

## Basisserie



Hierna vind je een compacte beschrijving van de houdingen van de basisserie. Ben je op zoek naar meer houvast bij je thuispractice? Op [www.lijfs.nl](http://www.lijfs.nl) vind je meer.



## deel 1



### staan/ palm (tadasana)

Een uitgebreidere beschrijving van deze houding volgt hierna. Dit is een (yoga)houding, die je ook veel buiten de mat aanneemt en dat geeft hem een enorme potentie. Probeer steeds 'als nieuw' te staan. Dat lukt extra goed, als je deze reeks hebt afgerond en opnieuw, 'nieuw' staat.



### staande achteroverbuiging (anuvittasana)

Voordat je naar de houding gaat, verstevig je de verbinding tussen buik en hartstreek. Voel hoe het gewicht en beweging van je bovenlichaam doorgaan naar je benen en de grond. Plaats nu met ontspannen schouders (!) je handen tegen je heiligbeen en laat dat het contact met je bekken groter maken. Terwijl je je het gewicht van je hoofd naar achteren brengt en daarmee wervel voor wervel de rug opent - maak je ruimte voor de reactie vanuit bv bekken en benen.

Let op: als je terug komt vanuit je achteroverbuiging, spreek dan als eerste je 'six-pack' aan en pas als laatste je hals.

Variant: til voor je de houding inzet, je armen op en beweeg je armen (parallel aan de grond) naar de muur. Breng kracht in je armen en ervaar hoe dat je hartstreek verder opent. Als je zo even gestaan hebt, geef je jezelf een zetje met je handen. Breng je handen als je terugkomt voor je hartstreek, om zo symmetrie en coördinatie te verdiepen.



### staan/ palm (tadasana)

Lijn jezelf uit van je voeten naar je kruin. Je opent de liezen van je benen en schouders (het gebied onder je sleutelbenen) en opent de hoge nek. Durf vers en fier te staan vanuit de diepe skelet-stapeling. Dan kunnen spieren zoals die rond je schouders dieper ontspannen. Voel aan je ademhaling, dat je uitlijning klopt.

Variant: je kunt wat langer in deze houding blijven en zo ver naar voren hellen, dat je hielen net niet van de grond komen, daarna zo ver naar achteren dat je tenen net niet van de grond komen en dan naar links en rechts. Maak deze bewegingen steeds kleiner en zoek het drijvende gevoel op, dat je ook kent (van jezelf of gezien hebt bij anderen) van het staan op het hoofdstandbankje.



### stoel/ squat (utkatasana)

De stoel is een prachtige houding met relatief weinig rek en druk. Hierdoor kun je gaan verfijnen/herstellen in de verbindingen, zoals die tussen buik en hartstreek. Kun je deze en die tussen bekken-romp-schoudergordel nog wat meer ruimte geven?

De houding kan zwaar worden voor je bovenbenen. De kunst is om daarbij diepte te houden in de liezen.

Voel dat de ademsteun en dynamische onderrug je helpen om de houding ontspannen vol te houden.



### staande vooroverbuiging (uttanasana)



Geef bij vooroverbuigingen je zitbotten eens wat extra aandacht. Ze bewegen weg, vanuit je onderrug én vanuit je hakken. Als je vanuit stoel steeds dieper 'vouwt' in de plooiën van je liezen, dan wordt goed voelbaar. Beweeg zo verder. Om spanning in je onderrug te voorkomen, hou je je onderrug steeds dynamisch. Adem daarvoor actief het punt onder je navel naar je bovenbenen. Dit geeft steun voor je adem (uhm en je onderrug) en zo kun je dus ook in een staande vooroverbuiging ontspannen blijven ademen.

Verdieping van de houding ontstaat als je met je handen je enkels pakt, terwijl je je schouderbladen zo positioneert dat ze het verder openen van je borst ondersteunen. Als je dan aan je enkels trekt, beweegt het punt onder je navel nog wat dichtër naar je bovenbenen. Geef het steeds dieper ontwaken van deze verbinding de tijd.

