

vrijheid

Om je vrij te voelen, moet je stevig geaard zijn en tegelijkertijd openstaan voor het leven. De Maansikkel helpt je die twee dingen te combineren.



'Vrijheid zonder basis en zonder grenzen is chaos'

Het is de laatste dag vóór de vakantie. De bel galmt over het schoolplein. Kinderen stromen de gangen door en de deuren worden opengegooid. Een meisje staat als eerste buiten, boven aan de stenen trap naar het schoolplein. Heel even houdt ze in, ze gooit haar

hoofd in de nek en haar armen wijd de lucht in. Dan stormt ze weg: vrij!

Iedereen kent het gevoel dat je krijgt als je je armen in de lucht gooit en je borst vol lucht zuigt. Onmiskenbaar geeft dat gebaar een gevoel van vrijheid. Niet alleen bij kinderen; kijk maar eens wat toeschouwers doen als hun club het winnende doelpunt scoort in een spannende wedstrijd of wat schaatsers doen als ze hun record hebben verbeterd: juichend gooien ze hun armen in de lucht. Dat gebaar onderstreept het gevoel van bevrijding na de geleverde prestatie.

En ook als we niet direct reden hebben om te juichen, proberen we onszelf een vrij gevoel te bezorgen. Op een saai dag achter de computer, bijvoorbeeld, strengelen we geuewend onze handen in elkaar, openen we de borst en strekken we onze armen hoog boven ons hoofd. Even weg van de grijze werkelijkheid, even met het hoofd in de wolken.

Erst de basis

Ook met yoga kun je een gevoel van vrijheid oproepen. Vooral houdingen die de borstkas openen hebben bijna meteen dat effect: het lijkt alsof het hart en de longen meer ruimte krijgen. Je bloed gaat sneller stromen, de adem komt dieper in het lichaam en als je terugkomt uit de houding, heb je het gevoel dat je iets hebt losgemaakt. Je hebt jezelf als het ware bevrijd.

Een houding die dat effect zeker heeft, is de Maansikkel (*Aujaneyasana*). Deze milde achteroverbuiging opent behalve de borstkas ook de heupen, rekt de benen op en *laait but not least*, traint je geaard zijn. Volgens Hilary Menting, eigenaar van Yoga Moves in Utrecht, is dat laatste de belangrijkste voorwaarde om je vrij te kunnen voelen: 'Voor vrijheid moet je gegrond zijn. Vrijheid zonder basis en zonder grenzen is chaos. Dat is in de yoga zo en dat is in het leven zo. Mensen die menen alle vrijheid te hebben omdat ze geen structuur hebben, zijn vaak in de war in plaats van vrij. Het idee van vrijheid is volgens mij dat je de

keuze hebt om je energie te kanaliseren zoals jij dat wilt, zodat je haar kunt sturen in de richting van je verlangen. Als je vrij bent, ben je in staat in te spelen op wat zich voordoet. Als zich iets moois aandient, kun je erop ingaan.'

Zo doe je de Maansikkel

Als voorbereiding op de Maansikkel ga je in de Bergstand (*Tadasana*) staan. Zet je voeten stevig op de grond. Adem een paar keer diep in en uit en voel hoe je voeten de vloer raken. Als je nog erg koud en stijf bent, is het goed om eerst een paar buigingen te maken om je rug en spieren vast wat soepeler te maken. Breng je armen omhoog en buig op een inademing eerst naar links, dan naar rechts en dan naar achteren. Herhaal eventueel nog een keer en laat je vervolgens op een uitademing als het ware voorovervallen, waarna je de handen vóór de voeten op de grond zet. Als je je knieën niet gestrekt kunt houden, buig je ze licht. Op een inademing breng je je linkerbeen naar achteren en buig je de rechterknie.

Houd je knie in een hoek van negentig graden.

Gevorderden kunnen

hun knie ook verder naar voren duwen, zodat de knie over de voet heen gaat. In dat laatste geval

rek je ook de achillespees op. Dit is nogmaals

alleen aan te raden voor gevorderden, omdat je de knie gemakkelijk

overbelast. De voet van het naar achteren gestrekte been leg je

met de wreef op de grond.

