



Frisse blik

Wie creatief is, doet de dingen anders dan anders. Op z'n eigen manier. Dat vergt lef, een open geest en doorzettingsvermogen. Allemaal eigenschappen die je kunt leren op weg naar een mooie Handstand.

© Harold Pereira, model: Dieke Bikker, www.salonphysique.nl, styling: Sandra Kissels, visagie: Manon Boerema, witte top: Björn Borg, blauwe top en broek: American Apparel, m.m.v. Intratuin Hilversum

'Je komt jezelf zwaar tegen in de Handstand, maar dat is nu net ook de kracht ervan'

Verf, woorden, muzieknoten: het zijn basiselementen die niets betekenen zonder een creatief en fantasievol brein om er iets uitzonderlijks van te maken. Om dat te kunnen, moet je gebaande paden durven verlaten. De dingen zo doen als jij ze wilt, en niet zoals je gewend bent of zoals iedereen het nu eenmaal doet. Creativiteit komt tot wasdom als je jezelf bevrijdt van de beperkingen die angst en gewoonte je opleggen. Volgens Gosta, eigenaar van Svahayoga in Amsterdam, is dat precies waar yoga over gaat: 'Als je yoga goed doet, kan het je volledig bevrijden. Velen van ons hebben geleerd, helemaal in een calvinistisch land als Nederland, dat we geboren zijn in zonde. Maar yoga leert ons juist dat we bij onze geboorte allemaal het recht meekrijgen op geluk en vrijheid. Dus als je dat niet ervaart, moet je kijken: wie of wat houdt me tegen? Het enige antwoord kan zijn: ik! Alles wat je jezelf hebt aangeleerd, beperkt je en dat houd je zelf in stand. Yoga leert je door al die belemmeringen heen te gaan.'

De Handstand (*Adho Mukha Vrksasana*) behoort wat dat betreft voor Gosta tot de 'core practice' van yoga. 'Veel mensen bedenken allerlei redenen waarom ze de Handstand niet zouden kunnen: ik ben te zwaar, heb te dikke benen, te weinig kracht in mijn armen, polsen en schouders enzovoort. En als ze het toch proberen, is de angst om te vallen groot. Je kunt nu eenmaal niet langzaam omhoog in de Handstand. Op een bepaald moment moet je met een been omhoogspringen en het andere erachteraan zwaaien. Laten we eerlijk zijn, het is gewoon een heel lastige houding die je niet snel beheerst. Zelf ben ik acht jaar bezig geweest voordat ik 'm los kon doen. Doodeng vond ik het. Uiteindelijk deed ik hem voor het eerst los op vakantie, op het strand. Het is een gecompliceerde houding – ook als je hem tegen de muur doet – maar wel een van de mooiste, vind ik.'

Andersom is gezond

Buikspieren, onderrug, armen en dijbenen, alles wordt getraind in deze houding. 'Het zijn niet alleen de actieve spieren waarmee je je lichaam aanzet tot beweging,' legt Gosta uit, 'maar ook de spieren die je skelet bij elkaar houden, die je zo oefent. Dat zijn spieren waar we normaal geen controle op uitoefenen. Dat zie je bij mensen met een slechte houding: je kunt ze wel even recht

trekken, maar daarna zakken ze weer in. Die ondersteunende spieren werken anders, die moeten zichzelf aansturen. In de Handstand gebeurt dat.'

Ook het feit dat je 'op de kop' staat, heeft een gunstige uitwerking op je lijf. Zo speelt in de chiropractie het creëren van ruimte tussen de wervels een belangrijke rol en dat gebeurt dankzij de zwaartekracht als je ondersteboven staat. Voor de bloedsomloop is het ook goed. Gosta: 'Verschillende keren heb ik van medisch wetenschappers begrepen dat het gezond is om dagelijks ondersteboven te hangen. Op die manier krijg je zo veel bloed in je hoofd dat de haarvatjes daar sterker worden en de kans op bloedingen kleiner wordt, mits de oefening en ademhalingstechniek (*Ujjayi*) correct worden uitgevoerd.'

Daarnaast heeft de Handstand een sterk reinigende werking. 'Doordat je de zwaartekracht andersom op je lichaam loslaat, zakken de gifstoffen die zich onder in je nieren, lever en darmen hebben opgehoopt uit die organen, om te worden opgenomen in de lymfeklieren. Na een les met veel omgekeerde houdingen kun je dan ook flink koppijn krijgen, omdat je lichaam bezig is al die oude troep te lozen.'

