

(Old Skool)

Ontspanning en kracht in pascīmottanāsana

Saswitha Opleiding voor
Yoga en Wijsbegeerte

Door **Diana Plenckers**
Foto **Moon Jansen**

K en je deze āsana onder een andere naam dan pascīmottanāsana? Dat kan. Verschillende yogastijlen gebruiken verschillende benamingen. Maar deze naam geeft je een dieper inzicht in wat de houding voor je kan betekenen. De voorkant van je lichaam is de oostkant. Als je 's morgens vroeg oefent, kijkend naar het oosten, zie je vóór je de zon opgaan, de wereld gaat open, licht en helder. De achterkant van je lichaam is het westen, waar de zon ondergaat en alles opgenomen wordt in het duister, in de nacht. In pascīmottanāsana wordt de westkant van je lichaam gerekt en kom je in contact met, vaak onbewuste, emoties uit je verleden die in je lichaam zijn opgeslagen. Hoe ouder de ervaring, hoe lager in de wervelkolom.

Aanwijzingen

De houding kan je confronteren met stijfheid van je lichaam. Strakke rugspieren en verkorte hamstrings houden een soepele vooroverbuiging

tegen. Met de juiste aanwijzingen wordt de oefening toegankelijker: een dynamische opbouw waarbij adem en beweging samengaan; het scharnieren vanuit je heupen, waardoor je je onderrug beschermt; het buigen van je knieën waardoor je je buik tegen je benen kunt leggen; concentratie op de adem waarmee je van binnenuit ruimte en ontspanning creëert in verkrampte delen van je lichaam. Soms is er sprake van slaptte: het lichaam is weliswaar soepel, maar niet sterk. Je ervaart een gebrek aan kracht. In dat geval werkt concentratie op de adem bundelend en versterkend.

Geduldig oefenen

Of je nu op zoek bent naar ontspanning of naar kracht, door in deze houding te leren je adem in het bekken te voelen, maak je contact met je basis en met de krachtbron in jezelf. Door geduldig te oefenen ontstaat meer gemak in de houding. Je leert jezelf kennen en je wordt soepeler en sterker. Een goede yogadocent zal je de weg wijzen in het proces van zelfontdekking. Hij/zij kent de route in deze en andere houdingen uit eigen ervaring en bewandelt zelf nog steeds het pad van het beoefenen. 🧘

DIANA PLENCKERS IS EEN VAN DE TWEE DIRECTEUREN

Bij Saswitha Yogadocenten doen wij Old School Yoga. Adem, beweging, ontspanning. Geen attributen, geen muziek, maar de cursist begeleiden naar de eigen innerlijke ervaring. Yoga is een weg voor het leven. Yogadocent word je niet zomaar, dat heeft tijd nodig. Het is meer dan het leren van āsana's. Met een complete vierjarige opleiding gun je jezelf de tijd om alle aspecten en achtergronden van yoga te leren kennen en de filosofie te doorgronden. Om jezelf te ontmoeten en je yoga werkelijk eigen te maken. En te genieten van de weg daar naartoe. De Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte is de oudste yogaopleiding van Nederland, het vierde pas haar 70-jarig jubileum. De opleiding is erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland.



Kijk ook op
www.yoga-saswitha.nl



Kijk in de richting van de opgaande zon en rek je goed uit. Buig voorover, leg je buik tegen je bovenbenen, pak je enkels vast en breng je voorhoofd naar je onderbenen. De achterkant van je lichaam wordt gerekt. Dit is de paschimottanāsana (pasçima=westen, uttan=rekken, āsana=houding). De houding kent zowel een staande als een zittende variant, de effecten zijn vergelijkbaar.