



YFNB VZW.

# NIEUWSBRIEF NR 92

|  |      |
|--|------|
| INHOUD .....                                     | blz. |
| Woord Vooraf .....                               | 1    |
| Studie- en Ontmoetingsdagen van de Yogafederatie |      |
| Dru Yoga .....                                   | 2    |
| Maak je ruggengraat wakker .....                 | 4    |
| Agenda .....                                     | 8    |

# Woord Vooraf

---

Alhoewel mei al ingezet zal zijn wanneer jullie deze nieuwsbrief lezen, is het nog steeds wachten op echt lente-weer. De natuur lijkt op het schema achter te lopen.

Dat alles heeft niet belet dat we op 2 en 3 maart een overrompelende opkomst hadden op het lenteweekende van onze federatie in de Duinse Polders. Gelukkig had de organiserende ploeg besloten om naar de Duinse Polders te gaan. In Torhout hadden we dat niet kunnen bolwerken. Volgens de commentaren was het een geslaagd weekende, zeker wat de lesgevers betrof.

De werksessies van Dr. Günter Niessen waren een overweldigend succes. Het was voor Günter de eerste maal dat hij met zulk een groot aantal deelnemers moest werken, maar alles is vlot verlopen. Hij was aangenaam verrast door de positieve energie die tijdens het weekende aanwezig was.

Het groot aantal deelnemers aan deze werksessies over de wervelkolom, waarvan een vrij groot aantal van onze Nederlandse collega's, is een teken aan de wand. Bij de yogaleraren lijkt er een onvervulde behoefte te bestaan aan een, op maat van âsana en prânâyâma gesneden versie van anatomie en fysiologie. Ik heb, tijdens en nadien, van een groot aantal deelnemers vernomen dat de saaie materie van anatomie plots interessant, toepasselijk, nuttig en levend werd.

Uit de reacties bleek dat vele leraren wilden weten of dat wat zij uitvoeren en onderrichten, zowel op korte en lange termijn verantwoord is. Dat wijst volgens mijn bescheiden mening op een hiaat in onze opleiding(en). Ik trap hier misschien een open deur in en wek waarschijnlijk wat wrevel op bij sommige opleiders, maar dat is het enige wat ik daaruit kan besluiten.

Alles is voor verbetering vatbaar. We zullen op termijn aan de opleiding(en) moeten sleutelen en duidelijker verbanden moeten leggen tussen yoga en anatomie/bewegingsleer/biomechanica.

Voor velen mag Günter snel met een vervolg terugkomen.

Ik treed de mening van de Dalai Lama bij, dat indien uit resultaten van wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er in een traditie iets niet klopt, de traditie moet herzien worden(\*). Ik ken zelf een aantal beweringen aangaande âsana en prânâyâma die ofwel nooit aangetoond zijn, of in het geheel niet kloppen, en waar de wetenschap soms het tegendeel heeft gevonden. Het is hoog tijd dat deze fabels uit de wereld worden geholpen.

Ik zal, samen met Dr. Niessen, de eerste zijn om te bevestigen dat het in yoga om veel meer gaat dan dit. Âsana's vormen een beperkt onderdeel van het geheel, maar in de meeste gevallen is het via dit onderdeel dat de meeste aspiranten met yoga in contact komen. Het is de opdracht van de leraar om dit op een anatomisch verantwoorde manier te doen en er voor te zorgen dat geen schade wordt berokkend (ahimsâ). Indien âsana/prânâyâma correct wordt aangeleerd en beoefend, maakt de naderwerking de beoefenaar nieuwsgierig naar wat daarachter zit en zet het hem/haar aan om verder en dieper te zoeken. Dat is nu net de bedoeling, niet dat er circusacrobaten gekweekt worden.

Het onderdeel Dru yoga, werd door hen die daaraan hebben deelgenomen eveneens duidelijk geapprecieerd. Een deelneemster zei: "het maakte mij goedgezind."

Het volgend lenteweekende zal opnieuw in de Duinse Polders doorgaan. De inrichtende ploeg heeft de verantwoordelijken van het ontmoetingscentrum intussen op een aantal onvolkomenheden gewezen, die we tegen het volgende bezoek graag zouden verbeterd zien.

Intussen is het hervormingsproces in de Europese Yoga Unie, waar ik tot over mijn oren ben in betrokken, opgestart. Na een grondige evaluatie werd een Belgisch consulente bureau uit Dendermonde geselecteerd om dit transformatieproces te begeleiden. Samen met de reorganisatie werkgroep hebben we al een aantal werkvergaderingen met de begeleiders gehad waaruit blijkt dat er een grondige mentaliteitswijziging nodig is. Op 11 en 12 mei aanstaande worden de afgevaardigden van de verschillende federaties bij het proces betrokken, en ik vermoed dat het voor sommigen even schrikken zal zijn. Er is nog aardig wat werk aan de winkel.

Wij blijven intussen niet bij de pakken zitten en bereiden het ontmoetingsweekende van oktober intussen voor, waar ik jullie graag weer zal ontmoeten.

Jullie genegen,

Suman

\*"If scientific analysis were conclusively to demonstrate certain claims in Buddhism to be false, then we must accept the findings of science and abandon those claims."

Dalai Lama XIV, The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality

## STUDIE- EN ONTMOETINGS-DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

*Op 2 en 3 maart werden te Blankenberge de jaarlijkse Studie-en Ontmoetingsdagen van de Yoga Federatie gehouden. Hieronder volgen enkele verslagen en indrukken van deelnemers*

### Dru Yoga, de kracht van het hart

Liesbeth Schoukens

Zondagochtend om 4u45 opstaan. Iets later onderweg naar het Yogaweekend aan zee.