### hond (adho mukha svanasana)



Stap of spring direct naar hond of bouw deze op vanuit handen-knieënstand. Bouw hond sowieso gefaseerd op. Als je je bekken een beetje hebt opgetild, begin je met het recht plaatsen van je handen. Strek je armen en breng kracht richting mat én richting je schouderbladen. Deze worden door de kracht, verder terug je rug op geduwd en ondersteunen zo het openen van de borst. Adem hierin, om daarna de verbinding tussen hartstreek en buik te optimaliseren. Als je voelt dat je adem ook voor dynamiek richting bekkenbodem zorgt, dan zit deze verbinding wel goed. Beweeg nu je zitbotten steeds verder schuin naar achteren. Er ontstaat zo een diepe krachtlijn van de handen naar de zitbotten. Laat het hoofd ontspannen hangen. Onderzoek hoever je je benen kunt strekken, zonder de ruimte in je buik en bekken te verliezen.

### held1 (virabhadrasana1)



Deze houding stuwt je vooruit. Dat hoor je zo wel aan je adem. De grote kunst is om toch maar in het 'hier&nu' te blijven.

Vanuit hond maak je een grote stap tot tussen je handen met je linkerbeen. Voordat je je bovenlichaam omhoog brengt en plaatst, adem je een keer met extra intensiteit naar het punt onder je navel om je onderrug te stabiliseren. Als je omhoog gekomen bent, neem dan wat tijd om bewust te landen (te blijven). Voel dat hierdoor de zwaartekracht je weer terug trekt naar de grond. Zo ontvang je opwaartse kracht terug. Van teen naar top en vice versa. Kom dan dieper in de houding. Als je de ruimte hebt, zak je in je voorste been naar rechte hoeken: tussen grond en onderbeen, onderbeen en bovenbeen, bovenbeen en romp. Strek je achterste been. Breng in beide benen evenveel verbinding/aandacht.

Na de heldhouding ga je terug naar hond. Doe daarna held met het rechterbeen voor - of kies ervoor om dat in een volgende herhaling van de serie te doen.



### hond (adho mukha svanasana)

zie beschrijving hierboven



### cobra (bhujangasana)

Vanuit hond, ga je via een plankachtige tussenhouding liggen op je buik. Ontspan voordat je verder gaat, bewust je hele lijf. Maak dan je ademsteun wat actiever. Het punt onder je navel beweeg je hiervoor met meer nadruk naar de grond. Maak extra ruimte in je borst. Hierdoor krijgt je borstbeen meer ruimte om naar de grond te bewegen en ontstaat er meer diepte tussen je schouderbladen. Hou deze diepte in stand als je, je nek lift en je achterhoofd omhoog brengt. Zet het liften van je hoofd, vanuit je hartstreek door. Als je voelt, dat dat niet meer gaat vanuit lichtheid, zak je een fractie terug en dan laat je je armen het overnemen. Hierbij ontspan je de bovenrug en schouders zoveel mogelijk. Hierna wordt de buik-hartstreekverbinding extra uitgedaagd. Verdiep je ademsteun terwijl je adem voor adem poogt om je borst verder te openen.

### zittende draai (parivrtta siddhasana)

Kom in een zittende houding die je even vol kan houden. Zittend op een stoel kan deze houding ook. Plaats je bekken in zijn dynamische middenstand en activeer de lichte 'natuurlijke' strekking in de onderrug.



Kunst in deze houding is, om je schouders laag en daarmee goed verbonden met je borstbeen te houden. Plaats je rechterhand ter hoogte van je hartstreek (onderkant borstbeen). Voel hoe op een adem in, meer ruimte rondom het hart ontstaat. Van binnen naar buiten. De draai in je borst ontstaat door het druk geven met je linkerhand aan de binnenkant van je linkerbeen. Je linkerschouder geeft de kracht door. Voel onder je rechterhand dat je adem open en ruim blijft. Laat de ademhaling de draai dieper maken gedurende bv zes ademhalingen. Daarna wissel je van kant.

Terug naar het begin? Na de zittende draai, beweeg je via handen-knieënstand naar hond. Spring dan je voeten naar je handen en rol je zelf wervel voor wervel op tot staan, terwijl je actief naar het punt onder je navel ademt (om zo je onderrug te stabiliseren).