

## ONDERWIJS METHODOLOGIE 1

### Hoe kun je ademwerk & Pranayama aanleren?

#### De juiste omgeving

Als je een huis wilt bouwen dat een leven lang meegaat, moet je het eerst in een sterke fundering gieten. Een juiste omgeving speelt een belangrijke rol. Een rustige, ongestoorde omgeving vergemakkelijkt de beoefening van pranayama.

**Tijd:** Traditioneel werd pranayama beoefend bij zonsopgang (*Brahmamuhurta*) of zonsondergang (*Sandhya*), wanneer de ritmes van het leven kalm en zacht zijn en de temperaturen mild zijn. Hoewel zonsopgang en zonsondergang ideaal zijn, kan men oefenen wanneer men niet moe of slaperig is, zolang het niet binnen twee uur na een zware maaltijd is.

**Ruimte:** De ruimte die wordt gebruikt voor pranayama-beoefening is ook van groot belang. Je moet oefenen in een goed geventileerde, afleidingsvrije en overzichtelijke ruimte.

**Temperatuur:** Temperatuur beïnvloedt zowel je lichaam als de geest. Als het te koud is, heb je meer uitdaging om je te concentreren. Omgekeerd kan te veel warmte ervoor zorgen dat je uitgeput en slaperig voelt. Idealiter zou de temperatuur van de kamer mild moeten zijn, niet te warm of te koud. Je moet je comfortabel voelen bij het dragen van een t-shirt of lichte trui, zonder dat je een ventilator of lagen warme kleding nodig hebt.

**Kleding:** Idealiter zou je kleding moeten dragen die bestaat uit natuurlijke stoffen. Het belangrijkste is dat je je comfortabel en ontspannen voelt in welke kleding je ook kiest.

#### Het instellen van de juiste omgeving voor je leerlingen

**Tijd:** Je moet een timing voor de klas vinden die geschikt is voor je leerlingen. Idealiter 's ochtends, wanneer hun geest fris is. Avonden werken ook goed, maar zorg ervoor dat de klas niet direct na etenstijd is.

**Ruimte:** In je eigen praktijkruimte gelden dezelfde principes. Voor leerlingen is het aan te raden om vaste plekken in te stellen waar ze moeten zitten.

**Sfeer:** Wanneer leerlingen de oefenruimte betreden, vraag ze dan om naar een van de plekken te gaan, of je kunt ze zelfs hun plaats toewijzen. Vraag ze dan om in Shavasana te gaan liggen totdat je aan de les begint.

#### Fysieke en mentale voorbereidingen

Pranayama mag niet worden beoefend terwijl je ziek bent, als je aan een acute ernstige ziekte lijdt of terwijl je vermoeid bent. Voor een vruchtbare oefening besluit je om alle emoties en gedachten los te laten. Tegen het einde van de oefening zijn sommige van de negatieve emoties misschien al opgeheven. Je hebt misschien een nieuw perspectief op dezelfde situatie, zonder dat je je mentale energie hebt besteed aan piekeren of kibbelen. Door je mindset strak op het doel van de oefening te houden, kun je je geest stabiel houden. Belangrijk is dat het doel vrij moet zijn van concurrentie, goedkeuring of weergave.

## Veelvoorkomende problemen

### Paradoxe ademhaling

Bij paradoxale ademhaling beweegt het middenrif omhoog als je inademt en kunnen de longen niet zoveel uitzetten. Dit voorkomt dat je voldoende zuurstof inademt, wat belangrijk is voor veel lichaamsfuncties. Het maakt het ook moeilijk om koolstofdioxide uit te ademen, wat een afvalproduct is van het ademhalingssysteem.

### Ademwerk & Tetanie

Ademwerk kan soms leiden tot kortademigheid, paniekaanvallen of krampen in het lichaam. De medische wereld stelt dat de oorzaak is dat de inademing de natuurlijke vraag overschrijdt, wat een alkaliseringseffect op het lichaam veroorzaakt. De medische terminologie hiervoor wordt **tetanie** genoemd.