Om zeven uur kom ik in een stroom van mensen terecht die naar het zaaltje van Paul Mussche onderweg is. Onmiddellijk in die stroom, kom ik een bekende tegen, George. Hij had zaterdag ook voor Dru Yoga gekozen en vertelt waarover het gaat. Zijn enthousiasme werkt aanstekelijk en ook Caroline krijgt zin om mee te doen.

Iedereen ziet er zo vroeg op de morgen, toch klaarwakker uit. Er zitten al veel mensen op hun mat in kalme Yoga-houding. Paul is van gestalte fijn, dat verrast me. Hij heeft nog een aantal mensen meegebracht die ons begeleiden. We beginnen met 'activering' op rustige muziek. En schudden maar met die handjes! Het is de bedoeling onze ledematen soepel en zacht te houden, in beweging te houden. Prettige vloeiende activeringsoefeningen zorgen ervoor dat je opgebouwde spanning loslaat. Zet dus je favoriete muziek op en leef je uit!

Het is ook belangrijk om bewegingen met aandacht uit te voeren. We krijgen een demonstratie van een **vloeiende beweging**. Nu doet Paul me denken aan een vogel, zijn armen zijn vleugels geworden.

Het is helemaal niet moeilijk. De oefening is aangenaam. Er komt geen gezweet aan te pas.

We krijgen uitleg over wat Dru Yoga is. 'Dru' is afgeleid van het Sanskriet woord voor het 'stille punt', het onbeweeglijke middelpunt van het draaiende wiel. Het is dus een manier om in de wereld te staan zonder beïnvloed te worden door de onrust en de voortdurende veranderingen en het leven te benaderen vanuit 'stilte in beweging'.

Ik heb de indruk dat Paul fan is van de krijgerhouding. Vanuit de berghouding vertrekkend, draai je je voet naar buiten, handen voor het hart, draai je lichaam. Breng je armen omhoog tot boven je hoofd, buig je knie, voeten stevig op de grond. Buig voorwaarts, blijf in de houding en maak je wervelkolom lang. Zwaai je armen met een dynamische beweging naar voor, adem rustig. Breng je armen omlaag en plaats de handen op de grond. Leun op 1 hand, draai het bovenlichaam en strek de andere arm verticaal omhoog. Voel de draaiing vanuit de basis van de wervelkolom omhoog gaan. Kijk omhoog naar je hand en voel de kracht van deze houding. Vanuit deze houding kunnen er nog meerdere bewegingen aan worden toegevoegd waardoor een vitaliteitsreeks ontstaat. Tegelijk met de bewegingen kun je voor jezelf positieve uitspraken bekrachtigen.

We komen ook iets meer te weten over het opheffen van energieblokkades. Emoties kunnen worden vastgehouden in het fysieke lichaam. Trauma's en emotionele blokkades blijven achter op organen die er gevoelig aan zijn. De Emotie wordt in het lichaam vastgehouden. Rek- en strekbewegingen, draaiingen, voorwaartse en achterwaartse buigingen zorgen ervoor dat de vastgezette energie kan loskomen en de emotie kan worden losgelaten. Je kan thuis je arm eens helemaal opspannen en daarna slap laten worden om je bewust te blijven van het verschil.

Tussendoor vertelt Paul een leuk verhaaltje of iets uit eigen ervaring. Wanneer hij ergens moet wachten zoals bijvoorbeeld aan de kassa van de supermarkt, gaat hij in de berghouding staan. Voeten gelijk met de schouders, een beetje door de knieën zakken, bekken vooruit, rug recht en spieren losmaken. Zo helemaal ontspannen staat hij achteraan in de rij. In eender welke situatie kun je aan Dru Yoga doen. We mogen ook in de berghouding gaan staan en verplaatsen ons gewicht van de linker- naar de rechervoet en terug. In Dru Yoga is het goed om met **kleine bewegingen** te beginnen en pas daarna rustig verder uit te breiden.

We heffen onze armen boven het hoofd en houden de ellebogen vast. Eventjes in deze houding blijven staan om nadien de armen in een regenboogbeweging los te laten. Hier volgt een heerlijk ontspannend gevoel op.

Tussen onze handen visualiseren we een lichtbol. We verplaatsen de bol, eerst weer met kleine bewegingen. Je mag natuurlijk in plaats van een licht of een bol, iets anders visualiseren. En daarna gaan we van links naar rechts en weer naar links bewegen met de bol.

Er volgt een oefening om per twee te doen. Begin met een lichte massage van de schouders en maak met je vlakke hand, 8-vormige cirkelende bewegingen over de volledige rug van je partner. De 8-vorm is goed omdat het eindeloos aanvoelt en toch elke keer naar een centrum terugkeert. Na de massage sluit je af met regendruppels te maken boven het hoofd en de oren, tikkend met je vingers.

We hangen naar voor met ons hoofd naar beneden en houden onze ellebogen vast om de energie van onder naar boven te laten stromen. Wanneer we terug rechtstaan maken we tussen onze handen ruimte en voelen een bal. Deze bal mag je openrekken en de bovenste hand naar onder verplaatsen, bedoeling is om de polariteit om te draaien.

