

ANATOMIE EN YOGA



De dreiging om ziek te worden van het Covid-19 virus en maatregelen om fysiek afstand te houden beïnvloeden het dagelijks leven ingrijpend. Hoe ga je met deze situatie om, wat betekent yoga daarbij? Danielle Bersma en Mariëtte Cuijpers yogadocenten en mede-coördinatoren van Samsara spraken hierover via videobellen, de manier waarop ze nu contact houden met elkaar. www.samsara.nl

Yoga, op en naast de mat

Mariëtte en Danielle wisselden uit over een oefenritme, goede yoga-oefeningen voor longen, hart, en hars, online lesgeven en in contact blijven met volgenoten.

Mariëtte: Wat mij steunt is structuur tijdens de dag, met vaste tijdstippen voor yoga, meditatie en maaltijden. Het is op vaste tijden je yogamat uit!

Daniëlle: Ik vind het best leuk om dagelijks op mijn mat yoga-oefeningen te doen, ik heb soms geen zin in het omkleeden, ik oefen veel voor mijn rug en pranayama tweemaal daags op een hele dikke mat: mijn matras in bed. Het is jammer dat mensen oefenen in bed onvoldoende op waarde schatten. Voor zieke én gezonde mensen is het een uitkomst.

Mariëtte: Ik oefen al jarenlang voor het ontbijt. Het losmaken van gewrichten en spieren,

soms zonnegroeten of oefeningen op het hoofdstand-bankje. Op drukke dagen doe ik in elk geval de rugrol. Daarna stroomt alles in mijn lichaam en begin ik met een goed humeur en helder hoofd de dag.

Daniëlle: Wat een goed idee, de rugrol. Dat ga ik vanaf nu ook doen in pyjama op mijn yogamat en zie wel of ik nog meer oefeningen doe!

Aandacht voor longen

Daniëlle: Doe je nu meer of andere yoga-oefeningen dan voor de Covid-19 uitbraak?

Mariëtte: Ja zeker. Het nieuws over het virus bekleemde me, ik wilde spanning loskoken, juist ruimte voelen in mijn longen en hart en doe nu 's ochtends de Bhastika. Het diafragma beweegt daardoor en via de fascia ook het hart. En de longen blijven goed schoon.

Daniëlle: Ja, door het beluchten gaat fijnstof, roep én vocht uit de longblaasjes die irritaties in je longen geven.



Marilène: Wat doet overmatig vocht met de longen?

Daniëlle: Stilstaand en lekker warm vocht kan kleine ontstekingen geven. Met het beluchten verdwijnt ook het vocht uit de longen. Met het ouder worden (55 jaar)

ademen we nog maar maximaal twee liter in en uit en blijft er twee liter lucht stilstaan in de longen. Als 25-jarigen ademen we nog maximaal drie liter in- en uit en bleef er één liter lucht stilstaan.

Een kamer met open ramen lucht beter door als het links waait. Door maximaal in- en uit te ademen, waait zo ook oude vochtige lucht uit je longen. Vooral de Shastika maakt wervelwinden in de longen. Behalve het diafragma, train je ook je buik- en bekkenbodemspieren en het versterkt je hart.

Longen beluchten

Marilène: Ik ben benieuwd naar jouw ademsoeningen!

Daniëlle: Ik doe in lg een serie ademsoeningen met rustig maximaal uit- en inademen. Ik belucht verschillende delen van de longen. Staand kan dit ook goed. In de houding adem je meerdere keren (2-5) rustig ryaal in en uit en op een uitademing ga je naar een volgende houding.

Begin de oefening, door eerst ruim in de buik en het bekken te ademen, daarna de Namasté-houding. Filmpje van deze serie te zien op: samsara.nl/congres/ (onderaan)



Rugzakspieren worden ingezet om de longen schoon te houden.

- Uffademend: De armen boven het hoofd nee leggen. Adem ruim in en uit in de borstkas.
- Uffademend: breng de armen zijwaarts en buig zoveel mogelijk de romp zijwaarts. Adem royaal in en uit in de flank.
- Uffademend: breng de armen en de romp zoveel mogelijk naar de andere zijde. Adem rustig en royaal in en uit in de andere flank.
- Uffademend: ga recht liggen, breng de armen langs het lichaam, trek de schouderbladen naar beneden en duw ze tegen elkaar. De borstkas komt omhoog. Adem langzaam en royaal in.
- Uffademend: omarm jezelf. Ellebogen duwen tegen je ribben. Het hoofd blijft ontspannen liggen en adem in en uit naar de bovenrugzijde.
- Uffademend: leg je armen en handen open en prettig hoog naast je neet.

Endig de oefening door je handen via namasté op je onderbuik te leggen en laat de adembeweging rustig met een lange pauze na de uffademing in je bekken komen. Na gebruik van je hulpademspieren is het goed om weer doofragmaal te ademen.

Omgaan met spanning

Marilise: Ik ervaar meer spanning en vermoeidheid door de onzekerheid van de situatie. Hoe ervaar jij dat?

Daniëlle: Ik voel de dreiging van onheil. Dankbaarheid voelen in midden van zoveel leed vind ik moeilijk.

De bloemen en het gefluit van de vogels, die van niks waken, voelen vervreemdend. Tijdens mijn ochtendwandeling doe ik de volledige yoga-adem en besef dan dat

ik adem zonder pijn in mijn longen. Ik wens alle mensen beterschap toe die elke adem halen met pijn.

Marilise: Mijn hart gaat uit naar mensen die ziek zijn en sterven in eenzaamheid. Nabestaanden die geen afscheid kunnen nemen. Regelmatig neem ik een moment en laat onnodige spierspanning en gedachten los, voel de grond onder me en de ruimte om me heen. Yoga helpt me omgaan met mijn verdriet en dat van anderen.

Contact houden

Daniëlle: 'Een nadeel heb zijn voordeel'. Het online lesgeven maakt me blij. Vier jaar geleden stopte ik door verhuizing met een yogagroepje. Nu geef ik deze groep weer les online. Zo enorm leuk! Afstand en locatie doen er niet meer toe. Ik raad iedere yogadocent aan om dit straks naast het 'gewone' lesgeven te blijven doen. Mensen die slecht ter been zijn en mensen zonder vervoer kunnen meedoen.

Marilise: Yogadocenten zijn heel creatief met het online lesaanbod. Van live online lessen tot vooraf opgenomen videolesen en audiolesen voor de smartphone. Hoe vind je het dat we het Samsara Yoga Congres in het najaar ook online organiseren?

Daniëlle: Dat klinkt spannend, zijn er dan ook deelnemers?

Marilise: Jazeker, net zoals bij een gewoon congres. Dat werkt verrassend goed online. Op de website staat daarover het een en ander. Op deze manier gaat het congres zeker door en zonder reisafstand.



- 1 1000 ml, vrouw 25 j (1000 ml, vrouw 55 j) extra die je nog kunt inademen na een gewone inademing. Bij een gewone ademhaling blijven deze longblaasjes onbenut.
- 2 500 ml, gewone hoeveelheid lucht die je in- en uffademt. Deze longblaasjes verkleinen goed.
- 3 800 ml, vrouw 25 j (650 ml, vrouw 55 j) lucht die je nog extra kunt uffademen. Deze longblaasjes blijven dus gevuld bij een gewone in- en uffadem, maar verkleinen zich nog goed met adem oefeningen.
- 4 1000 ml, vrouw 25 j (2000 ml, vrouw 55 j) hoeveelheid lucht die in de longblaasjes blijft. Deze longblaasjes verkleinen niet meer. Met adem oefeningen vermen je wel de lucht die er in zit.