Tetanie kan worden ervaren als krampen en/of spierspasmen met intense pijn in zowel spieren als gewrichten. Dit wordt meestal ervaren in de handen maar kan ook gebeuren in de lippen of voeten. Het kan soms een aanzienlijke hoeveelheid pijn veroorzaken en voor sommige ademhalers als een negatieve ervaring worden beschouwd, omdat ze het gevoel kunnen hebben dat ze hun handen of voeten niet kunnen bewegen. Maar ook voor anderen kan deze ervaring worden beschouwd als een krachtig kanaal van energie dat ze voelen, en zoals beschreven door sommige ademhalers als plezierig.

Tetanie kan enkele seconden tot enkele minuten duren, afhankelijk van het geval van elke persoon. Tetanie zal altijd verdwijnen en het zal je niet schaden, hoewel het op bepaalde momenten voor sommigen pijnlijk kan zijn.

Wat te doen in geval van Tetanie?

1. **Ontspan.** Weet dat je oke bent, dit kan gebeuren en het is tijdelijk.
2. **Vertraag de ademhaling** gedurende een paar minuten totdat de symptomen van tetanie vervagen.
3. **Laat wat geluid horen.** Een grote zucht van verlichting of een hard geluid helpt het loslaten te vergemakkelijken.
4. **Bewegen.** Schud je handen of benen, stuur je adem naar de delen van je lichaam die het het meest nodig hebben. Op deze manier kanaliseer je de energie.

### Duizeligheid – Flauwvallen – Duizeligheid

Wanneer de ademhaling dieper en sneller is dan normaal, kan dit resulteren in Hyperventilatie. Het veroorzaakt een afname van de hoeveelheid koolstofdioxide (hypocapnie) en een toename van de zuurstofverzadiging met 2-3%. De afname van CO<sub>2</sub> kan leiden tot vasoconstrictie in de hersenen waardoor je je licht in het hoofd kunt voelen, een snelle hartslag kunt hebben, de lichaamstemperatuur kan stijgen en kortademigheid kunt worden.

Hyperventilatie kan ook leiden tot gevoelloosheid of tintelingen in uw handen of voeten, angst, flauwvallen, hartkloppingen en soms zelfs pijn in de borstspieren. Het kan verder leiden tot relatieve hypocalciëmie, d.w.z. een daling van het beschikbare bloedcalcium dat kan leiden tot gevoelloosheid

en tintelingen, eerst in uw lippen, vervolgens in uw handen en uiteindelijk tot spasmen en krampen in uw hele lichaam.

### Rillen

Tijdens kalmerende en verkoelende pranayama-oefeningen kan de kerntemperatuur van het lichaam dalen. Wanneer de kerntemperatuur van het lichaam daalt, activeert het lichaam de rillende reflex om de homeostase te behouden. Deze reflex zorgt ervoor dat de spieren trillen in de kleine bewegingen die warmte creëren door de energie uit te breiden.

Wanneer de kerntemperatuur van het lichaam daalt, wordt de rillende reflex geactiveerd om de homeostase te behouden. Deze reflex zorgt ervoor dat de skeletspieren in kleine bewegingen trillen, waardoor warmte ontstaat door de energie te gebruiken en de lichaamstemperatuur te verhogen.

### Belangrijke tegenindicaties

Wees bij het onderwijzen van ademwerk en pranayama aan leerlingen voorzichtig met de volgende aandoeningen :

- Astma – mensen moeten altijd hun inhalator bij zich hebben.
- Elke hart- en vaatziekte, inclusief eerdere hartaanval.
- Zwangerschap
- Losgemaakt netvlies
- Glaucoom
- Epilepsie
- Hoge bloeddruk
- Psychische problemen zoals psychose, bipolaire stoornis, etc.
- PTSS of trauma.
- Angst- of paniekaanvallen.
- Aneurysma van welke aard dan ook.

Over het algemeen moet je voor dit soort leerlingen vermijden:

- Ademretentie (adem vasthouden).
- Oefeningen die het zenuwstelsel prikkelen (Uttejaka).
- Sloten (Bandhas).