Ontspannen in de halve stok houding gezeten, bewegen we met onze handen om energie van de voeten naar bo-

ven te stuwen en weer van ons weg te duwen, terug richting voeten. Rechtstaand rekken we ons zijdeling uit en maken we zijdelingse draaiingen waarbij we ook achteruit kijken. Tijdens het inademen maken we ons lang.

Het is de bedoeling om de ruimte rondom te voelen. Ook bewust te worden van de ruimte achter je en ook om het zaligheidsomhulsel in onszelf te ervaren. Word ruimte, één met ruimte en zet je in je vijfde lichaam. Voel geluk.

We sluiten af met meditatie. We zitten kaarsrecht in een gemakkelijke houding en vergeten ons lichaam. Chakra's staan open, ons energielichaam is in balans. Ons denken is tot rust gekomen. En we voelen ons gelukkig.

Samen Dru Yoga beoefenen, is een fijne ervaring. Wat ik eruit geleerd heb, is dat je niet aan een exotisch strand moet staan om aan Dru Yoga te doen. Je kan altijd en overal van je houding bewust worden, lichaamsdelen ontspannen en je gelukkig voelen. Ongeacht ruimte en tijd, ben je in staat je hart te openen. Het is mogelijk om Hier en Nu in je Hart te leven.

### **Hieronder samengevat de bedoeling van Dru Yoga en het doel van sommige houdingen :**

**Ervaren van het 'Stille Punt'** : Lichaam, geest en ziel zijn met elkaar in harmonie. Vrede. Stilte zal bij je blijven, ook als je in beweging bent. Dit is wat men in Dru Yoga 'Stilte in Beweging' noemt. De energie kan krachtig voelbaar zijn in Dru-punten of stiltepunten, aanwezig in de stroom van de beweging. Je ontwikkelt een dieper bewustzijn van de stilte in jezelf en het energieveld om je heen.

**Activering** : Beschikken over je levenskracht. Doe dit op je eigen manier, leef je uit.

**Vloeiende beweging** : maakt latente energie sneller en vollediger vrij.

**De Krijger** : Vitaliteit, verbeteren van prestaties, dynamisch zijn.

**Berghouding en de Aardegroet** : Innerlijke kracht, veiligheid en stabiliteit. De berghouding is overal toepasbaar, ook tijdens een vergadering. Observeer je houding, je ademhaling. Neem er door de dag heen, regelmatig tijd voor.

**Energy Block Release** : Innerlijke ruimte maken, oude patronen loslaten. Elke situatie met openheid in lichaam en geest benaderen. Je kan dit doen door wiegende en cirkelende bewegingen te maken. Toe te passen in de berghouding, zijwaartse buiging, staande strekking, armrotaties, schoudercirkels, staande draaiing, achterwaartse- en voorwaartse buiging, gedraaide voorwaartse buiging, hurkzit, halve schouderstand en maangroet.

**De Brug, de Cobra en het Maltezer Kruis** : Een gezonde rug. De brug maakt geblokkeerde Energie vrij in de onderrug. Deze houding vormt een brug tussen hoofd en hart. De cobra helpt om de potentiële Energie, opgerold aan de basis van de wervelkolom, vrij te maken. Deze energie is vergelijkbaar met de bliksem. De cobra helpt je in je kracht te staan en vastberaden te zijn. Het Maltezer kruis zorgt voor een vitaliserende rotatie van de wervelkolom. Het stimuleert je om lossert te worden en te genieten van meer flexibiliteit.

**Zittende draaiing, de Zonnegroet en de bewegingsreeks het Innerlijk Vuur** : Fit Figuur en zelfvertrouwen. De krachtige energie van de zonnevlecht kan omhoog naar het hart stromen. Dit gaat gepaard met gevoelens van eigenwaarde en acceptatie. De zonnegroet wekt innerlijke warmte, wilskracht en enthousiasme op.

**Adem en ademtechniek Innerlijke Kracht** : aandacht op verschillende delen van je lichaam te richten om spanning en pijn los te laten en je zal je gelukkig en sterk voelen.

**Zachte gewrichten** : om zowel kracht als ontspanning en soepelheid te ontwikkelen.

**Begrijpen van de werking van de Chakra's** : zal je vermogen verbeteren om de energiestroom door je lichaam te beheersen met behulp van beweging, ademhaling, affirmatie en meditatie. Je zult in staat zijn om je energie bewust te sturen en zelf je leven op elk moment actief vorm te geven. Kies voor het leven, zoals jij wilt dat het is.

**Diepe ontspanning** : zorgt voor integratie van de energie die door de bewegingen is vrijgekomen en brengt je lichaam weer in balans. Ontspanning is ook belangrijk bij het verwerken van gebeurtenissen en zorgt ervoor dat het Bewustzijn groter wordt. Diepe ontspanning kan ook met visualisaties. Stel je voor dat je op een strand ligt. Of in een prachtig weiland . Of dat je op de top van een berg staat.

**Meditatie en Kriyâ** : Verkrijgen van Inzicht. Kriyâ zoals de wisselende neusademhaling brengt een verandering in het energieveld teweeg, het elektromagnetisch veld van het hart kan worden vergroot en versterkt. Volg als je inademt met je aandacht de adem naar beneden tot je hart. Op de uitademing visualiseer je licht dat vanuit je hart naar elk deel van het lichaam stroomt. Na een tijdje begin je een gevoel van ruimte in je hart te ervaren. Wanneer je uit de meditatie komt, blijf dan verankerd in dit punt van innerlijke stilte.

