

ÂSANA'S ALS HARTOPENERS

Alberto Paganini geeft onderstaand enkele âsana's die helpen om het hart, de longen en de borst te openen, zowel lichamelijk als subtiel. Dit artikel staat op zichzelf, wie verdieping wenst kan de inhoud ervan combineren met de theoretische achtergrond uit de vorige bijdragen van Paganini over de kracht van het hart.

Tadâsana met sankalpa-affirmatie en Garuda-adelaar Mudrâ's 1 en 2

(foto 1) Sta met de buitenkant van je voeten evenwijdig op heupbreedte. Verdeel bewust en evenwichtig je gewicht over je voeten, activeer je tenen en voel de stevigheid van de aarde. Roteer je bovenbenen iets naar binnen in je heupgewrichten, om de energiestroom in je benen te bevorderen, aard je stuit en activeer je Ujjâyî ademhaling, Mûla en Uddîyâna Bandha. Hef je borst en verleng je wervelkolom, met respect voor haar natuurlijke kromming. Breng je handpalmen samen voor je borst in Añjali Mudrâ en voel het contact met het midden van je borstbeen op het Hridayam marmapunt. Houd je vingers met gelijke druk tegen elkaar, je schouders en schouderbladen laag en breed en activeer je serratus anterior (zie TvY 4/2017, Vleugels naar vrijheid). Voel de ritmische pulsatie van het borstbeen, omhoog en tegen je duimen bij de inademing en omlaag tijdens de uitademing.

(foto 2) Breng je handen in Garuda Mudrâ 1, met je duimen tegen elkaar en je gekruiste handen opzij met gespreide vingers, met een zachte liefdevolle aanraking van je handpalmen op je hartchakra gebied. Creëer innerlijk een sankalpa of een affirmatie: een krachtige, korte en positieve intentie die je ontwikkelingsweg steunt. Kies liefst het tegenovergestelde van wat je dit moment het meest blokkeert. Bijvoorbeeld: 'Ik, <naam>, ben nu liefdevol, vol zelfvertrouwen, innerlijke kracht en/of in harmonie' wanneer je je respectievelijk liefdeloos, met weinig zelfvertrouwen of kracht, of je disharmonisch voelt. Deze sankalpa neem je bewust mee tijdens de yogabeoefening en ook in je dag. Het helpt je om de beoefening en je leven positief te beïnvloeden.

(foto 3) Kom met je gewicht meer op de buitenkant van je hielen en activeer de buitenkant van je benen, met je heupen die zich uit elkaar en weg van het heiligbeen openen. Vanuit deze



Foto 1



Foto 2

versterkte gronding open je je armen, borst en hart, in een lichte achterwaartse beweging, terwijl je OM, luidop of mentaal, zingt. Je bovenarmen roteren in een spiraalbeweging naar buiten, met licht gebogen ellebogen, terwijl je schouders en schouderbladen openen en omlaag bewegen.

Stel je voor dat je de hele wereld omarmt, stevig geaard en met een open en vrij hart. Stuur helende kracht in je omgeving, samen met de harmoniserende OM klankvibratie. Blijf enkele ademhalingen in deze houding en open verder je hartstreek.

Kom met een inademing terug en herhaal deze beweging (foto 2-3) minstens driemaal, telkens aandachtiger en bewuster. Luister naar de uitwerking.

Utkatâsana – stoel variaties en pulsaties
(foto 4, 3 foto's) Breng je armen achter je rug, strengel je vingers in elkaar. Buig uitademend je knieën en kom lager met je bekken. Steun vooral op de buitenkant



Foto 3

van de hielen, activeer je bovenbenen uit elkaar en verleng je wervelkolom, in zijn natuurlijke kromming. Breng bij het inademen je armen hoger achter je rug, houd de vingers stevig tegen elkaar en roteer je bovenarmen naar buiten terwijl je ze met je schouderbladen weg van elkaar beweegt. Adem diep, open je borst en hartstreek.

Laat je bekken met elke uitademing zakken, je onderrug verlengend, stabiel en sterk op je benen. Open en verleng bij elke inademing je borst verder, weg van je bekken, en beweeg je armen en schouders weg van je nek en oren.

Blijf enkele diepe rustige Ujjâyi ademhalingen met je wervelkolom lang, evenwijdig met de grond en activeer je benen, tenen en onderste bandha's.