## Vorbereidende & Aardingsoefeningen

### Surya Namaskara (Klassieke Zonnegroet)

Een ideale voorbereidende oefening is de Klassieke Zonnegroet. Het helpt ons om spanningen te verwijderen van de dag die achter ons ligt of om stijfheid in de ochtend te verwijderen.

Elke beweging van de Zonnegroet wordt uitgevoerd in coördinatie met de ademhaling: elke beweging die aansluit op een inademing, een uitademing of een retentie. Volg de ademhaling, stem af op de fysieke sensaties veroorzaakt door de bewegingen en voer 2 - 4 rondes uit.



*Instructies*

**Startpositie:** Ga rechtop staan, met je ruggengraat rechtop en schouders ontspannen. Je voeten staan op heupbreedte uit elkaar. Je knieën zijn recht maar niet overstrekt; je armen hangen ontspannen naast je lichaam.

1. Adem in en uit en breng je handpalmen samen voor je borst.
  - Schouders en ellebogen zijn ontspannen.
  - Knieën zijn recht maar ontspannen.
  - De achterkant van je nek is lang.
  - Reik omhoog met de kruin van je hoofd naar het plafond.
2. Adem in en reik met je armen omhoog en naar achteren.
  - Je armen liggen naast je oren.
  - Kijk diagonaal naar boven, laat je hoofd niet naar achteren vallen.
  - Knieën zijn recht, heupen iets naar voren duwend.
3. Adem uit en buig voorover, plaats je handpalmen op de grond, buiten je voeten.
  - Als je je handpalmen niet met je knieën recht op de grond kunt leggen, kun je je knieën iets buigen.
  - Reik met je neus naar je knieën.
4. Houd je handen daar, adem in en breng je rechterbeen zo ver mogelijk naar achteren.
  - Plaats je rechterknie op de grond en point je rechtervoet.
  - Duw je bekken naar voren zonder de hoek van 90 graden van je linkerknie te verliezen.
  - Open je borst, kijk diagonaal naar boven terwijl de handpalmen op de grond blijven liggen.
5. Houd de adem in en breng je linkerbeen terug.
  - Je lichaam bevindt zich in een rechte lijn van je hoofd naar je hielen (push-up positie).
6. Adem uit en laat je knieën, borst en voorhoofd op de grond vallen.
  - Zonder je lichaam naar achteren te bewegen, breng je je borst naar de grond tussen je handen. Breng dan je voorhoofd naar de grond.
  - Knieën, borst en voorhoofd raken de vloer; heupen zijn van de vloer.
7. Adem in en schep vooruit en omhoog, omhoog en achteruit kijkend.
  - Open je borst en kijk omhoog en terug zonder je hoofd te laten vallen.
  - Benen blijven op de grond, voeten zijn gepoint.
  - Beweeg je handen niet als je in deze positie komt.
  - Ellebogen zijn licht gebogen, naast je lichaam en je schouders duwen naar beneden.
8. Adem uit, krul je tenen en duw je heupen naar het plafond.

- Zonder je handen of voeten te bewegen, duw je je heupen naar het plafond.
- Je handen liggen plat op de grond, hakken kunnen iets van de vloer worden getild. De hoofd zit tussen je armen. Kijk naar je voeten en beweeg zachtjes je borst naar je knieën.

9. Adem in en breng je rechtervoet naar voren tussen je handen.

- Houd je vingers en tenen in één lijn.
- Laat je linker knie op de grond zakken, point je linkervoet en duw je bekken naar voren en naar je rechterhak.
- Kijk diagonaal naar boven, hetzelfde als in positie 4.

10. Adem uit en houd je handen waar ze zijn, krul de tenen van je linkervoet en stap je linkervoet naar voren, naast je rechtervoet.

- Neus tussen je knieën, handen houden je enkels vast.
- Houd je knieën recht.

11. Adem in en reik met je handen naar buiten en naar boven.

- Buig naar achteren — hetzelfde als in positie 2.