**De kracht van het hart** : De kracht van het hart staat centraal. De oefeningen en technieken in Dru Yoga zijn gericht op het in balans brengen en het versterken ervan. Onderzoek door het HeartMath Instituut heeft aangetoond dat het magnetisch veld van het hart ongeveer 5000 keer sterker is dan het veld van de hersenen. Het reikt tot bijna een meter buiten het lichaam. De energie van je hart dringt tot elke cel van je lichaam door en beïnvloedt zelfs je hersenen en je DNA.

Er is een wisselwerking tussen het hart en emoties. Emoties zoals liefde en dankbaarheid hebben een buitenge-

woon krachtig vermogen om ons immuunsysteem te versterken volgens Professor Candace Pert. Aangezien het veld van het hart tot buiten het fysieke lichaam reikt, is dit ook voelbaar door iedereen met wie je in contact komt. Gevoelens zoals liefde, waardering en vreugde zorgen voor een rustig coherent hartritme patroon en dit bevordert algehele gezondheid en welzijn.

Er is een oplossing om negatieve gedachten te veranderen. Aangezien het hart en de hersenen communiceren en elkaar beïnvloeden, kun je je hart gebruiken om je gedachten te veranderen.

Affirmatie heeft invloed op elke cel. Je geest is het meest ontvankelijk voor de kracht van affirmatie, wanneer ze rustig is.

**Dru Yoga** : Oefeningen maken je hartritme coherent. Het lichaam produceert endorfine. Het elektromagnetische veld van het hart vergroot. Anderen voelen zich tot je aangetrokken. Heldere besluitvorming. Creatief. Hoge productiviteit. Veel zelfvertrouwen. Afgestemd op eigen en andermans behoeften.

**Yoga** : Op een subtieler niveau spreken we ook over het spirituele hart. De eigenschappen die worden toegeschreven aan het spirituele hart zijn hoogstaand, zoals vriendelijkheid, eerbied en universele liefde. Het opperste geluk leeft in de diepte van ons hart. En daar voelen we ons verbonden met de anderen en zijn we in staat om de eenheid te ervaren.

## Maak je ruggengraat wakker

*Reinhilde Henson-Sels*

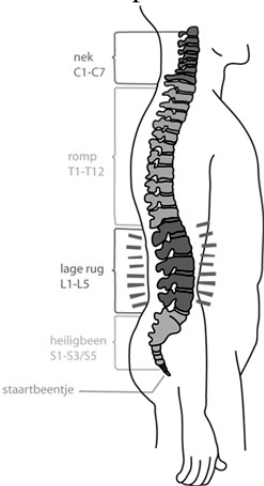
We waren met velen aangereisd voor het weekend van de yogafederatie in de Duinse Polders te Blankenberge.

Gunther Niessen, een orthopedisch chirurg, uit Berlijn, met een diepe achtergrond in accupunctuur en âyurveda en tevens zelf yogaleraar belichtte de functionele anatomie van de ruggegraat en de wervelkolom. Hij deed dat op een erg verfrissende en inzichtelijke manier.

Suman vertaalde uit het Engels en zodoende ging alles een ietsje trager, maar konden we de gekregen informatie ook beter verdiepen en opnemen. Er was ook veel ruimte voorzien voor het ervaren en voelen van houdingen en oefeningen.

Hij begon met de voorstelling van de "neutrale, natuurlijke rug," de dubbele 'S' kromming die ons als tweevoeters veerkracht en stabiliteit verleent. In tegenstelling tot wat men vroeger dacht hebben deze welvingen echt wel hun nut. Ze zorgen voor een gelijkmatige verdeling van druk op de gehele structuur. Het is dus goed om tijdens alle houdingen deze natuurlijke krommingen zoveel mogelijk te behouden.

Er zijn ong. 70 procent mensen met één of andere afwijking van de wervelkolom, slechts een luttel 30 procent heeft een "perfecte" ruggengraat.



De wervelkolom is een kolom van botten die samen het axiale skelet ('as skelet') vormen, een frame dat de lichaamsromp stevige en toch soepele ondersteuning biedt en ook het kwetsbare ruggenmerg in de ruggengraat beschermt.

De wervelkolom bestaat uit 33 verticaal opeengestapelde wervels. De wervels worden met elkaar verbonden door facetgewrichten aan de achterkant van de wervelkolom. Die gewrichtjes zorgen ervoor dat de wervels ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. De wervels worden door bindweefsel gestabiliseerd en, nog belangrijker, ze worden van elkaar gescheiden door tussenwervelschijven, die als schokbrekers dienst doen. De wervelkolom kan in 5 stukken worden onderverdeeld: (van boven naar onder) 7 nekwervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels, het heiligbeen (de 5 sacrale wervels) en het staart- of stuitbeen dat uit 4 wervels bestaat. Het ruggenmerg loopt door een kanaal in de achterkant van de wervels, van de hersenstam tot de lendenwervels. Vanuit het ruggenmerg vertakken zich zenuwen die signalen naar het hele lichaam doorsturen, als dragers van commando's voor beweging en andere lichaamsfuncties.

## Zones

### 1. Nek of cervicale wervelkolom

Je nek bestaat uit zeven wervels, die worden aangeduid als C1 – C7. Je nek heeft als belangrijkste taak om je hoofd te dragen en te bewegen. Het is het meest beweeglijke deel van je wervelkolom. De nek heeft een typische holle vorm of lordose. De eerste twee nekwervels, de atlas en de axis, hebben een speciale functie. Ze zorgen ervoor dat je hoofd in alle richtingen draait. Deze twee wervels hebben daarom een aparte bouw en wijken daarin af van de andere wervels van de wervelkolom.

