

MORE HIPS, YOUR YOGA

A photograph of two women sitting cross-legged on a dark yoga mat in a studio. The woman on the left has long, wavy blonde hair and is wearing a black tank top and black pants. The woman on the right has long dark hair and is wearing a maroon tank top and dark pants. Both have their eyes closed and hands resting in their laps. The background is a plain, light-colored wall. A small portion of a dark blue chair with wooden legs is visible on the left side.

*Anatomische variaties
van het heupgewricht in asana's*

Deel 2

ANATOMIE



Dat *Your Body Your Yoga* in het Nederlands is verschenen, is memorabel voor iedere yogaliefhebber. In dit vierluik schijnen we ons licht op dit boek en zoomen we in op een specifiek lichaamsdeel om uit te vogelen: Wát belemmert je eigenlijk in het doorbewegen naar een eindstand?

Tekst **Sandy Karsten** | Foto's **Antoine Schemkes**

Inmiddels weten we dat yogahoudingen nooit *one size fits all* kunnen zijn vanwege verschillende botstructuren. Je zou je daarom beter kunnen richten op het doel van een yogahouding, in plaats van op het nastreven van een Insta-waardig plaatje. Het is tenslotte jouw anatomie die bepaalt wat de eindstand in een yogahouding kan zijn, niet hoe hard je oefent.

In het eerste deel bespraken we de anatomische variaties van de heup in vooroverbuigingen en bij het spreiden van de benen. In dit tweede deel onderzoeken we de vragen: 'Hoe lang moet ik yoga doen om in Lotus te kunnen komen?' en 'Waarom kan ik niet tussen mijn eigen voeten zitten en lukt het anderen wel?'

Anatomie is zo'n groot onderwerp en je bent hierover nooit uitgeleerd. Het wordt vaak gezien als gortdroge stof, vol met moeilijke namen. Waarom zou je dat moeten (willen) weten? Wat heb je eraan als yogadocent? Is het niet veel belangrijker dat je de yogafilosofie (be)leeft, asana's bij naam kent en de uitvoering ervan kunt overbrengen op je deelnemers?

Zeker, ook dat is van belang. Maar maakt het jou niet een nóg betere docent als je ook begrijpt waaróm een deelnemer geen fysieke progressie meer maakt in een asana? En dat je dit ook kunt uitleggen? Dát motiveert de motivatie en voorkomt onnodig afhaken.

Je bent niet standaard, je bent uniek

In de belangrijkste werken over anatomie wordt uitgegaan van standaardvormen en -afmetingen van botten en bewegingsmogelijkheden van gewrichten. In de anatomieboeken is de linkerzijde van het lichaam ook netjes gelijk aan de rechterzijde. Maar wie is er nou standaard? De vorm, lengte en dikte van het bot van jouw bovenbeen is niet exact gelijk aan dat van een standaardmodel in de anatomieboeken. En links ben je ook niet gelijk aan rechts.

De asymmetrie van ieder lichaam

Dat je links niet hetzelfde bent als rechts, kun je misschien nog wel begrijpen als het gaat om kracht en souplesse. Je bent meestal links- of rechtshandig. Of je nou bokst of stofzuigt: je hebt een voorkeur voor welk been voor staat. Wacht je in de rij bij de kassa, dan leun je vaak meer op het ene been dan op het andere. En als je mediteert, ligt meestal dezelfde voet voor de ander.

We ontwikkelen een leven lang gewoontepatronen en voorkeuren in beweging. Spieren zijn daardoor aan de ene kant sterker of soepeler dan aan de andere kant. Dat is logisch.

Die logische verschillen tussen links en rechts gaan verder dan alleen het zachte weefsel (spieren, bindweefsel) in je lichaam. Ook je hardware – botten – kan links en rechts van elkaar verschillen in afmeting en vorm. Soms is zo'n verschil ook duidelijk zichtbaar. Bijvoorbeeld wanneer in *Sukhasana* (meditatiezit) of *Baddha Konasana* (de Vlinder) een knie meer omhoog staat.

Practice practice, and all will come?

Er kunnen twee redenen zijn dat je niet verder kunt komen in een yogahouding: *tension* (rek) of *compression* (druk). Bij een gevoel van rek zul je merken dat je steeds wat meer ruimte krijgt als je

'Verschillen tussen links en rechts gaan verder dan alleen in het zachte weefsel van je lichaam'