12. Adem uit, breng je handpalmen samen voor je borst.

Hiermee is de halve ronde compleet. Herhaal dit naar links (linkerbeen stapt eerst heen en weer) om een volledige ronde zonnegroet te voltooien. Voer 2-4 rondes uit en rust dan uit in Shavasana (Lijkhouding).

### **Ardha Setu Bandhasana (Halve Brug houding)**



#### *Instructies*

- Ga op je rug liggen, buig je knieën en breng je voeten dicht bij je heupen. Houd je voeten op heupbreedte uit elkaar en hakken op de grond.
- Plaats je handen naast je, handpalmen naar beneden gericht.

- Adem in, duw je handen in de vloer en til langzaam je heupen op tot aan het plafond.
- Reik met je handen naar je enkels en breng je borst naar je kin.
- Blijf je bekken omhoog en terug naar je hoofd tillen en adem gelijkmatig door.

#### *Aanpassingen*

Als je je enkels niet kunt vasthouden met behoud van de juiste uitlijning, kun je ook:

- Je handpalmen plat op de grond houden, naast je dijen, en je bekken dan zo hoog mogelijk omhoog tillen, of
- ondersteun je rug door je handen in dezelfde positie te brengen als in Schouderstand (vingers wijzen naar je wervelkolom en duimen omhoog naast je lichaam).

#### **Matsyasana (Vishouding)**



#### *Aanwijzingen*

- Ga op je rug liggen met je benen en voeten bij elkaar.
- Plaats je handen onder je heupen, handpalmen naar beneden gericht en je ellebogen iets naar buiten.
- Adem in, kijk naar je voeten en breng je gewicht op je ellebogen.
- Breng je ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar.
- Adem in, open je borst en laat je hoofd naar achteren vallen zodat de kruin van je hoofd op de grond rust.
- Blijf diep ademhalen, voel je longen en borst vergoten.

#### *Aanpassingen*

Als je je duizelig voelt of pijn in je nek voelt, kunt je je bovenrug of hoofd op een kussen laten rusten.

### Garbhasana (Baarmoederhouding)



#### Instructies

- Begin met op je rug te liggen, met je benen gestrekt en je armen rustend naast je lichaam.
- Buig je knieën en plaats de zolen van je voeten plat op de grond.
- Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar. Je dijen moeten evenwijdig aan elkaar zijn.
- Strek je rechterbeen naar boven en strek je hiel naar het plafond.
- Buig vervolgens je rechterknie en kruis je rechterenkel over je linkerknie.
- Flex vervolgens je rechtervoet en druk actief door je hiel.
- Trek bij een uitademing je linkerknie naar je borst.
- Schuif je rechterhand en onderarm door de ruimte tussen je benen en klem beide handen om je linkerknieschijf.



- Trek je knie voorzichtig naar je borst en til je hoofd omhoog van de vloer, waarbij je met je neus naar je linkerknie reikt.
- Houd de houding stabiel zolang als comfortabel en adem gelijkmatig door.
- Om de houding los te laten, plaats je je hoofd terug op de grond, laat je de grip van je knie los en ontspan je je benen.
- Herhaal dit dan naar de andere kant.

#### *Aanpassingen*

Houd je hoofd op de grond als je nek- of schouderpijn hebt. Als je door te strakke heupen je knie niet dicht bij je borst kunt trekken, gebruik dan een riem om de opening te overbruggen en laat je bovenrug en hoofd op de grond of op een kussen rusten.

#### **Jathara Parivartanasana (Gedraaide buikhouding)**



#### *Instructies*

- Ga op je rug liggen, met je benen bij elkaar en je armen in een hoek van 90 graden van je lichaam, handpalmen naar boven gericht.
- Til je linkerknie op naar je borst en laat hem naar rechts vallen, totdat je linkervoet op de grond rust.
- Plaats je rechterhand op je linkerknie, kijk over je linkerschouder en richt je bij elke ademhaling op het loslaten van je linkerknie naar de vloer terwijl je je linkerschouderblad naar de vloer drukt.
- Houd de houding stabiel zolang als comfortabel en adem gelijkmatig door.
- Om uit de houding te komen, schuif je je linkervoet over de vloer om weer in het midden te komen en laat je je lichaam terugrollen in een liggende positie.
- Herhaal dit dan naar de andere kant.