### 2. Romp of thoracale wervelkolom

Je romp bestaat uit twaalf wervels, benoemd als T1 – T12. Aan elk van deze wervels zit ook een rib vast. De twaalf wervels staan in hun typische bolle vorm of kyfose. Zo vormen ze, samen met de ribben, een soort omhul-

sel om de organen als de longen, lever en het hart te beschermen. Deze zone is minder flexibel dan de nek en de lage rug, net omwille van de beschermingsfunctie.

### 3. Lage rug of lumbale wervelkolom.

De lage rug heeft vijf wervels of L1 – L5. Dit zijn de grootste wervels van de hele wervelkolom. Deze vijf wervels dragen het gewicht van het bovenlichaam. Bovendien is het ook een heel beweeglijk deel van de wervelkolom. Het hoge gewicht in combinatie met de grote beweeglijkheid, zorgt ervoor dat deze wervels het snelst beschadigd raken. De lage rug heeft een lichte, holle vorm of lordose.

### 4. Heiligbeen of sacrale wervelkolom

Het heiligbeen bestaat uit drie tot vijf wervels, die aangeduid worden met S1 – S3/S5. Deze wervels zijn allemaal aan elkaar gegroeid en vormen een geheel. Ze hebben geen tussenwervelschijven. Het heiligbeen maakt deel uit van het bekken.

### 5. Staartbeentje of coccyx.

Het staartbeentje is het uiteinde van de wervelkolom. Dit deeltje van de wervelkolom heeft geen echte functie. Het is een onnuttig overblijfsel van een staart door de evolutie.

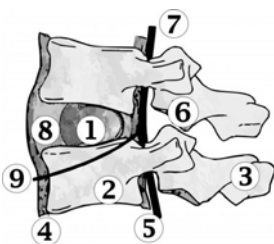
Anatomisch gezien heeft de vorm van de wervelkolom van een volwassene vier krommingen. De borstwervels en het heiligbeen zijn enigszins naar voren gekromd, de nek- en lendenwervels naar achteren.

Je rug is geen rechte staaf. De ruggengraat vertoont drie duidelijke krommingen die natuurlijk zijn namelijk de holle nek en onderrug en de bolle romp. Het vaak gehoorde advies om je rug recht te houden, neem je dus best niet al te letterlijk. Je houdt je rug beter neutraal of natuurlijk. Dit betekent dat je onderrug altijd een lichte holle vorm moet hebben.

In de natuurlijke hol - bol - hol-houding is de rug op zijn sterkst. Vier redenen:

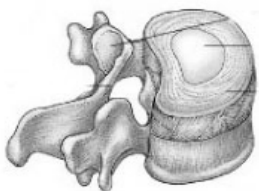
- Je wervels kunnen meer belasting aan.
- Je spieren zijn sterker. Dit heeft te maken met de richting van de spiervezels. Wanneer ze in een andere houding belast worden, kunnen ze je rug niet voldoende beschermen.
- Je tussenwervelschijven kunnen de druk beter verdelen en hebben geen neiging om te scheuren.
- Je ligamenten zijn sterker omdat ze niet worden uitgerekt.

Dankzij deze unieke vorm kan de wervelkolom het gewicht van het menselijk lichaam dragen. De wervels staan met elkaar in verbinding met de tussenwervelschijven, die voor een groot deel uit kraakbeen bestaan. Hierin is geen circulatie. Daarom hebben deze tussenwervelschijven voor de circulatie geen extreme, maar wel kleine bewegingen nodig.



De figuur is een zijaanzicht van een functionele eenheid van de wervelkolom, bestaande uit twee ruggenwervels (1) met de discuskern, (2) het wervellichaam dat het meeste gewicht draagt, (3) de doornuitsteeksels die je voelt als je over je ruggengraat strijkt, (4) en (5) het voorste en achterste ligament, (6) de facetgewrichtjes zijn de vlakken waar beide wervels achteraan met elkaar in contact komen, (7) het ruggenmergkanaal, (8) bindweefselringen rond de discuskern, (9) zenuwwortel die ontspringt uit het ruggenmergkanaal.

De wervels worden groter en breder naarmate ze zich meer onderaan bevinden. De halswervels zijn beweeglijker dan de lendenwervels maar die zijn dan op hun beurt weer robuuster uitgevoerd. Zoals ook een menselijke piramide in het circus opgebouwd is uit de krachtpatsers aan de basis en de lenige en lichte artiesten bovenaan en liever niet andersom. Op de onderste wervels grijpen dan ook de grootste krachten aan. Vandaar dat vooral in die lumbale zone klachten optreden.



Op de figuur hiernaast kan je zien dat de rug is opgebouwd uit wervels met daartussen telkens een "schokdemper", de discus (of tussenwervelschijf of discus intervertebralis). Deze bestaat uit een geleachtige kern, de nucleus pulposus, met daaromheen een reeks bindweefselachtige ringen, de annulus fibrosus. De voornaamste functie van de discus is schokdemping. Maar de discus zorgt ook voor een goede aanpassing tussen twee relatief ongelijke gewrichtsvlakken van de wervellichamen.

