

## ZITZENDE HOUDINGEN

### Gemakkelijk zittende houding | Sukhasana

Sukhasana is een veel voorkomende houding, maar veel mensen vinden het erg moeilijk om met gekruiste benen op de grond te zitten. Als leraar zul je het dus vaak moeten corrigeren of aanpassen. Het is erg belangrijk dat wanneer iemand zit, deze zijn lumbale curve moet hebben. Als ze niet goed zitten, verliezen ze deze curve.

#### **Gebruikelijke Problemen**

Een van de meest voorkomende fouten die nieuwe beoefenaars maken, is dat ze proberen direct op de grond te zitten. Voor de meeste mensen die in zo'n houding proberen te zitten, kan dit leiden tot rug- en kniepijn en zelfs chronische problemen.

Hier liggen twee anatomische problemen voor de hand:

- Positie van het bekken

Om de ruggengraat rechtop te laten staan en de lumbale kromming juist te laten zijn, moet het bekken voorover gekanteld worden. Wanneer dit het geval is, zit je op wat gewoonlijk je zitbotten (Ischial tuberositas) wordt genoemd. Nu heeft je ruggengraat een goede basis om in zijn natuurlijke dubbele kromming te zijn, uitgezet en vastgehouden door de onderlinge balans tussen je buik- en rugspieren. Als deze spieren vanuit een goede basis worden geactiveerd, is er geen onnodige belasting van je rug.

Hoe weet je 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, zitten ze op hun stuitje en belasten ze hun rug. Hun knieën zouden idealiter onder het bekken moeten zijn, in sommige gevallen van een zeer goede externe rotatie ter hoogte van het heupgewricht. 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, zodat het inderdaad de voorwaartse kanteling kan creëren zoals hierboven uitgelegd.

Zelfs als de leerling op het kussen zit, kan die nog steeds onderuit zitten en de juiste lumbale curve verliezen.

Om de leerling te helpen, ga je achter de leerling staan met de zijkant van je enkel tegen de onderkant van de ruggengraat van de leerling. Gebruik meshanden tegen de voorkant van hun schouders en stabiliseer de schouders terwijl je je enkel optilt en hun bekken naar voren kantelt.

- Stand van de knieën

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

Wanneer je in kleermakerszit op een meditatiekussen zit, door je gewicht gewoon naar de rand van het kussen te verplaatsen en door de afstand tussen de knieën te vergroten, kunnen de meeste mensen de knieën op de grond laten rusten. Dit is belangrijk, want als de knieën 'bungelen' zonder ondersteuning, kun je ten eerste de spanning in het kniegewricht gaan voelen en ten tweede kun je

na een tijdje achterover op je stuitje gaan kantelen. Het aarden van de knieën helpt om de integriteit van het bekken te behouden en beschermt je kniegewrichten.

Als de knieën niet op de mat rusten, kun je eenvoudig een deken onder de knieën leggen ter ondersteuning.

## Diamantheiding | Vajrasana

Vajrasana, Diamantheiding, is een geweldig alternatief voor Sukhasana omdat je in deze houding altijd op je zitbeenderen zit en je lumbale curve krijgt. In Vajrasana zitten we op de knieën, met de billen op de hielen.

### Gebruikelijke Problemen

- Bochel in midden- en bovenrug

Soms hangen mensen in Diamantheiding. Dit gebeurt vaak wanneer de leerling niet actief zit. Om het gevoel in de midden- en bovenrug te corrigeren, gaan we op één knie zitten en plaatsen we buiten onze andere quadriceps horizontaal langs de middelste rug van de student. Vorm je handen om de schouders van de leerling en stabiliseer de schouders. Gebruik vervolgens je quadriceps om de middelste rug voorzichtig op te tillen en recht te trekken.

- Pijn in de knieën

Soms vinden mensen Diamantheiding niet comfortabel vanwege strakke knieën. Vraag de leerling in dit geval om een kussen tussen de hielen te leggen en erop te gaan zitten. Voor langere duur van Diamantheiding (bijvoorbeeld tijdens meditatie) is het aan iedereen aan te raden om een kussen te gebruiken. Voor mensen met strakke knieën of andere knieproblemen, kun je eenvoudig de ondersteuning vergroten (misschien twee kussens in plaats van één), dit neemt veel druk weg van hun knieën.