### *Aanpassingen*

Om de intensiteit van de draaing te verminderen, kun je een versterkte of opgerolde deken onder de schouder plaatsen die op de grond moet blijven of onder het onderbeen of de knie.

### **Vistrit Bhujangasana (Gestreckte Cobrahouding)**



### *Instructies*

- Ga op je buik liggen met je voorhoofd op de grond en je handen naast je borst.
- Benen liggen op heupbreedte of schouderbreedte uit elkaar.
- Adem in, duw je handen tegen de vloer en reik naar voren en omhoog met je romp.
- Til je hele romp zo ver mogelijk van de vloer, terwijl je de voorkant van je bekken stevig op de grond houdt.
- Breng je hele wervelkolom in een achterwaartse boog door je handen stevig tegen de vloer te drukken.
- Kijk diagonaal omhoog of zelfs omhoog en naar achteren, houd je nek lang.
- Houd de houding stabiel zolang als comfortabel en adem gelijkmatig.

- Om de houding los te laten, leid je met je borstbeen naar voren en naar buiten en laat je je bovenlichaam zachtjes naar beneden zakken.

### *Aanpassingen*

Afhankelijk van de flexibiliteit van je wervelkolom, moet je je armen gebogen houden. Hoe meer je armen gebogen zijn, hoe zwaarder het voelt. Als het te zwaar wordt, kun je met je handen naar voren lopen zodat je ellebogen meer gestrekt worden. Maar zorg ervoor dat je je schouders niet naar je oren laat optillen.

### **Shavasana (Lijkhouding) & Supta Baddha Konasana (Liggende vlinderhouding)**



Gewoon 3-5 minuten op je rug liggen voordat je met de oefening begint kan zeer nuttig zijn, omdat het je lichaam in staat stelt om te rusten en om je geest te settelen. Door spierspanning in het lichaam los te laten en door ons te concentreren op een gemakkelijke buikademhaling creëren we een ideale basis voor het daaropvolgende ademwerk of pranayama-beoefening : We triggeren ons zenuwstelsel om in een staat van ontspanning en regeneratie te komen (parasymphatische activering).

### *Instructies*

#### **Shavasana**

- Ga op je rug liggen, met je benen recht en ontspannen, voeten op matbreedte uit elkaar, tenen ontspannen en naar buiten gedraaid.
- Armen zijn uit elkaar in een hoek van 40 graden van je lichaam, met de handpalmen naar boven gericht.
- Handen en vingers zijn ontspannen.
- Ogen zijn gesloten.
- Je hele lichaam ligt volledig ontspannen en zwaar op de grond.
- De geest is gericht op de ademhaling.

Als alternatief kun je ook gaan liggen met de zolen van de voeten tegen elkaar aan in **Supta Baddha Konasana**:

- Ga op je rug liggen en breng de voetzolen bij elkaar, knieën vallen naar de grond toe.
- Armen liggen uit elkaar in een hoek van 40 graden van je lichaam, met handpalmen naar boven gericht.
- Handen en vingers zijn ontspannen en ogen zijn gesloten.
- Maak gemakkelijke buikademhalingen en laat je lichaam in de vloer zakken. (Als je spanning voelt in je liesstreek of knieën, kun je bolsters of kussens onder je knieën plaatsen.)

## Het vinden van een comfortabele en stabiele zithouding

Wanneer het lichaam beweegt, doet de geest dat ook. Wanneer het lichaam gestoord is, is de geest dat ook.