Breng je handen naar je rechterknie en laat je heupen naar de

grond zakken. Duw je voorvoet echt in de grond en laat ook het

achterste onderbeen stevig op de vloer rusten. Probeer daarbij

je gewicht niet op je (linker)knieeschijf te laten rusten, maar

daarboven. Vergroot zo nodig de spreidstand om dat te kunnen

doen. Breng dan de armen omhoog boven het hoofd met de

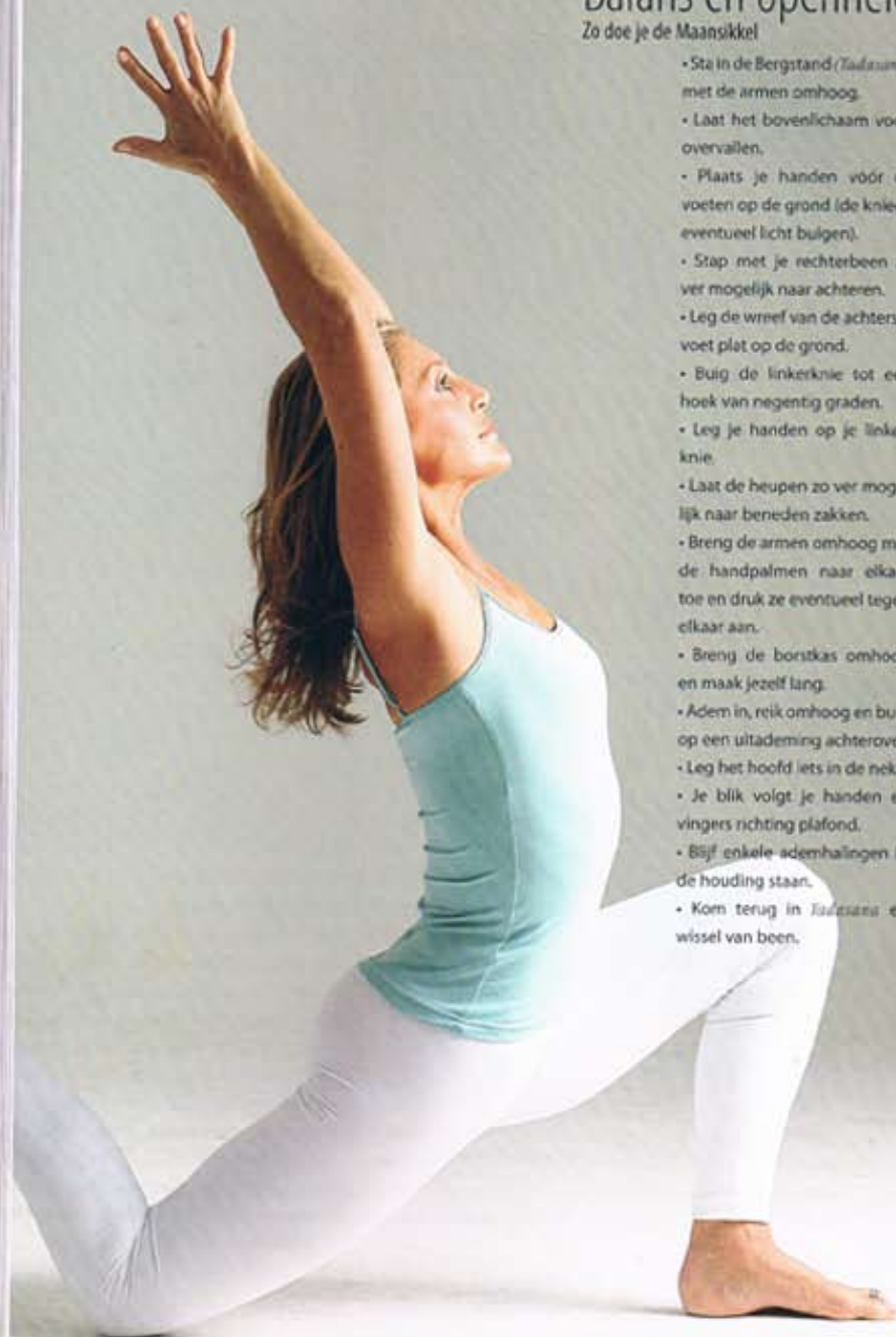
'Als je goed
gegrond bent,
kun je dieper
doorbuigen
in de heupen'

handpalmen naar elkaar toe. Strek de armen naar achteren door. Laat je hoofd voorzichtig wat naar achteren komen, zodat je blik je handen en vingers kan volgen richting plafond. De achterkant van de armen, rug en benen vormt samen een maansikkel.

Balans en openheid

Zo doe je de Maansikkel

- Sta in de Bergstand (*Tadasana*) met de armen omhoog.
- Laat het bovenlichaam voorovervallen.
- Plaats je handen vóór de voeten op de grond (de knieën eventueel licht buigen).
- Stap met je rechterbeen zo ver mogelijk naar achteren.
- Leg de wreef van de achterste voet plat op de grond.
- Buig de linkerknie tot een hoek van negentig graden.
- Leg je handen op je linkerknie.
- Laat de heupen zo ver mogelijk naar beneden zakken.
- Breng de armen omhoog met de handpalmen naar elkaar toe en druk ze eventueel tegen elkaar aan.
- Breng de borstkas omhoog en maak jezelf lang.
- Adem in, reik omhoog en buig op een uitademing achterover.
- Leg het hoofd iets in de nek.
- Je blik volgt je handen en vingers richting plafond.
- Blijf enkele ademhalingen in de houding staan.
- Kom terug in *Tadasana* en wissel van been.



Opwaartse energie

Hilary Menting: 'Belangrijk is dat je stabiel staat voordat je je armen naar boven brengt. Door je voeten echt goed in de grond te duwen, stabiliseert je jezelf. Als je goed gegrond bent, helpt dat je om dieper door te kunnen buigen in je heupen. En als dat gebeurt, kunnen de armen en handen verder door naar achter worden gebogen. Vrijheid is een opwaartse energie. Iemand die niet kan zakken in zijn heupen, helemaal op de knieschijf steunt of zijn achtervoet te dicht bij de voorvoet zet, zal het moeilijk vinden de handen achterover te brengen. Diegene begint te wiebelen, wankelt, valt om of heeft al zijn energie nodig om de balans te vinden. Dan kun je je niet vrij voelen.'