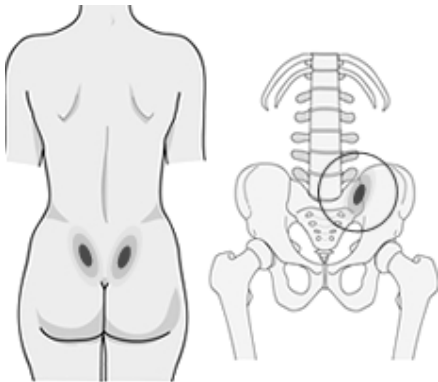
Dankzij de geleachtige structuur kan de tussenwervelschijf immers ook van vorm veranderen en kan ze zo perfect de bewegingen van de wervels volgen.

Aangezien de schijf zelf geen eigen bloedvoorziening heeft, moet ze voor de aanvoer van voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen, beroep doen op drukverschillen. De afvoer gebeurt wanneer er druk op de discus wordt gezet en de aanvoer wanneer de schijf veel ruimte krijgt. Het gebrek aan bloedbanen is ook de reden waarom een tussenwervelschijf best niet beschadigd geraakt; eenmaal ze beschadigd is, zal ze nauwelijks of niet meer herstellen.

Onder invloed van de zwaartekracht wordt de discus overdag systematisch samengedrukt. Daarbij wordt er vocht uit de kern geperst. Het gevolg is dat we 's avonds tot ongeveer 2 cm kleiner kunnen zijn dan 's morgens. 's Nachts tijdens onze slaap kan de discus opnieuw uitzetten en gaat dit gepaard met het aanzuigen van vocht en voedingsstoffen, net zoals een spons. Bij een mooi "rechte" houding is de rug optimaal gekromd en worden alle delen van de wervelkolom gelijkmatig belast. De tussenwervelschijven krijgen zo het meeste plaats omdat de druk telkens gelijkmatig over de discus gespreid wordt. De rehydratie van de tussenwervelschijven verloopt dus optimaal wanneer de wervelkolom zich in haar natuurlijke S-vorm bevindt.

Het grootste probleem bij een slechte bolle houding is bijgevolg niet zozeer de druktoename op zich maar veeleer een sterke toename van de trekkrachten op de achterste annuli fibrosi. Deze bindweefselringen die de discuskern omringen zijn achteraan veel dunner en kwetsbaarder dan vooraan en kunnen daardoor kleine microscheurtjes oplopen, die leiden tot een verzwakking van deze vezels en de gehele tussenwervelschijf. Deze vezels liggen eveneens gekruist ten opzichte van elkaar waardoor bij draaibewegingen de vezels elkaar kunnen doorscheuren. Voorovergebogen, gedraaide houdingen moeten bijgevolg absoluut vermeden worden.

Zo voerden we een oefening uit waar je op je mat op je rug ligt. De voeten staan naast elkaar op de mat, knieën geplooid. Armen liggen naast je romp. Met je hiel druk je een voetafdruk in je mat en je voelt dan hoe het heupgewricht aan de zijde waar de druk wordt uitgeoefend, naar boven beweegt. Wissel van voet en voer dit enkele malen uit. Voel hoe de wervelkolom mee beweegt. De botten en tussenwervelschijven worden bedekt door ligamenten.



De functie van die ligamenten is om signalen door te geven aan de spieren zodat ze stabiliteit leveren. Ligamenten zijn niet bedoeld om gerekt te worden daar je dan onstabiliteit veroorzaakt. Bij het uitvoeren van de schouderstand of ploeghouding gaat deze voorwaartse buiging de ligamenten uitrekken. Onmiddellijk achter deze botten, kraakbeen en ligamenten bevinden zich de zenuwen en daaronder ligt het Sacro-iliacaal gewricht. Daarboven bevindt zich de bewegingsvrijheid van je ruggengraat en de lichte beweging van je staartbeen. Deze structuren gaan pijn veroorzaken bij instabiliteit. Vele yogaleraars lijden aan pijnlijke SI gewrichten tussen bekkenkom en heiligbeen door te veel asymmetrisch te stretchen.

Tevens oefent het voorwaarts of rugwaarts buigen een asymmetrische druk uit op de tussenwervelschijven. De kern van deze tussenwervelschijven krijgt een bepaalde druk langs een zijde waardoor hij zich naar de andere zijde beweegt. Door deze ongelijke druk bestaat het risico voor uitstulpingen van de kern, of verschuivingen van de tussenwervelschijf. De voorkant van het lichaam biedt bescherming door weefsels en organen. Daarom is de achterwaartse buiging, waarvoor men zo waarschuwt niet zo gevaarlijk. Achter de wervelkolom bevinden zich echter de zenuwstrengen. Het gevaar voor uitstulping of verschuiven van de tussenwervelschijven of het geklemd raken van een zenuw is bij de voorwaartse buiging veel groter.

Als je dan nog vooroverbuigt met een ronde rug en tevens een torsie uitoefent kan je je rug kwetsen. Als je vooroverbuigt in Uttânâsana, doe dit dan vanuit je heupgewricht, en buig je knieën. Zo bescherm je je rug. Het belangrijkste is dat je een gestrekte rug behoudt tijdens het beoefenen van de gehele âsana. Hoe diep je buigt heeft geen belang.

Als we de bovenrug mooi lang rekken, het borstgedeelte trachten te openen, ons hart openen zal de adem vrijer stromen. De tonus van je buikspieren gaat verbeteren. Op deze manier zal je je hoofd makkelijker rechthouden en bovendien ziet deze houding er beter en waardiger uit. Een eenvoudige manier om te voelen of je tijdens het vooroverbuigen je rug mooi gestrekt houdt is door je ene hand op je buik te leggen en de andere hand op je borstbeen. Tijdens het vooroverbuigen mogen je handen niet dicht naar elkaar toe schuiven.