(foto 5, 3 foto's) Druk je hielen stevig op de grond, houd je knieën gebogen, blijf stabiel met je benen, kom met een diepe inademing met je bovenlichaam en je armen omhoog. Blijf hier enkele ademhalingen, aard je onderlichaam, kijk omhoog en beweeg je schouderbladen omlaag, diep in je rug en opzij. Kom bij een volgende uitademing omlaag en roteer je bovenlichaam naar rechts in een spiraalbeweging rond je wervelkom.

De spiraal start bij je heiligbeen, roteer je navel en borst naar rechts en verleng je wervelkolom.

Verleng je linkerarm naar de grond en de rechter naar omhoog, schep breedte en ruimte in je borst en hart, adem diep en open je schouders en schouderbladen uit elkaar.

Draai verder naar rechts, druk je linkerbovenarm tegen het rechterbovenbeen, en plaats je handpalmen op je borst en hart. Adem diep en voel de helende aanraking van je handen (nyâsa) terwijl je een hartmantra of je sankalpa herhaalt.

Je mag ook pulseren tussen de twee laatste houdingen: focus op je hartstreek en het contact met je handen bij het inademen en open je armen en spreid je vleugels uit elkaar bij het uitademen. Ontspan je nek en haal de stabiliserende kracht vanuit je benen, bekken en serratus anterior.

Herhaal naar links.

Anâhata-hartchakra âsana

(foto 6) Start in de kathoudingvariant met je heupen recht boven je knieën en je armen naar voren gestrekt, in lijn met je romp. Roteer je handen en armen iets naar

buiten, om de opening van je schouders en schouderbladen te bevorderen, en pulseer met je hartchakra (anâhata) op en neer, tussen hemel en aarde, met een diepe volle ademhaling. Bij het uitademen breng je je borst, oksels en armen dicht bij je mat en met de inademing kom je een stukje omhoog, terwijl je de achterkant van je hartchakra naar boven opent. Blijf tot slot enkele ademhalingen met je hart dichtbij de grond.

Formuleer in jezelf de intentie om je hart te openen, op alle niveaus, voor de wonderen van het leven en de immense liefdeskracht aanwezig in het hart van iedereen.

Ushtrâsana - kameel, met armbewegingen, variaties en pulsaties

(foto 7, 3 foto's) Zit op knieën, onderbenen en wreef van de voeten met je bekken recht boven de knieën. Je linkerhand steunt op je heiligbeen-sacrum en helpt het verlengen, weg van de lendenwervels en dieper in je rug, met een zachte bekkenrotatie waarbij de punt van de stuit naar voren beweegt. Je rechterarm roteert in een borst- en hartopenende armbeweging. Je rechterhandpalm blijft tijdens de hele beweging naar boven gericht. Start met je rechterhandpalm onder je navel en draai je hand en vingers naar je buik en



Foto 4

dan naar buiten, roterend in je pols en schouder. Breng met een inademing je arm zijwaarts en dan omhoog boven je hoofd en verder naar achteren. Je kan je bekken naar voren brengen en je schouders en hoofd naar achteren, in een aangename achterwaartse strekking. Je hand en arm roteren dan met je vingers naar buiten en komen met een uitademing terug bij het startpunt, onder je navel. Herhaal deze roterende armbeweging verschillende malen. Forceer niet, adem diep en geniet van de beweging. Observeer de opening van je borst en hart, de verdieping van je adem en de toenemende soepelheid in je rug, schouders en polsen. Je mag van ritme veranderen, sneller, trager en dan even in de achterwaartse beweging blijven. Herhaal hetzelfde naar de andere kant. Deze helende armbeweging kan je ook staand, zittend en/of in andere yogahoudingen toepassen.

(foto 8, 2 foto's) Steun met beide handen de achterkant van je borstkas en beweeg ze met je vingers omhoog, weg van je bekken. Druk de wreef van je voeten en je tenen stevig in de grond en beweeg je stuit, bekken en bovenbenen naar voren terwijl je je schouders en bovenrug naar

achteren brengt. Kijk naar voren. Kom in de eindhouding als je lichaam het toelaat: plaats je handen op je voetzolen (of hiel), hef je borst en breng voorzichtig je hoofd naar achteren. De achterwaartse opening gebeurt in je bovenrug, je onderrug is (pijn) vrij en lang, mede door het kantelen van je bekken, bij nekspanning houd je je hoofd recht. Blijf in de houding, adem, langzaam en diep, open je borst en hart en herhaal in jezelf je sankalpa of hartopenende inspirerende gedachten. Hef je borstbeen en voel de verruiming van je hartstreek, de verlenging van de voorkant van je lichaam, de aardende kracht van je onderlichaam en de stromende verbinding tussen de hartkeel- en de onderste chakra's. Kom wervel na wervel terug door je benen en bekken actief naar voren te brengen. Je hoofd komt als laatste recht.