Om de oefening met een kans op vooruitgang te starten, is het vinden van een goede zithouding essentieel. Velen van ons die beginnen met het beoefenen van pranayama worden sterk ontmoedigd door het fysieke ongemak dat zitten vaak veroorzaakt. De reden hiervoor is niet dat we niet de capaciteit hebben om lang stil te zitten, in feite doen we het de hele tijd wanneer we aan ons bureau werken, met vrienden zitten of een film kijken. Omdat onze geest bij deze activiteiten gericht is op externe prikkels, merken we zelden hoe verkeerd onze zithouding is en zijn we sterk afhankelijk van ondersteuning van stoelen en banken.

Oude teksten noemen een paar zithoudingen zoals de Lotushouding (Padmasana) en anderen als de meest gunstige. Deze zithoudingen vereisen echter jarenlange oefening totdat ze comfortabel worden voor langere periodes, tenzij je bent opgegroeid in een landelijk Indiaas dorp waar urenlang zitten en hurken gebruikelijk is. Hoewel veel oude geschriften verwijzen naar deze gunstige zittende houdingen, benadrukken ze ook het feit dat elke houding kan worden gebruikt, welke stabiliteit en gemak brengt.

Een veel voorkomende suggestie in de mondelinge traditie is dat de houding gevarieerd kan zijn, maar dat de sleutel is dat deze stabiel en comfortabel moet zijn. Stabiel betekent dat het hoofd, de nek en de romp moeten worden uitgelijnd, waardoor de natuurlijke curve in de wervelkolom blijft bestaan. Kijkend naar de anatomie van het menselijk lichaam, is dat logisch, omdat een dergelijke uitlijning ervoor zorgt dat de wervelkolom in zijn natuurlijke curve blijft en de houding wordt

vastgehouden met de steun van de diepere lagen spieren, in plaats van de oppervlakkige structuren te belasten.

Welke zithouding je ook kiest van de onderstaande voorbeelden, een andere factor is van het grootste belang: Je moet je lichaam trainen om actief en toch ontspannen te blijven. Wanneer we op onze voeten staan, creëren we onbewust een oppositie door onze voeten in de vloer te duwen en onze lichamen rechtop te houden. Als we dat niet zouden doen, zouden we gewoon instorten en op de grond vallen. We vergeten dit vaak als we zitten en beginnen daarom te luieren. Bij het starten van je ademwerk/ pranayama beoefening begin je ook met een zitoefening. Terwijl je zit, duw je voortdurend je bekken in de vloer en reik je met de bovenkant van je hoofd naar het plafond. Dit activeert de diepe lagen van houdingspijlen en stelt je in staat om optijd onnodige spanning in je rug, schouders en nek los te laten. Op een gegeven moment zal het natuurlijk voor je zijn om constant deze oppositie te creëren en zul je in staat zijn om in een gezonde positie te zitten zolang jij wilt.

### Zittend op de grond

Een van de meest voorkomende fouten voor nieuwe beoefenaars is om proberen te zitten zoals het vaak wordt afgebeeld in boeken en foto's, zittend met gekruiste benen of zelfs in de (Halve) Lotushouding, direct op de grond. Voor de meeste mensen kan het proberen om in een dergelijke positie te zitten leiden tot rug- en kniepijn en zelfs chronische problemen.

Twee anatomische kwesties liggen hier aan de orde:

#### Positie van het bekken

Om de wervelkolom rechtop te laten staan, moet het bekken zich in een zogenaamde anterieure kanteling bevinden. Wanneer dit het geval is, zit je op wat je zitbotten wordt genoemd (zitbeenknobbel). Zo heeft je wervelkolom een goede basis om zijn natuurlijke dubbele S-kromming te behouden, vastgehouden door de onderlinge balans tussen je buik- en rugspieren. Als deze spieren worden geactiveerd vanuit een goede basis, is er geen onnodige belasting van je rug.