Omgekeerde boom

Iets anders wat Gosta in deze houding aanspreekt: 'De Handstand wordt ook de omgekeerde Boomhouding genoemd. In de Handstand steken we onze wortels als het ware de lucht in. Dat klopt ook. Wij zijn niet van de aarde, onze essentiële bouwstenen komen voort uit de ruimte. We zijn in feite *space material*. Daar staat die omgekeerde boom symbool voor. In Iyengar yoga wordt het traditionele Ashtanga yogapad dan ook verbeeld door een omgekeerde boom.'

Bovendien zijn in de yoga en vele andere oosterse tradities de voeten heilig. Alle organen zijn door middel van reflexpunten vertegenwoordigd in de voeten, en het is heel bijzonder als je de voeten van een goeroe mag aanraken. In de Handstand bevrijdt je de voeten van hun normale belasting en wordt het bloed ook daar eens een andere kant op gestuwd. Heel goed tegen spataderen, bijvoorbeeld.

Met een goede spierbeheersing kun je uiteindelijk los blijven staan: wat een kick!

Moedig en beheerst

Zo doe je de Handstand

- Ga in de Hond (*Adho Mukha Svanasana*) staan.
- Zet de handen zo'n 15 centimeter van de muur (als je nog steun nodig hebt), op schouder-breedte, met je vingers goed gespreid en de middelvingers recht naar voren.
- Zet met één been een stap naar voren, de knie gebogen, het achterste been recht.
- Breng de handen, polsen, armen en schouders op een verticale lijn.
- Breng de kin richting de borst.
- Zet met het voorste been rustig af, met je achterste been omhoog, totdat je benen recht omhoog met de hielen tegen de muur rusten.
- Laat je hoofd los hangen, de schouders weg van de oren.
- Span buik- en dijbeenspieren stevig aan, de voeten geflex.
- Blijf zo lang mogelijk zo staan met een rustige ademhaling en zonder je lichaam geweld aan te doen.
- Breng één been terug naar de grond en laat het andere volgen. Kom in de Kindhouding (*Balasana*).



Zelfs als je de Handstand nog nooit hebt geprobeerd, begin je er na zoveel positieve geluiden misschien wel zin in te krijgen. Maar is het wel een houding die je zomaar zelf thuis kunt doen? Gosta: 'Absoluut! Ik vind hem zeker niet alleen voor gevorderden. Integendeel, ik vind dat je er zo snel mogelijk mee moet beginnen. Je komt jezelf zwaar tegen, maar dat is nu net de kracht ervan. De confrontatie met je angst voor het onbekende, de angst om te vallen en de angst voor je eigen potentieel – want ik ben ervan overtuigd dat ook dat ons tegenhoudt.' De enige twee contra-indicaties voor de Handstand zijn ongesteldheid en een hoge bloeddruk. Het eerste omdat het afgedreven eitje geen ander systeem van afvoer heeft dan de zwaartekracht, en het is niet goed om dat tegen te werken. Het tweede omdat je aderen dan misschien te veel onder druk komen te staan.

Zo doe je de Handstand

Daar gaan we dan. Begin in de Neerkijkende Hond (*Adho Mukha Svanasana*), met de handen zo'n vijftien centimeter van de muur. Zet de handen op schouderbreedte van elkaar met de vingers goed gespreid, de middelvingers wijzen recht naar de muur. Gosta: 'Als je deze houding niet goed beheerst, kun je de Handstand wel schudden. Ik zie veel mensen de *Downward Facing Dog* halfslachtig uitvoeren, maar dan kom je er niet.' Zorg dus dat je hielen de vloer bijna raken en dat je benen gestrekt zijn. En let op dat je je schouders niet naar de oren trekt, maar dat je juist de kruin richting de handen strekt. Als je de Hond goed beheerst, kun je je verder voorbereiden door de 'halve handstand' tegen de muur te oefenen. Daarvoor ga je eerst met je rug tegen de muur zitten, met gestrekte benen. Dan zet je je handen waar je enkels eerst waren. Breng je benen naar achteren en loop met één been tegelijk omhoog de muur op, tot benen en bovenlichaam een hoek van negentig graden vormen. Strek je benen, houd je rug recht – laat je borst dus niet

doorzakken. De voeten staan op heupbreedte. De polsen zijn precies onder de ellebogen en schouders. Zo train je je armen, schouders, polsen, achterdijbeenspieren en buikspieren voor de uiteindelijke houding.