Blijf een paar ademhalingen in de houding staan. Probeer daarbij je staartbeentje naar beneden te duwen. Trek je buik in en kantel de bovenkant van je heupen weg van je voorste knie. De onderrug heeft normaal gesproken de sterkste holling van de ruggengraat; probeer die holling bewust wat verder omhoog te brengen naar het midden van de rug. Daardoor wordt de borstkas nog meer geopend, wat het gevoel van vrijheid versterkt. Na afloop keer je terug in de Berghouding, waarin je even navoelt wat er is gebeurd voordat je de houding met het andere been herhaalt.

Overgave

Het lijkt alsof er in *Anjaneyasana* behoorlijk wat spierkracht wordt getraind, maar volgens Hilary Menting is dat maar de vraag: 'Je kunt deze houding doen met veel kracht of je kunt haar doen door overgave. Dat geldt voor alle yogahoudingen, maar voor deze in het bijzonder. De Maansikkel maakt deel

uit van de klassieke Maangroet-serie uit de Vinyasa yoga. Alle houdingen hebben in feite zon- en maankwaliteiten in zich. De zon staat voor warm, varig, energiek. De maan voor kalm, ontspannen, vrouwelijk en met overgave. Iedere houding kan beide elementen uitlichten, maar de Maansikkel is logischerwijs meer een maanoefening.' Met andere woorden: minder afdwingen, meer overgave. Wat natuurlijk niet wil zeggen dat

je maar een beetje slap tegen de grond hangt zonder iets te doen. De kunst is je grens op te zoeken zonder druk uit te oefenen. 'Er is zoveel vrijheid in loslaten,' aldus Menting. 'Als we stoppen de bod te controleren en kunnen zijn waar we zijn, voelen we ons vrij.' De Maansikkel helpt daar ook bij, doordat de houding het lichaam 'opent'. Benen en heupen worden opgerekt, waardoor het lichaam zijn starheid verliest en we losser in het leven kunnen staan. Menting, zelf van oorsprong Amerikaanse: 'Nederlanders fietsen en hebben daardoor bijna allemaal stevige dijen. Vooral de voorkant van de dijbenen is heel strak. De Maansikkel helpt echt bij het oprekken en soepel maken van die dijen. We ervaren geen vrijheid als we vastzitten. Door je heupen en benen op te rekken, worden je spieren losser, openen de heupen zich en voel je je minder vastgezet.'

Doe de Maansikkel dus met overgave. Probeer de houding zo goed mogelijk uit te voeren door te ontspannen en goed op je ademhaling te letten. Volgens Menting is overgave ook helemaal niet ingewikkeld, het betekent slechts realistisch zijn: 'Oudere mensen of anderen die moeite hebben met deze houding, kunnen haar bijvoorbeeld doen tussen twee stevige eettafelstoelen in. Plaats je handen op die stoelen en probeer dan in de heupen te zakken. Als dat goed gaat, kun je verder gaan. Beetje

Neem de vrijheid

Deze eenvoudige houdingen geven snel een gevoel van vrijheid – vooral als je ze gewoon doet waar en wanneer je er zin in hebt!

- **Geeuw, gaap en rek je uit, en dat alles met veel geluid.**
- **Pak achter je rug je handen beet en trek ze zo ver mogelijk van je rug vandaan.**
- **Doe een 'derwijs-dansje'. Draai van links naar rechts om je as, begin met je armen langs je lichaam en laat ze langzaam steeds wijder uitwaaien tot ze haaks op je lichaam staan. Laat dan je armen al draaiend weer naar beneden zakken.**
- **Neem door de dag heen af en toe de vrijheid om even twee minuten niets te doen. Concentreer je in die momenten op je ademhaling. Bijvoorbeeld door de 'verbonden ademhaling' te doen: laat in- en uitademing zonder pauze op elkaar volgen.**

[Do's & don'ts]



Doen!

Je rug goed omhoog strekken.

bij beetje kom je steeds dieper. Vrijheid is namelijk ook absoluut een gevolg van *commitment*. Je krijgt die heerlijke vakantie ook niet als je niet eerst de discipline hebt een diploma te halen, te solliciteren en ervoor te werken. Als je het zomaar zou krijgen, is het bovendien onbevredigend.' En hoe voelt dat nou, vrijheid? Menting: 'Het voelt heerlijk. Licht, een beetje high, relaxed. Maar vrijheid is niet iets wat je moet najagen. Het is iets natuurlijk. Als je je natuurlijke staat hebt bereikt, als je stabiel bent, dan krijg je dat gevoel van vrijheid. Ook al ben je aan het werk of heb je verplichtingen. En dat is waar het in yoga om draait.' ●



Niet doen!

Je heupen, knie en voet niet kunnen laten vallen; de voorste heup, knie en voet staan op een lijn.



Niet doen!

Je knie over je enkel brengen.