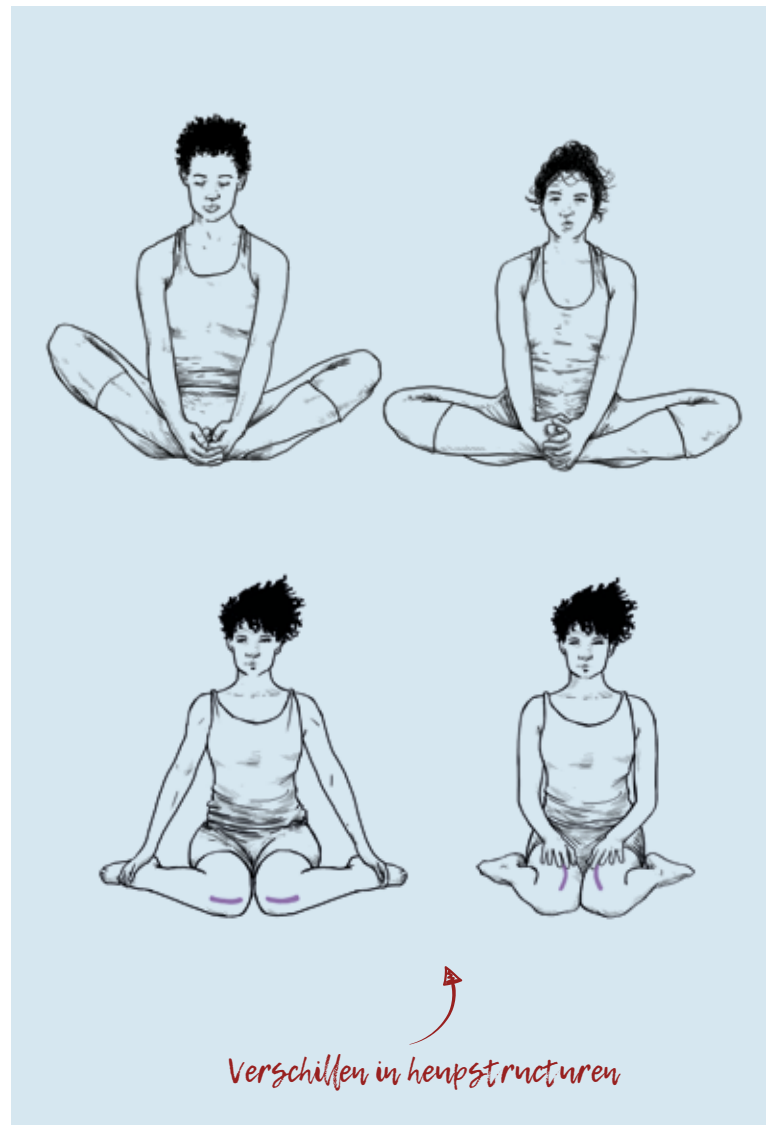
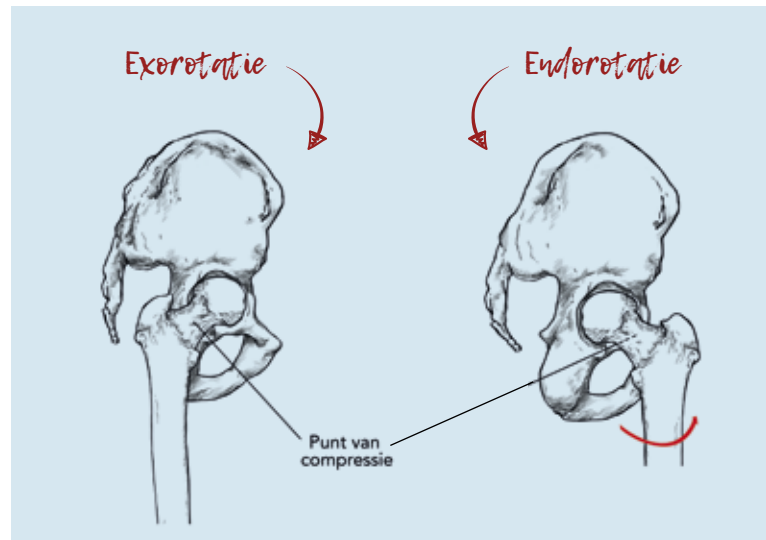
yoga blijft doen. Je wordt steeds soepeler. 'Practice, practice and all will come,' zoals Sri Patthabi Jois bezwoer, werpt dan absoluut zijn vruchten af. Maar als er sprake is van compressie, dan komen twee botten tegen elkaar en is dat je eindstand. Juist dát gegeven is als yogadocent belangrijk om te begrijpen. Je kunt daarmee een hoop frustratie wegnemen bij je deelnemers. Bovendien zorg je ervoor dat jouw deelnemers zich niet onnodig blesseren door iets van hun lichaam te vragen dat eigenlijk niet mogelijk is.

Hip, hip, Hooray!