We beleefden en voelden de kracht die een gestrekte rug je biedt t.o.v. een gekromde rug die je houding verzwakt.

Door zo veel mogelijk, op een dynamische manier, met een rechte rug te zitten versterken we de grote, dikke rugspieren.

Ook is het belangrijk dat we leren de wervelkolom te verlengen en te strekken (extensie).

De meeste orthopedische problemen, die met het bewegingsstelsel te maken hebben bevinden zich vooral in de onderrug. Door het beoefenen van yoga kan het heiligbeen zeer beweeglijk en onstabiel worden. Te veel bewegingsvrijheid kan tot osteoarthrose leiden.

Daarom is het enorm belangrijk, vooral voor mensen tussen 18 en 35 jaar, om de spieren rond de wervelkolom, de bekkenbodem en buikspieren en de spieren van de bovenrug te versterken. Ze zorgen voor de nodige stabiliteit. Bouw eerst kracht op vooraleer je flexibiliteit wil bereiken.

Door het verlangzamen van de uitademing ga je de buikspieren trainen.

Een flexibel lichaam is veel kwetsbaarder dan een stijf lichaam. Stijfheid is iets dat bescherming biedt, het is je vriend. Als je pijn voelt geeft het lichaam een signaal zodat de spieren gaan samentrekken. Onderzoeken hebben getoond dat in een flexibel lichaam, de waarschuwingssignalen niet zo snel worden doorgestuurd naar de hersenen als in een stijf lichaam. Zodoende zal het risico groter zijn op kwetsuren.

Het is aanbevolen om de spieren eerst op te warmen alvorens te beginnen. Beter eerst dynamische oefeningen doen alvorens je overgaat naar statische houdingen.

Bij het rechtkomen van een liggende naar een zittende houding is het beter om eerst op je zijde te draaien en je dan met je armen rechtop te duwen, terwijl je een mooi gestrekte wervelkolom behoudt. Zo bescherm je je rug.

Elk lichaam is anders, als yogadocent(e) moeten we rekening houden met de beperkingen en mogelijkheden van elk individu.

Probeer te herkennen waaraan de deelnemers behoefte hebben. Wij voerden een heleboel oefeningen uit om de wervelkolom te mobiliseren. Als je op handen en knieën steunt biedt dit meer bescherming aan de rug zoals het gaan van de kat- in de koehouding, of liggend op je mat zoals inademen in de brughouding komen en uitademend naar apânâsana gaan.

Het is ook aanbevolen om zoveel mogelijk variatie in je beoefening van âsana's te brengen zodat je alle spieren gebruikt.

Als je de âsana's traag uitoefent terwijl je met liefdevolle aandacht naar je lichaam luistert zal je jezelf niet kwetsen.

Yoga is vooral een innerlijke beleving, geen zweterige bedoening. De energie moet naar binnen leiden. Het doel van yoga is om rust en stilte voor de geest te verkrijgen. Als je de spieren wil versterken en spiermassa wil opbouwen neem daar dan de nodige tijd voor. Als je stretcht is een minimum van 30 seconden even effectief als 45 seconden of meer. Als je verder gaat zal je lichaam waarschuwingssignalen geven zodat het stopt.

Als het koud is niet stretchen.

Als je je uithoudingsvermogen wil vermeerderen moet je een oefening minstens 12 maal herhalen, beter nog 20 maal of meer. Als je dit 2 keer per week doet zal je je conditie onderhouden, doe je dit 3 maal per week zal je je conditie opbouwen.

Tijdens de slaap hebben de tussenwervelschijven zich kunnen volzuigen met vocht, zodat we bij het opstaan soms 1-2 cm. langer zijn. Het lichaam is dan stijf. Als je dan een voorwaartse buiging gaat uitvoeren met een rotatie, ga je te veel druk en afschuifkracht uitoefenen op de tussenwervelschijven.

Het is beter om je 's morgens op het meditatieve aspect te richten.

's Avonds of in de namiddag kan je dan beter omgekeerde houdingen uitvoeren.

Wees je bewust van je lichaam en zijn bewegingen tijdens het verloop van de dag en tijdens je activiteiten. Speel met je bewegingen.

Neem de trap i.p.v. de lift, en als je de trap opgaat, kan je al eens achterwaarts naar beneden gaan of een halve voet op de trede zetten, zodat je andere spieren in werking zet. Waarom niet de trap op en af dansen?

Als je lange tijd moet zitten, verander dan regelmatig van houding. Onze lichamen zijn niet gemaakt om te zitten.

Bij osteoporose is het niet aangeraden om te veel voorover te buigen en te draaien. Dit maakt dat de botmassa gaat verminderen.

Het kraakbeen heeft beweging nodig om voedingsstoffen te krijgen, maar kleine zachte bewegingen zijn best. Ook springen, moet vermeden worden.

Voor mensen met osteoporose is het goed om veel buiten te wandelen zodat het lichaam aan het licht wordt blootgesteld en vitamine D wordt opgenomen.

Voor mij, met weinig of geen kennis van anatomie, was er zoveel boeiends te ontdekken. Wat een ingenieus en wonderbaarlijk instrument is ons lichaam. Die avond ging ik tamelijk vroeg naar bed. Mijn lieve kamergenote en ik lagen nog een hele tijd gezellig na te kaarten. Tot ik slapen ging en stil werd. Het was alsof ik overspoeld werd, niet door een golf, maar door de zee. Ik voelde het leven stromen door mijn lichaam. Het leven zelf, zoveel groter dan het kleine 'ikje'. Dat gevoel was er de hele tijd geweest, maar eerst toen ik stil werd kon ik het waarnemen. Het vervulde me met diepe eerbied en dankbaarheid.

