

KWETSBAARHEID EN KRACHT GEVEN EN ONTVANGEN

IN DE URDHO MUKHO SVANASANA / OPWAARTSE HOND

Tijdens de yogales is je lichaam je instrument en je kompas. Als docent beweeg je mee met de energie van de groep, corrigeert waar nodig en demonstreert de vloeiende overgangen van de ene asana naar de andere. Juist door die enorme diversiteit aan bewegingen is het bijna onmogelijk om één specifieke pose als absolute favoriet te bestempelen. Elke houding heeft immers haar eigen kracht, moment en boodschap.



Toch zijn er van die houdingen die als een rode draad door mijn leven lopen. In mijn practice en in de lessen, zoek ik ze vaak op. Ze voelen als thuiskomen.

Mijn werk is echter gelaagd: een groot deel

van mijn tijd besteed ik aan Community Yoga. Dit is een vorm van yoga die me na aan het hart ligt, waarbij de focus ligt op doelgroepen die (om uiteenlopende redenen) niet altijd kunnen meekomen met de fysiek zware of complexe

houdingen. In deze lessen draait het om aanpassingsvermogen, zachtheid en toegankelijkheid.

Het heilige ritueel van de eigen mat

Omdat ik mijn lessen altijd afstem op de behoeften van de groep, blijven sommige van mijn favoriete poses dus gereserveerd voor mijn eigen yoga-ritueel. Wanneer de lessen voorbij zijn en ik thuis de ruimte creëer, keer ik terug naar de essentie van mijn fysieke kunnen. Het is in die stille momenten dat ik de Urdhva Mukha Svanasana weer opzoek.

Voor mij is deze pose meer dan een fysieke oefening; ik associeer de Opwaartse Hond met een krachtige drie-eenheid van kracht, flexibiliteit en openheid die me direct weer in contact brengt met mijn centrum.

DE URDHVA MUKHA SVANASANA / OPWAARTSE HOND

1. De anatomie van kracht en overgave

De kracht van de Urdhva Mukha Svanasana begint bij de basis: de handen die stevig in de mat drukken. Ik voel de kracht in mijn armen die doorwerkt in een bijna volmaakte, rechte lijn van de pols naar de schouder. Als ik mijn focus verdiep, kan ik die energetische lijn doortrekken tot aan het oor. Het is een gevoel van onverwoestbaarheid, een fundament waarop de rest van de houding kan rusten. Tegelijkertijd vraagt de pose om een enorme flexibiliteit, die door regelmatige beoefening steeds subtieler voelbaar wordt. Het lichaam - rust alleen op de handen en tenen - vormt zich tot een gracieuze boog die begint bij de kruin van het hoofd, via de soepele wervelkolom naar beneden stroomt en doorloopt tot in de toppen van de tenen. Het is een actieve verlenging waarbij elke wervel de ruimte krijgt om te ademen.

2. Een open hart

Het belangrijkste aspect van deze pose is het openen van de borst. In de filosofie van yoga staat dit symbool voor onder andere zelfverzekerdheid en moed. Door het hartcentrum letterlijk naar voren en omhoog te duwen, creëer je ruimte voor vernieuwing. Het staat voor de bereidheid om je kwetsbaar en krachtig tegelijk op te stellen tegenover al het mooie dat het leven te bieden heeft.

Elke keer dat ik de Urdhva Mukha Svanasana aanneem, herinner ik mezelf eraan dat openheid de sleutel is tot groei. Het herinnert me eraan dat ik, naast een gever die anderen begeleidt, ook altijd een leerling blijf die geniet van de kracht en de pracht van de eigen ademhaling en beweging.

Yograj is yoga docent (RYT 500+), auteur van Het Yogische Pad en initiatiefnemer van Community Yoga in Den Haag.

Radj Bhondoe / www.yogic-life.nl



COMMUNITY YOGA

Community Yoga wordt veel toegepast in de Verenigde Staten in wijken die te maken met armoede, werkloosheid, stress, weinig beweging en daardoor eerder keuze voor goedkoop eten (junkfood, veel suiker, zout en vet). Bij Community Yoga staan de gemeenschap en het principe van solidariteit en dienstbaarheid centraal, alsook de overtuiging dat vanuit yoga-activiteiten de eigen situatie en de situatie in de leefomgeving kunnen worden verbeterd. De activiteiten zijn een combinatie van yoga, ademhalingsoefeningen, meditatie en mindfulness. De bewegingen (asanas) bieden meer lichamelijke kracht en flexibiliteit, ademhalingsoefeningen (pranayama) zorgen voor energie in het lichaam en de meditatie voor diepe ontspanning van de geest. De yoga activiteit wordt afgesloten met een gezamenlijk (thee)moment waarbij er gelegenheid is om met de leraren van gedachten te wisselen en elkaars waarden, inzichten en meningen te ontdekken. De ontmoeting en interactie tussen mensen van verschillende achtergronden vormen de basis voor het versterken van zelfverzekerdheid en vertrouwen in zichzelf om concrete en wezenlijke verandering te bewerkstelligen en zodoende de kwaliteit van het leven te verbeteren. De praktijk leert dat Community Yoga goede aanknopingspunten biedt om mensen uit de genoemde situaties bij te staan in hun streven om het sociale afglijden in de samenleving een halt toe te roepen.

BELANGRIJKE ASPECTEN VAN COMMUNITY YOGA:

a. Eigen waardigheid.

Mensen die vereenzamen kunnen het gevoel krijgen dat zij geleidelijk aan uitgesloten zijn van deelname aan het maatschappelijk verkeer. Dit kan leiden tot negativiteit en het gevoel van verminderde "waardigheid als mens". Hierdoor neemt verwijdering toe tussen de doelgroep en de samenleving en wordt het lastiger deze kloof te dichten. Dit project brengt mensen juist bij elkaar op basis van hun menselijke waardigheid.

b. Eigen verantwoordelijkheid.

Met dit project wordt de doelgroep gestimuleerd om zelf haar verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen situatie. Door de doelgroep te stimuleren en te begeleiden, kan zij de eigen verantwoordelijkheid structureel oppakken waardoor kansen van terugval in een situatie van isolement gereduceerd worden.

c. Solidariteit en dienstbaarheid.

Het principe van geven om elkaar en klaar te staan voor elkaar onder buurtgenoten wordt als belangrijk uitgangspunt gestimuleerd. Dit geeft weer goede aanknopingspunten om in de eigen buurt deel te nemen aan sociale activiteiten.

d. Kansen en mogelijkheden.

De doelgroep leert op een nieuwe manier (yoga, meditatie, mindfulness en begeleiding) te kijken naar eigen mogelijkheden en kansen en deze te benutten. Zij bouwen op hernieuwd vertrouwen en zekerheid in zichzelf, een open houding naar anderen toe, motivatie om activiteiten buitenshuis op te pakken (afspraken met vrienden/familie, vrijwilligerswerk te doen of anderszins sociaal actief te zijn), en capaciteit om zelf te zorgen voor een verbeterde eigen algehele leef- en gezondheidssituatie.

In Nederland is Seva NL 12 jaar geleden gestart met Community Yoga. Wekelijks verzorgt zij 10 Community Yogalessen in 4 wijkcentra in Den Haag. Jaarlijks in de maand juni (rond de Internationale Yoga Dag) organiseert deze organisatie het Community Yoga Festival waar deelnemers na registratie gratis naar toe kunnen. Dit jaar vindt dit festival plaats op 20 juni (zie ook agenda).

Meer info: www.seva-nl.org