Laghuvajrâsana - kleine bliksemflits variatie

(foto 9) Deze intense âsana variant, voor de gevorderde beoefenaar, schept nog meer opening in je hartstreek en de voorzijde van het lichaam, quadriceps en psoas. Beweeg langzaam, voorzichtig en bewust, kom terug wanneer je pijn en/of compressie in je onderrug en/of nek

voelt. Plaats je handen in de plooi achter je knieën en beweeg naar achteren, met je kruin naar de grond, terwijl je je borst en bekken weg van de grond tracht te heffen, om de boog in je rug ronder te maken en je hartstreek te openen. Steun, indien mogelijk, je kruin op de mat en kom na enkele diepe ademhalingen terug, start in je benen, je hoofd wordt als laatste naar omhoog gebracht.

Balâsana - kindhouding

(foto 10) Ontspan al zittend op je knieën met je voorhoofd op de grond en je armen langs je lichaam. Observeer en bewaar de diepte van je adem terwijl je je lichaam in de grond laat zakken. Masseer je lichaam van binnenuit met je adem, verleng de uitademing en laat fysiek en geestelijk los.

ALBERTO PAGANINI (1957) is filosoof en yogaleraar met meer dan 38 jaar ervaring. Hij geeft yogalessen-workshops-bijtscholingen-opleidingen in België en daarbuiten. Auteur van 'Prana Yoga Flow', Ankh-Hermes, 2010. www.yogasoma.be

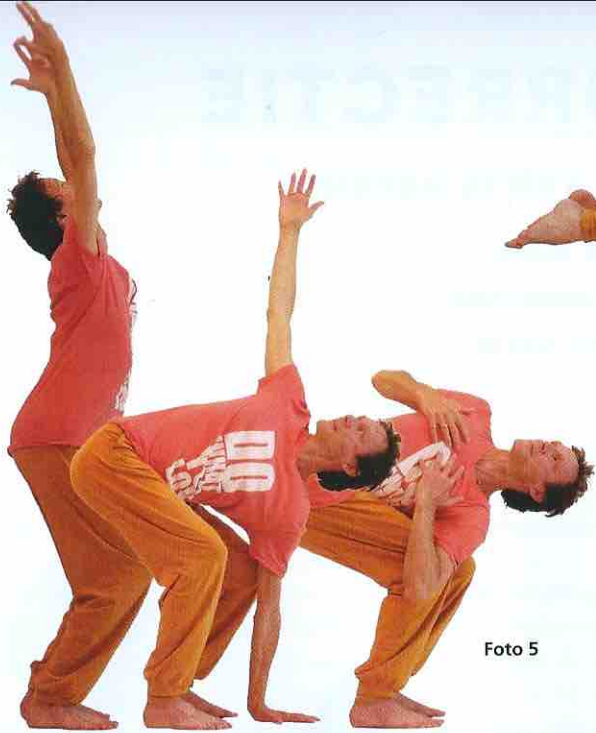


Foto 5



Foto 6



Foto 7

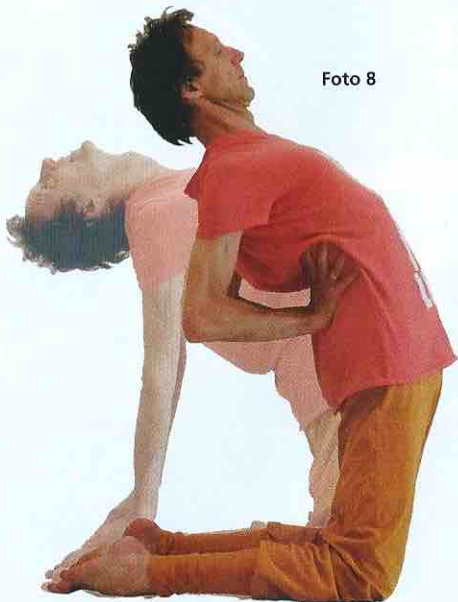


Foto 8



Foto 9



Foto 10