Bedankt ook aan allen die dit mooie weekend mogelijk hebben gemaakt en bedankt Annie en Nadine voor het meedelen van de informatie.



# AGENDA

---

## HUISKAMER MANTRAGROEP :

**Eerste vrijdag van de maand** bij Roeland. Iedereen is welkom. Info : 09 281 04 01 of [roelfauc@base.be](mailto:roelfauc@base.be) .

## VORMING IN HET TRADITIONEEL RECITEREN VAN VEDISCHE TEKSTEN

**Één zaterdagmiddag per maand** (14.00 t/m 17.00) te Herentals met Flor Stickens, gevormd door Simone Moors in de traditie van Vedavahni in Chennai (Desikachar - Krishnamâchârya). Meer info op [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), onder Vormingsschool Viniyoga, of per e-bericht naar [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of tel. 014 21 06 76.

## MEDITATIEVE YOGARETRAITE TE LESBOS VAN 22 TOT 29 JULI 2013

Meer info bij : [lut.van.melle@telenet.be](mailto:lut.van.melle@telenet.be) en [www.zijnsdans-danszijn.be](http://www.zijnsdans-danszijn.be) .

## STAGE PRÂNÂYÂMA

De stage Prânâyâma in de opleiding van Paul Meirsman gaat door te Brussel **van 27 tot en met 31 juli 2013**. Iedereen welkom. Info op de website [www.yogagent.be](http://www.yogagent.be) en bij [paul.yogasya@skynet.be](mailto:paul.yogasya@skynet.be)

## YOGASTAGE IN BRETAGNE VAN 28 JULI TOT 3 AUGUSTUS 2013

Voor mensen die hun vaardigheden in het lesgeven willen bijschaven of hun kennis van de houdingen willen verdiepen. De basiskennis van de âyurveda wordt uiteengezet en er wordt initiatie gegeven in klassieke teksten zoals hatha yoga pradîpikâ en Bhagavad Gîtâ. De stage is open voor mensen die al yoga beoefenen.

Indien interesse : stuur een mail naar [maria.clicteur@skynet.be](mailto:maria.clicteur@skynet.be).

## EEN WEEK STILTE EN MEDITATIE IN DE OUDE ABDIJ VAN KORTENBERG

**Van woensdag 31 juli tot en met zondag 4 augustus** wordt er voor de belangstellenden een week Stilte en Meditatie georganiseerd door de Vormingsschool Viniyoga in de Oude Abdij te Kortenberg.

Âsana's volgens de traditie van Viniyoga, stilte en meditatie volgens de traditie van de Himâlaya's.

Het aantal plaatsen is beperkt. Een idee van het programma kan je via de agenda op de webstek bekomen.

Voor meer informatie : [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be) (agenda) of [flor.stickens@orange.fr](mailto:flor.stickens@orange.fr) of 014 21 06 76

## ACTIVITEITEN VAN V.Z.W. KREAKATAU

Driedaagse bijscholing kleuter-ouder yoga – 10,11,17 mei 2013 .

Kleuter-ouder verwendagen : 25 mei en 8 juni 2013.

Benefiet ecoproject 16 juni 2013.

Van 31 juli tot 2 aug crea-yoga stage voor 4-5 jarigen.

Van 5 tot 9 aug crea-yoga stage voor 6-12 jarigen.

Van 12-14 aug crea-yoga stage voor 4-5 jarigen.

Opendeurdag 22 september 2013.

Tiendaagse bijscholing kinderyoga – start 11 oktober 2013.

Driedaagse bijscholing yoga op school/in de klas – 12, 13 okt 2013 en 16 feb 2014.

Voor meer info : Tel. 0485212440 of [admin@kreakatau.be](mailto:admin@kreakatau.be) of [www.kreakatau.be](http://www.kreakatau.be) .

## IN OKTOBER 2013 START ER EEN NIEUW OPLEIDING IN DE VORMINGSSCHOOL VINIYOGA

**Op 5 oktober 2013** begint er een nieuwe opleiding in de Oude Abdij te Kortenberg, tussen Brussel en Leuven.

De opleiding loopt over vijf jaar en onderwijst het beste uit twee grote tradities in Yoga : de technische vorming volgens de traditie van Viniyoga (Krishnamâcârya, Desikachar, Claude Maréchal), aangevuld en verrijkt met een filosofische en meditatieve vorming volgens de traditie van de Himâlaya's (Swâmî Veda Bhârâtî).

Meer info : [www.sevayoga.be](http://www.sevayoga.be), [flor.stickens@wanadoo.fr](mailto:flor.stickens@wanadoo.fr) of 014 21 06 76.

## CONGRES DAGEN VAN DE YOGAFEDERATIE

**Op 12 en 13 oktober 2013 in Vaalbeek.** Meer details in de volgende Nieuwsbrief.

## YOGA RETRAITE IN DE ABDIJ VAN DRONGEN met Yoga Vedânta Aalst

**Van vrijdagavond 18 oktober tot zondag 20 oktober (16u).** Deelnemers moeten lid zijn van Yoga Vedânta Aalst of geabonneerd zijn op het maandblad.

Alvorens in te schrijven eerst aanmelden : [jozef.kiekens@telenet.be](mailto:jozef.kiekens@telenet.be) of 053-777490