

KRUIJN / DERDE – OOG CHAKRA HOUDING

Shirshasana | Hoofdstand

Shirshasana is een zeer populaire en gewilde houding. Voor yogadocenten is het erg belangrijk om te weten hoe je leerlingen kunt helpen veilig in de houding te komen, hoe je ze kunt helpen terwijl ze in de houding zijn en hoe je ze kunt helpen hun juiste, veilige en stabiele uitlijning te vinden.

Veelvoorkomende problemen

- Het vinden van de juiste basis

Een van de belangrijke dingen in Shirshasana is dat er een deken onder het hoofd en de ellebogen kan liggen, vooral bij langer vasthouden, om de hardheid van de vloer te dempen.

Een ander belangrijk ding in Shirshasana is dat de basis sterk en stabiel is, wat betekent dat de ellebogen niet verder, maar ook niet dichterbij op schouderbreedte uit elkaar moeten staan. Vraag de leerlingen dus om hun elleboog te meten door de bovenarmen vast te houden en de ellebogen vast te pakken. Van daaruit plaatsen ze de ellebogen op de grond, vergrendelen de vingers in een strakke kom.

Het hoofd komt op de grond, niet op de handen, dus zorg ervoor dat je leerlingen vraagt om de bovenkant van hun hoofd op de grond te brengen en de achterkant van het hoofd stevig vast te houden met de handen. Ze houden hun handen niet te strak (zoals handpalmen bij elkaar) of losjes, maar ze klemmen ze echt om de achterkant van het hoofd.

Een veelgemaakte fout is ook dat leerlingen soms hun voorhoofd of hun kruin op de grond plaatsen. Wat ook niet goed is voor de uitlijning van deze houding. Dus wanneer een leerling zijn hoofd op de grond plaatst om mee te beginnen, zou je moeten zien dat de oren diagonaal zijn. Want zodra ze de heupen beginnen op te tillen en het gewicht naar voren beginnen te lopen, komen de oren verticaal.

- In de houding komen

Jij, als leraar, moet in de juiste positie komen om ze in de houding te helpen. Het is jouw taak om een muur te bieden voor veiligheid en stabiliteit.

Staande positie van de leraar: Je ene voet komt met je enkel in lijn van hun wervelkolom, ongeveer een handbreedte afstand van hun hoofd. De andere voet komt langs de onderarm, maar wat je niet wilt doen is hun elleboog kruisen. Je creëert een muur met je lichaam, dus zorg ervoor dat het gewicht op het been op de voet zit die achter het hoofd van de leerling zit.

Vanaf hier vraag je de leerling om de ellebogen in de grond te duwen om de schoudergordel te activeren. Vraag hen om de tenen te krullen en de heupen naar het plafond te tillen. Nogmaals, blijf de leerling eraan herinneren om de ellebogen in de grond te blijven duwen, want dat zal de juiste spieren activeren. En dan vraag je de leerling om langzaam met de voeten naar het hoofd te lopen zo ver als kan. Je wilt dat ze de heupen zoveel mogelijk over de schouders brengen, maar niet iedereen kan zo ver komen. Als sommige mensen te ver komen, stop je ze met je been.

Dan vraag je je leerling om één knie in de borst te buigen en je pakt (komhanden) de enkel vast en leidt zijn knie zachtjes naar zijn borst. Je vraagt ze om de knieën naar de borst te brengen, de benen nog niet op te tillen, en even stabiliseer je ze hier. Je hebt een been tegen hun ruggengraat.

Nu verander je je grip van komhanden naar gehaakte handen, net onder hun hielen, en leid je hun benen diagonaal omhoog.

Je leidt hun voeten omhoog en een beetje van je af. We willen de benen niet meenemen richting je gezicht of naar je toe te trekken, want wat er dan zal gebeuren, is dat de leerling in een boog valt die geen juiste en veilige uitlijning is in deze houding. Zorg voor een goede begeleiding; we laten onze ellebogen niet naar buiten gaan omdat we dan de neiging hebben om de benen recht te brengen.

- De houding vasthouden

Als ze eenmaal in de houding zijn, kun je ze begeleiden door een hand te geven om in te knijpen of gewoon de armen eromheen te houden. Nu kun je ze vaak naar boven leiden, maar als ze eenmaal boven zijn, vallen ze vanzelf in een boog.

Nu zijn er enkele andere hulpmiddelen om leerlingen te helpen kracht te ontwikkelen en balans te vinden. Vaak gebruiken leerlingen hun binnenbeenspieren niet, ze richten zich alleen op de armen. Maar het is heel belangrijk in een hoofdstand om de oppositie in stand te houden. Oppositie in handen die in de grond duwen, en oppositie in voeten die naar het plafond gaan.

Je kunt het op vele manieren doen.

1. **Platte hand:** Gebruikelijke manier is door een platte hand tussen de enkels te plaatsen en vervolgens vraag je de leerling in je hand te knijpen. Terwijl ze hun focus naar boven knijpen en de benen en hun focus naar beneden. Zodra ze zich hier op hun gemak voelen, kun je doorgaan naar de volgende stap: Slangenhand.
2. **Slangenhand:** Als de leerling de houding kan vasthouden met behulp van de platte hand, kun je vervolgens proberen de slangenhand te gebruiken die de komhand gebruikt (rechterhand, als je rechervoet achterstaat) op de tenen, help de leerling dan omhoog te reiken en geef wat ruimte om hun balans te vinden. Zodra de leerling hier stabiel is, kun je doorgaan naar de volgende stap: Vriendenhand.
3. **Vriendenhand:** Je kunt ze ook de vriendenhand geven, we noemen het zo omdat het lijkt alsof je je vriend vasthoudt. Je gaat rond met je arm (rechterarm als de rechervoet achter het hoofd van de leerling staat) en je houdt je arm als een vangnet om het been van je leerling. Je geeft de leerling wat ruimte om zijn balans te vinden, terwijl hij er toch is en hem veilig houdt.

Overdreven buiging in de onderrug

Ga in positie staan, creëer oppositie door te instrueren om de ellebogen tegen de vloer te duwen en met de voeten omhoog te reiken, oppositie voor slechts een moment. Als je rechervoet achterstaat, gebruik je je rechterhand. Plaats je rechterhand tussen de hakken, enkels en je vraagt ze om in je hand te knijpen en je laat ze 10 omgekeerde tellen vasthouden.

Nu beginnen leerlingen van hieruit zich soms wiebelig te voelen en beginnen ze in een boog te vallen. In dit geval neem je je rechterhand, je wikkelt deze om de benen. Dan gebruik je je

linkerhand en reik je naar hun navel of naar hun riemgesp en je brengt/begeleidt het bekken terug naar binnen met je rechterschouder om de benen naar voren te brengen.

- Uit de houding komen

Om de leerling uit de houding te halen, neem je je rechterhand, houd je zij/haar linkerbeen (enkel) met komhand vast en tik je op het andere been om aan te geven dat het been naar beneden moet gaan. Zodra de voet de grond raakt laat je het rechterbeen los. Het omgekeerde geldt als je linkervoet achter hun hoofd is geplaatst.

Houd er rekening mee dat je de val van de leerling moet stoppen. Als je ze gewoon loslaat kunnen ze hun teen pijn doen. Maar je stopt pas als je het gewicht voelt. Dan laten we het los, want als de leerling veel vaart heeft of heel zwaar is, blijf je het been vasthouden en val je misschien over de leerling heen.