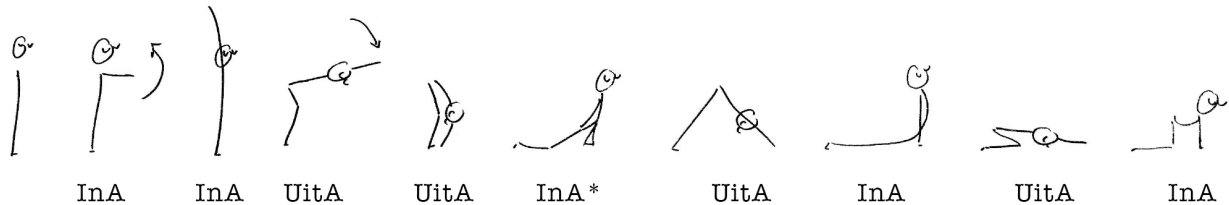


Serie met **Urdhva Mukha Svanaasana**, de omhoogkijkende hond

Deze serie voer je uit op het ritme van de adem. Voor je begint maak je in de Berghouding goed contact met het lichaam, je voelt dat je op beide voeten staat. Je staat in het midden van de voeten, de grond draagt het lichaam. Dit te beseffen kan het lichaam helpen ontspannen.

Maak ook contact met de adembeweging, denk niet „ik adem” maar „het ademt”. Het lichaam ademt, jij neemt dit proces alleen maar waar, als een passieve getuige.



* In deze houding 1x doorademen en goed ontspannen.

Vanuit de kat-houding met een holle rug (laatste plaatje) voer je de serie in omgekeerde richting uit en voel na in de Berghouding.

InA: inademend (of eigenlijk: wanneer je vanzelf de inademing voelt gebeuren)

UitA: Uitademend (idem)

Toelichting op de twee „hond houdingen” Uit *Yoga Dipika* (Licht op Yoga), een toonaangevend handboek van Hatha Yoga:

- *Urdhva Mukha* betekent met het gezicht omhoog. *Svana* betekent hond. De houding (aasana) *Urdhva Mukha Svanaasana* lijkt op een hond die zich uitstrekt met zijn kop in de lucht, vandaar de naam. De houding werkt verjongend op de wervelkolom en wordt speciaal aanbevolen voor mensen die last hebben van een stijve rug. De houding versterkt de wervelkolom en geneest rugklachten. Omdat de borst wordt uitgezet, worden de longen elastischer. De bloedcirculatie in de bekkenstreek wordt gestimuleerd, wat een heilzame werking heeft.

- *Adho Mukha Svanaasana*, de omlaagkijkende hond, is de hond zoals wij die kennen vanuit de Zonnegroet. *Adho Mukha* betekent met het gezicht omlaag.

Als je uitgeput bent, verdrijft een langere tijd aannemen van deze houding de vermoeidheid en brengt de verloren energie terug. De houding is speciaal geschikt voor hardlopers, die vermoeid zijn na een zware wedstrijd. De houding verlicht pijn en stijfheid in de hielen. De enkels worden erdoor versterkt en de benen ontwikkelen zich harmonieus. Stijfheid in de schouderbladen wordt met deze aasana bestreden, evenals ontstekingen aan de schoudergewrichten. De buikspieren worden in de richting van de wervelkolom getrokken en versterkt. Het middenrif wordt naar de borstholte omhoog gebracht, waardoor de hartslag trager wordt. Deze houding ontlast het gemoed en geeft een bevrijdend energiek gevoel. Omdat de romp in volledige strekking naar de grond wordt bewogen, wordt gezond bloed zonder spanning op het hart naar dit gebied gebracht. De hersencellen ondergaan een verjongende invloed en de hersenwerking wordt gestimuleerd.

Maak van deze serie geen sport, doe dat bij geen enkele yogabeoefening. Een deel is doen, een ander deel is ervaren. Hoe voelt voor jou een houding aan, hoe beleef je de houding? Kun je nog ontspannen en stroomt de adem vrij, waar ligt de grens tussen goed voelen en ongemak? Laat dat je onderzoek zijn zodat je daadwerkelijk de grenzen gaat ontdekken in plaats van er overheen te gaan. Daarna kun je misschien grenzen gaan verleggen, maar dan moet je eerst weten waar ze zijn! Oefening baart kunst... :-)

Het Zelf kan niet gezocht worden door middel van de zintuigen die naar buiten gericht zijn, de wijze zoekt en vindt het Zelf in het innerlijke. Katha Upanishad