Wanneer dit niet het geval is, zal je bekken in een achterwaartse kanteling terecht komen, wat betekent dat je op je stuitje leunt in plaats van hoog op je zitbotjes te zitten. Omdat je toch rechtop probeert te zitten, moeten je onderrugspieren (Spinae erecta) overuren maken. Na een paar minuten zitten, zul je zeer waarschijnlijk intens ongemak in je onderrug ervaren, vooral als je de gewoonte hebt om ook in het dagelijks leven te hangen. Want regelmatig hangen in een zittende-en staande positie overspant precies die spieren en maakt je buikspieren, die even belangrijk zijn voor een gezonde houding, lusteloos en zwak.

Hoe weet je nu of je leerlingen goed zitten? Kijk naar de positie van hun knieën ten opzichte van hun bekken. Als de knieën hoger zijn dan het bekken, zullen ze op hun stuitje zitten en hun rug belasten. Hun knieën moeten idealiter onder het bekken zijn, in sommige gevallen van zeer goede externe rotatie bij het heupgewricht, het hebben van de knieën op hetzelfde niveau als het bekken is ook acceptabel.

De beste techniek is om op een kussen of blok te zitten om het bekken hoger dan de knieën te brengen, waardoor het inderdaad de voorste kanteling kan creëren zoals hierboven uitgelegd.

Als de externe rotatie in het heupgewricht heel goed is, zullen de knieën dicht bij de vloer zijn en heeft de leerling meer kans om goed te zitten, zelfs zonder ondersteuning onder de heupen. Het is echter belangrijk op te merken dat dit slechts voor een zeer klein percentage van de mensen geldt. De meeste beoefenaars hebben, vanwege een leven lang op stoelen gezeten, strakke heupbuigers en onvoldoende rotatie in het heupgewricht en hebben een kussen of blok onder het bekken nodig.

### Positie van de knieën

Door ervoor te zorgen dat het bekken hoger is dan de knieën, wordt al veel stress op de rug en het kniegewricht geëlimineerd. Om echt de ideale positie te vinden, moeten de knieën echter op de vloer of op een steun rusten.

Wanneer je met gekruisde benen bovenop een meditatiekussen zit, zullen de meesten mensen door hun gewicht gewoon naar voren te verplaatsen (naar de rand van het kussen) en door de afstand tussen de knieën te vergroten, hun knieën op de grond kunnen laten rusten. Het is belangrijk dat de knieën niet gaan "bungelen" zonder ondersteuning. Ten eerste kun je daardoor spanning in het kniegewricht gaan voelen en ten tweede kun je na een tijdje naar achteren op je stuitje gaan kantelen. Het aarden van de knieën helpt om de integriteit van het bekken te behouden en beschermt je kniegewrichten.


### Zittend op een stoel

Voor sommige beoefenaars is het zitten op de grond niet toegankelijk. Hoewel op de grond zitten de traditionele manier is en een bepaalde dimensie aan de oefening kan toevoegen, is het belangrijker *hoe* je zit, dan *waar*. Dit betekent dat het in ieder geval wenselijker is om een goede zitpositie op een stoel te hebben, dan een potentieel schadelijke positie op de vloer.

Dezelfde principes zijn van toepassing wanneer je op de grond zit. Zorg ervoor dat je:

- Op je zitboutjes zit, met je bekken in een vooroverkanteling.
- Zit met je knieën idealiter onder bekkenniveau. Om dat te vergemakkelijken, kun je op het puntje van de stoel gaan zitten en een dun extra steunmiddel onder je billen gebruiken.
- De wervelkolom verlengt, door je bekken naar beneden te duwen en omhoog te reiken met de bovenkant van je hoofd.
- Je voeten op heupbreedte uit elkaar houdt en stevig op de grond geplaat.

### Zithoudingen – Do's en Don'ts

Sukhasana – Gekuisde zithouding	
	<input type="radio"/> Juist <input type="radio"/> Onjuist



- Juist
- Onjuist



- Juist
- Onjuist



- Juist
- Onjuist



- Juist
- Onjuist

Vajrasana – Zittend op de knieën



- Juist
- Onjuist



- Juist
- Onjuist





- Juist
- Onjuist

Zittend op een stoel



- Juist
- Onjuist



- Juist
- Onjuist



- Juist
- Onjuist



- Juist
- Onjuist