Beide houdingen zijn behalve fysieke voorbereidingen ook een goede *start-up* voor de geest. Je hersenen moeten wennen aan het feit dat alles op de kop staat. Dat links, rechts, onder en boven

door elkaar worden geschud. Je krijgt de wereld op een andere manier in beeld en kijkt er, letterlijk, anders tegenaan.

De tweede voorbereidende houding kun je nog uitbreiden door één been tegen de muur te houden en het andere in de lucht te steken, en na verloop van tijd van been te wisselen. Als ook dit je makkelijk afgaat, dan wordt het toch echt tijd voor de grote sprong.

Gosta: 'Ik zeg het in de les altijd zo. Ga met je hoofd naar de muur in *Downward Facing Dog* staan met de handen vijftien centimeter van de muur. Doe een stap naar voren, zodat je je kop stoot. Buig je kin naar de borst, zodat je dichterbij de muur komt, en zet met één been af. Je ziet sommige

mensen dan in paniek raken: "Help, waar blijft die muur?" en met hun benen beginnen te spartelen. Dat werkt tegen. Probeer rustig met je benen omhoog te springen. Intussen span je je buikspieren en je dijbenen heel erg aan. Zij zorgen er uiteindelijk voor dat je kunt blijven staan.' Deze fase kan lang duren. Anders dan vroeger, toen je als kind in één moeite door je handen voorover gooide en je benen de lucht in zwiepte, gaat het nu om een gecontroleerde beweging. Uiteindelijk kom je door een goede spierbeheersing en de juiste timing voor aanspanning in de Handstand en kun je ook blijven staan. In plaats van op je handen te wandelen tot je omvalt, zoals toen. 'Als het zover is, is het belangrijk recht te staan en niet met je buik naar voren te komen,' zegt Gosta. 'In yoga willen we dat niet, omdat je tussenwervelschijven daar een dreun van krijgen.

Doe eens creatief

We worden geleefd, zegt yogadocent Gosta, en dat komt onze creativiteit en levenslust niet ten goede.

'Maak daarom eens een dag geen plan. Ga naar het bos en zie maar waar je uitkomt. Stap op de fiets of desnoods in de auto en laat je TomTom thuis, zodat je weer eens ouderwets kunt verdwalen. Denk op zo'n dag eens na over wat je eigenlijk echt nodig hebt en wat niet. Zo word je weer je eigen vriend en bevrijd je jezelf van dingen die je van buitenaf lijken te zijn opgelegd, maar die je zelf in stand houdt.'



Doen!

Je handen, polsen en schouders in een rechte lijn houden.

'Yoga is mierenneuken, maar dat is niet voor niets. We zijn hier bezig met helende praktijken en een steeds subtielere bewustwording.'

Als je uiteindelijk tegen de muur kunt staan, probeer dan – zonder je lichaam geweld aan te doen – zo lang mogelijk te blijven staan. Gosta: 'Je hoofd zegt al snel: genoeg! En hup, je bent eruit. Degene die autonoom beslissingen neemt over jouw lichaam is je grootste vijand. Dat is de stem van de angst die je zoveel beperkingen oplegt. Juist daar moet je tegenin en doorheen gaan.'

Als dat is gelukt, is het tijd om de houding ook zonder muur te gaan uitvoeren. Gosta: 'Voer de houding technisch goed uit, maar wees niet bang om te vallen. Ik heb nog nooit meegemaakt dat iemand zich bezeert, tenzij er dingen in de buurt liggen waarop je terecht kunt komen. En als je een keer gevallen bent, ben je meteen over je angst heen. Het is zó de moeite waard als het uiteindelijk lukt. De bevrijding die je dan voelt is ongelooflijk. In de les zijn er op zo'n moment soms tranen, wenen of gelachen of zelfs gegild. Er is hier een vrouw van 65 jaar. Toen het haar lukte, gilte ze het uit: "Ik sta overeind!" De Handstand is een houding die een enorme *self empowerment*, een ontwikkeling van je innerlijke kracht, tot gevolg heeft.' ●

[Do's & don'ts]



Niet doen!

De rug hol maken.

Niet doen!

Je benen ontspannen.