In het eerste deel van deze serie heb je kunnen zien dat het heupgewricht de vorm heeft van een kogel die in een kommetje past. Door deze vorm kan de heup zes verschillende bewegingen maken. De vorige keer zijn dus de bewegingen flexie (buigen) en abductie (spreiden) nader onder de loep genomen. De lengte en de vorm van de dijbeenhals spelen een rol in de mate waarin je in abductie kunt komen. De vorm van de SIAS (puntige bot van de heup) kan een rol spelen in jouw maximale flexiemogelijkheid. Omdat zóveel yogahoudingen te maken hebben met de ruimte in de heupen, besteden we daar nog een keer aandacht aan. Deze keer twee andere bewegingen van de heup: exorotatie (naar buiten draaien) en endorotatie (naar binnen draaien).

Lotus (*Padmasana*): dé ultieme yogahouding?

Een van de bewegingen van de heup die je nodig hebt voor *Padmasana* (Lotus) is exorotatie. Hierbij zijn de diepte en oriëntatie van de heupkom bepalend. Sommige heupkommen 'wijzen' naar de zijkant, andere naar voren. De ene heupkom is wat dieper, de andere juist oppervlakkig. Ook kan de plaats van heupkom in het bekken anders zijn – er kan zelfs verschil tussen links en rechts zijn. Exorotatie wordt in eerst instantie beperkt door spanning (*tension*) in de spieren/weefsels om het gewricht. Maar wat uiteindelijk bepaalt hoe ver je in die vorm kunt komen, is compressie: de plek waar de dijbeenhals de rand van de heupkom raakt (zie fig.). De plaats, oriëntatie en diepte van de heupkom én oriëntatie/lengte van de dijbeenhals, bepalen samen hoeveel exorotatie je hebt voordat de dijbeenhals en de rand van de heupkom in compressie komen.





En omdat heupstructuren bij iedereen anders zijn, kan de een wel in Lotus komen en de ander niet, ook al beoefen je al jaren yoga.

Veel yogi's zien Lotus echter als het ultieme doel. Maar als je daar de botstructuur niet voor hebt, kan dit ten koste gaan van het kniegewricht. Wat de heup niet kan, wordt dan van de knie gevraagd en kan leiden tot onnodige blessures.

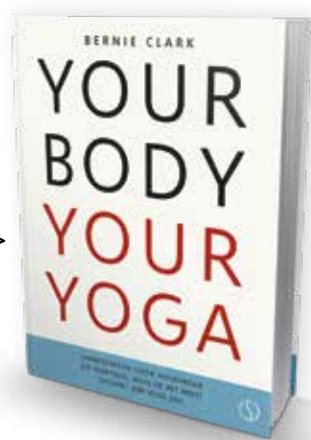
Exorotatie kom je onder meer tegen in yogahoudingen zoals *Padmasana* (Lotus), *Vrksasana* (de Boom), *Garudasana* (de Adelaar). In Yin Yoga kom je exorotatie onder meer tegen in houdingen met een strekking op de galblaasmeridiaan, zoals in *Square Pose*, *Sleeping Swan* en *Shoelace*. Maar ook in *Butterfly Pose*.

Held op sokken

Om in de houding *Virasana* (de Held) te komen, gebruik je onder meer de beweging endorotatie; ofwel het naar binnen draaien van de heup. Ook hier geldt dat de plaats/diepte van de heupkom en de oriëntatie/lengte van de dijbeenhals bepalen hoeveel endorotatie je uiteindelijk kunt bereiken. Uiteindelijk word je ook hier gestopt door compressie op de plek waar de dijbeenhals de rand van de heupkom raakt. Alleen nu aan de andere kant dan in exorotatie (zie p. 53).

Iemand die tussen zijn/haar voeten gaat zitten en de voeten ook nog eens van zich af kan schuiven, heeft veel endorotatie. Iemand die niet of nauwelijks tussen de voeten kan zitten, heeft heel weinig endorotatie. Endorotatie kom je tegen in yogahoudingen zoals *Supta Virasana* (Liggende Held) en *Virasana* (Zittende Held). In Yin Yoga kom je endorotatie tegen in *Saddle Pose* en *Half Saddle*. Overigens wordt exorotatie iets makkelijker als je wat vooroverbuigt in de houding en endorotatie wordt wat makkelijker als je gaat liggen in plaats van zitten.

Het leuke is dat niet iedereen alles even goed kan. Heb je veel exorotatie, dan heb je meestal minder endorotatie en omgekeerd. Zo blijft het toch allemaal eerlijk verdeeld in Yogaland! 🙏



YOUR BODY YOUR YOGA

Auteur: Bernie Clark

Uitgeverij: Samsara



Sandy Karsten is eigenaar van de SanaYou YOGAcademy, waar *Your Body Your Yoga* als lesboek wordt gebruikt.
sanayouyogacademy.com

Andere opleidingen die *Your Body Your Yoga* als lesboek gebruiken: fatyogis.com
tulayogastudios.nl

