

De schouderstand – deel 1

Praktische uitvoering

Deze oefening wordt ook de kaars genoemd en neemt in de yoga een centrale plaats in. Ze wordt de moeder van de *asana's* genoemd. Zoals een moeder streeft naar geluk en harmonie in huis, zo streeft deze asana naar harmonie en geluk van het menselijk organisme¹. De oprichting is elegant en heeft een duidelijk uitgesproken esthetisch karakter.

De Sanskrietnaam voor de schouderstand is *sarvangasana*. *Sarvanga* betekent alle delen en *asana* betekent houding. Bij de schouderstand wordt het ganse lichaam en alle organen aangesproken waardoor ze een gunstige uitwerking op alle lichaamsdelen heeft. B.K.S. Iyengar schrijft hierover het volgende: 'de oefening heeft een verlichtende werking bij hoge bloeddruk, congestie, colitis, zwaarte in de eierstokken, slapeloosheid en urinaire aandoeningen. Ze kalmeert de zenuwen, verbetert de werking van de (bij)schildklier en de stoelgang. Ze helpt bij de behandeling van aambeien, hernia's, verzakte baarmoeder, vermindert baarmoederfibromen en cysten in de eierstokken. Ze vermindert menstruatiekrampen en helpt de menstruatiestroom te reguleren.'

De oefening begint in rugligging met de armen tegen het lichaam. Breng dan de gestrekte benen in een vloeiende beweging eerst achter het hoofd en zonder te stoppen naar boven. Vervolgens plooi je de onderarmen en leg je de handpalmen tegen de rug ter hoogte van de nieren. Richt het lichaam zo verticaal als mogelijk op, de benen blijven dynamisch gestrekt. Het hoofd, de hals, de nek en de schouders rusten op de grond. Om het lichaam beter op te richten kan je met de handen een lichte druk op de rugzijde uitoefenen. Ondanks de dynamische strekking van de wervelkolom zijn de schouders en het hoofd ontspannen en liggen voelbaar op de grond.

Vooraleer de schouderstand uit te voeren kan je vooraf eerst enkele intensievere oefeningen en/of eerst enkele keren gewoon de schouderstand uitvoeren om de wervelkolom op te warmen en voor te bereiden bij deze omgekeerde oprichting.

Voordat je aan de oefening begint kan je vooraf eerst voorstellen hoe het hoofd, de hals en de schouders zich ontspannen en hoe er een dynamische en vloeiende beweging vanuit het hartcentrum, praktisch gezien vanuit de borstwervelkolom naar de benen en het lichaam zich zo ontspannen opricht. Als je daarna de oefening uitvoert, merk je hoe het lichaam zich niet alleen door pure spierkracht opricht maar hoe je vanuit een ontspanning het lichaam etherisch licht vanuit de borstwervelkolom kan doorstrekken. De strekking is evenwel niet eenzijdig uit de borstkas want zowel de benen, het bekken (ter hoogte van het heiligbeen) en het midden (ter hoogte van de onderste ribben of net boven de lendenwervels) worden actief opgericht.

De buikspieren en de spieren langsheen de wervelkolom moeten ook stevig zijn. Voorzichtigheid ter hoogte van de nek en de borstwervelkolom is bij deze oefening zeker geboden.

Als je niet in de schouderstand kan komen omdat de rugspieren niet sterk genoeg zijn of omdat de hals en de borstwervels niet lenig zijn, dan kan je de oefening al liggend beginnen, maar i.p.v. de benen gestrekt naar achter en naar boven te bewegen kan je ook gewoon met geplooiide benen in de oefening gaan. Je kan ook al rechtzitten beginnen met de knieën tegen de buik, neem de knieën vast en laat je naar achter afrollen en strek de benen naar boven. Dit is een gemakkelijker alternatief. Na enige tijd worden de rug- en buikspieren sterker en kan je met gestrekte benen de oefening innemen.

Probeer bij het terugkeren erop toezien dat je indien mogelijk met gestrekte benen terugkeert. Op die manier versterk je de innerlijke opbouw.

Je kan om te beginnen de oefening een halve minuut tot een minuut uitvoeren. Na verloop van tijd kan je de tijdsduur opdrijven naar vijf of acht minuten.

We kunnen voor de komende weken de schouderstand regelmatig uitvoeren en onderzoeken hoe dit oprichten in de oefening nu werkelijk in zijn werk gaat. Volgende citaten van Heinz Grill² kunnen je daarbij helpen.

Het beeld van het ethervloeien, het stromen van de levenskrachten vanuit het hart naar de periferie van het lichaam, wordt met deze asana op een indrukwekkende wijze zichtbaar.

In deze positie wordt minder de strenge, aan de vorm gebonden lijn benadrukt, maar eerder het natuurlijke groeien in een energetische lichtheid vanuit het midden van het hart. Dit groeien is een esthetisch gebaar van het vrouwelijke element van de persoonlijkheid.

Niet spanning, maar een beeldend denken, een ontspannen dynamiek en een daaruit voortvloeiende krachtsontplooiing leiden tot de vrouwelijk elegante uitdrukking van de oefening.



De schouderstand – *sarvangasana*

¹ B.K.S Iyengar, Yoga Dipika p. 180, ISBN 90 6350 028 9

