

## Wat info over spieren:

Een spier is in essentie een bundel vezels die door zich te verkorten (contractie) een bepaald deel van het lichaam laat bewegen. In ontspannen toestand is de spier dus langer dan in actieve toestand. Eenvoudig voorbeeld is de biceps aan de voorkant van je bovenarm. Als de arm langs je lichaam hangt en je tilt alleen de onderarm op dan verkort de biceps zich en wordt daardoor ook iets dikker.

En dan is er nog een speciale toestand die niet vaak voorkomt bij dagelijkse bewegingen en dat is de uitgerekte toestand van een spier, dan is hij langer dan in de gewone ontspannen toestand.

Deze toestand komt bij yogahoudingen juist heel veel voor.

Het is belangrijk om te beseffen dat een spier die wordt gelengd zelf passief is, hij wordt gelengd door een kracht van buitenaf, bv een andere spier (antagonist) of gebruik van de zwaartekracht.

Tijdens het uitrekken wordt het bloed uit de spier geperst en zo worden afvalstoffen (van de stofwisselingsprocessen in de spier) heel grondig afgevoerd, en nadat de spier in zijn normale toestand is teruggebracht stroomt hij weer vol met nieuw, vers bloed vol voedingsstoffen en zuurstof.

*Je kunt een spier pas veilig kunt uitrekken wanneer hij ontspannen is!*

Maar het lichaam ontspant zich niet zomaar op commando en met name aan de achterkant van het lichaam zijn veel spieren permanent in meerdere of mindere mate aangespannen.

Daar ben je zelf zo aan gewend dat je die spanning helemaal niet opmerkt, totdat je deze spieren probeert uit te rekken in een voorovergebogen houding.

Wanneer je nu een spier die heel stijf is dwingt om zich te verlengen kan er kramp ontstaan.

Behalve dat kramp heel pijnlijk kan zijn is het ook niet gezond voor de spier om zo geforceerd te worden. Door het geforceerd oprekken van een spier die samengetrokken is kunnen zelfs scheurtjes ontstaan in het spierweefsel die later voor littekenweefsel zorgen wat de spieren nog wat stijver maakt. Het is dus heel belangrijk om de houding niet af te dwingen van je lichaam.

En dat is lastig want de meesten van ons hebben geleerd dat als iets moeilijk is, je juist moet doorzetten. Tijdens de verschillende yogahoudingen kom je vaak een grens tegen, je kunt niet zover in de houding komen als je denkt dat de bedoeling is. Oefen jezelf erin om die grens te herkennen en om er net vóór te blijven. Je hoeft dus niet helemaal terug uit de houding te komen omdat “het niet lukt”, maar je duwt ook niet door de grens heen. Je gaat zover als je *met gemak* kunt gaan en op dat punt probeer je het lichaam te ontspannen. Lukt het niet om te ontspannen dan accepteer je de aanwezigheid van de spanning, je wacht en ademt rustig door. Dat kan al voldoende zijn



voor het lichaam om zich steeds minder tegen de houding te verzetten, en op den duur spierspanning los te laten.

Hopelijk helpt deze info om de grenzen die je tegenkomt in de houdingen te herkennen, te begrijpen en vervolgens te doen oplossen ☺

Tot gauw in de yogales!

Groetjes, Ingrid

