl je linkerhand op je linkerheup leunt, buig je de knie van het rechterbeen lichtjes. Vervolgens plaats je de vingertoppen van je rechterhand een voetlengte voor de kleine teen van je rechtervoet. Je tilt je achterste hiel op, dan strek je je rechterbeen en zwaai je tegelijkertijd je linkerbeen omhoog, tot hij parallel aan de vloer is. Tot slot open je je borststreek door je linkerarm uit te strekken richting het plafond en naar boven te kijken. Of dat lukt, hangt af van de lengte van je beenspieren en je mate van evenwicht. Maar als het lukt, kan dat je vertrouwen flink oppeppen. Inge Dijkhuizen: 'Vertrouwen huist in de hartstreek. Als je daar durft te openen, dan geef je je als het ware over. Of dat nu aan jezelf is of aan het universum, is aan jou. We zijn vaak geneigd om onszelf kleiner te maken, letterlijk en figuurlijk. Met de Halve Maan maak je jezelf groter.' En dat is uiteindelijk je beloning. Als je jezelf het vertrouwen hebt geschonken dat je het kunt, voelt deze houding geweldig. *Chandra* wordt ook wel vertaald als 'schijnend' of 'schitterend'. En zo voel je je als je deze houding doet: schitterend, bruisend, open. Omdat je je angsten hebt overwonnen. In elk geval voor even.

Do's & don'ts



Niet doen!

De knie van je standbeen naar binnen draaien



Niet doen!

Je schouders naar voren laten hangen; houd ze in een rechte lijn



Doen!

Je onderrug gestrekt houden

Zo doe je de Halve Maan

- Ga staan in **Trikonasana** aan de rechterkant. Je linkerhand rust losjes op je linkerheup.
- Adem in, buig je rechterknie en plaats de vingertoppen van je rechterhand een voetlengte vóór je rechtervoet. Als de spieren aan de achterkant van je benen te kort zijn om je rechterhand op de grond te plaatsen, kun je met je hand op een blok steunen.
- Til op een uitademing je linkerbeen op, terwijl je tegelijkertijd je rechterbeen strekt. Duw de rechterhiel stevig de grond in. Wanneer je niet

genoeg balans hebt, kun je met je linkervoet tegen een muur steunen.

- Draai je borststreek naar links; strek je linkerarm uit richting plafond. Je beide armen vormen nu samen een rechte lijn. De linkerheup draait niet mee opzij, maar blijft licht naar voren gericht.
- Als je nog niet voldoende balans hebt, blijf dan naar de rug van je rechterhand kijken en houd je linkerhand op je heup.
- Eventueel kun je je linkerbeen hoger optillen. Je kunt dan met je handpalm de grond raken.

 Meer houdingen vind je in onze index op www.yogaonline.nl

Vergroot je zelfvertrouwen

Je vertrouwen in jezelf vergroot je door je te richten op wat je allemaal goed kunt. Dat kun je oefenen in de yogales, door je te richten op wat lukt in plaats van op wat nog lastig is. De positieve ervaringen die je dan opdoet, neem je mee in het dagelijks leven. Door yoga wordt je lichaam steviger, krachtiger. Ook daardoor groeit je zelfvertrouwen. Daarom is het van belang dat je de lat niet te hoog legt, zegt yogadocente Inge Dijkhuizen. Zelfvertrouwen ontwikkelen is een van de doelen van Big Yoga, een stijl die haar studio Villa Yoga

speciaal ontwikkelde voor mensen met overgewicht. De Hatha yogahoudingen die er geoefend worden, zijn eenvoudiger van aard. 'Het gaat er niet om of je buurman verder voorover kan buigen dan jij, maar als jij de enige bent die haar hoofd niet op haar knie kan leggen, word je daar niet zelfverzekerder van.' Yoga is ook een manier om te stoppen met piekeren. Wie lang genoeg doordenkt, komt vanzelf een probleem tegen. Tijdens de yogales leer je terug te keren naar je lichaam. Dat kun je ook doen in situaties

waarin je gespannen bent. Stel, je moet je voorstellen aan een groep onbekenden. Het is bijna jouw beurt, je hart klopt in je keel. Als je dan met je aandacht naar je ademhaling gaat, gaat die vanzelf omlaag. 'Eigenlijk zijn yogahoudingen gewoon trucjes,' zegt Inge. 'Trucjes die je helpen in het moment te zijn. Het gaat om aandacht. Zolang je alles met liefdevolle aandacht doet, kun je er zeker van zijn dat je er wel komt. Zelfs wanneer er iets misgaat.'

Meer informatie over Big Yoga en Inges studio: www.villayoga.nl

Yogadocente Inge Dijkhuizen: 'Toen ik zwanger werd, keerde mijn onzekerheid terug'

'In mijn jeugd ben ik heel onzeker geweest. Als kind voelde ik me aangetrokken tot het spirituele, en leeftijdgenootjes vonden dat raar. Dat ik geloofde in energievelden bijvoorbeeld, werd belachelijk gemaakt – zozeer dat ik aan mezelf begon te twijfelen. Omdat ik mijn gevoelens met niemand kon delen, stopte ik ze weg. Als zo veel mensen roepen dat je onzin uitkraamt, ga je dat uiteindelijk zelf ook denken.

Al met al was het een moeilijke tijd, waarin mijn zelfvertrouwen tot het nulpunt daalde. Uiteindelijk ben ik langdurig ziek geweest. Daarbij was ik ook te zwaar. Maar dankzij mijn kennismaking met yoga ben ik weer op het goede pad terechtgekomen. Door yoga te doen, leerde ik te leven vanuit mijn hart en niet te vervallen in doemdenken.

Toen ik dit jaar voor het eerst zwanger werd, keerde het gebrek aan vertrouwen in mijzelf terug. Hoe blij ik ook

was met mijn aanstaande kindje, ik werd opnieuw geplaagd door negatieve gedachten over mijn lijf, dat uiteraard wat dikker werd. Vervelender nog waren doemgedachten als: ben ik het wel waard om een kind te krijgen? Hoe kan ik ooit een goede moeder zijn?

De oplossing zat hem voor mij in het toestaan. Toestaan dat het vertrouwen er even niet was. Door dat uit te spreken, zelfs naar mijn leerlingen tijdens de les, kon ik het loslaten. En daarmee keerde het vertrouwen gek genoeg terug. Ook mediteren hielp, net als lezen in de *Yoga sutra's* van Patanjali. De volgende spreuk heb ik vaak als een mantra herhaald: "Angst klopt op de deur. Vertrouwen doet open. En er was niemand."

Over een paar weken ga ik bevallen. Ik zie de toekomst nu weer vol vertrouwen tegemoet.'



Korte serie om je krachtiger te voelen

Niet alleen balansoefeningen als de Halve Maan geven vertrouwen, ook simpelweg stilstaan en de grond onder je voeten voelen kan veel kracht geven. In de Boom (*Vrksasana, linksboven*) openen je heupen en flanken zich vanzelf wanneer je er zacht 'doorheen' ademt. Kracht bouw je op met de Stoel (*Utkatasana, rechtsboven*). De Driehoek (*Trikonasana, links onder*) is de starthouding voor de Halve Maan. Voel je tot slot zelfverzekerd in de Krijger (*Virabhadrasana, rechtsonder*), waarbij je voeten zich aan de buitenkant van je heupen bevinden. ◀

