

ANATOMIE EN YOGA



Helend effect van navraag

Danielle Bersma en Mariëlle Cuijpers, yogadocenten en mede-coördinatoren van Samsara, horen regelmatig van collega yogadocenten dat een cursist na de les last krijgt van rug- en nekpijn of andere klachten. In dit artikel gaan de dames aan de hand van een stafhouding in op het navragen van een yoga-oefening ter voorkoming van bovengenoemde.

www.samsara.nl

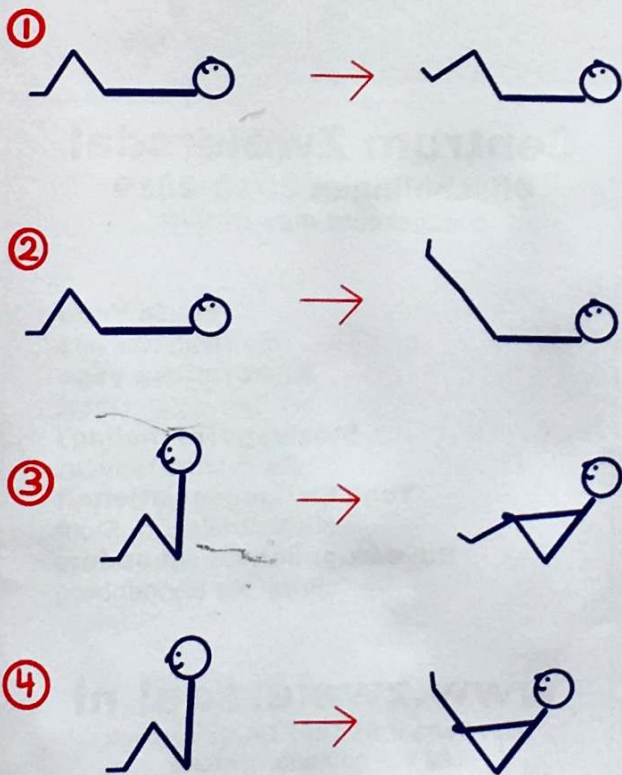


Van yogadocenten horen we vaak dat ze terughoudend zijn met navragen om tal van redenen. Het zou de 'flow' van de les onderbreken, mensen in hun hoofd brengen, het vraagt teveel tijd in de les, cursisten voelen er zich er ongemakkelijk bij of ze stellen misschien vragen waar je geen antwoord op weet.

Wij ervaren dat navragen juist de kwaliteit van een yogales verbetert. Cursisten willen een oefening 'goed' doen. Ze volgen het voorbeeld van de yogadocent, medecursisten of van afbeeldingen en filmpjes. Door goed te observeren zien we als yogadocent of cursisten de fysieke en mentale grenzen van hun lichaam respecteren. We zien daarbij niet alles en voelen ook niet hoe een oefening bij iemand uitwerkt. We lichten hieronder toe hoe wij het navragen gebruiken bij het lesgeven in de stafhouding 'de Boot' (Paripurna Navasana).

De Boot (Paripurna Navasana)

We beginnen de yogales met een aantal eenvoudige en rustige losmaakoefeningen om de doorbloeding in het lichaam te stimuleren, de spieren en bindweefsel op te warmen. Daarna bouwen we de asana zorgvuldig op. We vragen de cursisten om op de rug te gaan liggen en de adem te observeren, met gebogen benen en de voeten op de grond. 'Voel wanneer je uitademt, merk op wanneer je inademt, merk op of je een adempauze hebt na de in- of uitademing'. Dat duurt enkele minuten.



1. Op een volgende uitademing span je de buikspieren aan en til je rustig beide gebogen benen een stukje van de grond. Wanneer de benen omhoog getild zijn, adem je rustig in en houd je de buikspierspanning vast. Je ademt in richting van de flanken of tegen de buikspierspanning in. Je buikspieren zijn als een sterk elastiek en kunnen meebewegen. Na enkele adempingen zet je op een uitademing beide voeten weer op de grond.
2. Je tilt op de uitademing weer beide benen gebogen omhoog. Daarna strek je de benen. De benen wijzen schuin naar het plafond. Adem rustig door, de buikspieren blijf je aanspannen. Uitademend laat je de gestrekte benen richting de grond zakken. Richt daarbij je aandacht op de onderrug. Zodra je merkt dat je onderrug geen contact meer maakt met de ondergrond, ga je iets terug of buig je de knieën.
3. In zit zet je de voeten op de grond, de benen zijn gebogen. Op een uitademing span je de buikspieren aan. Je leunt iets achterover en tilt beide voeten van de grond; de benen blijven gebogen. Op een uitademing strek je beide armen naar voren met de knieën tussen de handen. Adem een paar keer in en uit met aangespannen buikspieren. Adem richting je flanken of tegen buikspierspanning in en niet in de borst. Op een volgende uitademing laat je eerst de armen zakken en vervolgens beide benen.
4. Je herhaalt de vorige oefening maar nu strek je beide benen. Richt je aandacht op de onderrug. Wanneer je merkt dat de benen te zwaar zijn voor je buikspieren, dan buig je je knieën om je onderrug te beschermen. Daarna ga je ontspannen op de rug liggen en voel je de uitwerking van de oefening.

Tijdens alle stappen observeren wij als docent hoe een cursist de oefening uitvoert: Met een blij en ontspannen gezicht? Ademt een cursist door? Klemt iemand de kaken op elkaar? Als we dit zien, maken we in het algemeen hier een opmerking over, bijvoorbeeld: 'Je lichaam werkt hard, maar jij bent ontspannen. Je gezicht mag zacht en ontspannen blijven'

Navragen

Na de oefening vragen we de cursisten om te komen zitten en hun ervaringen te delen. Een cursist reageert: „Heel goed, fijn om kracht te oefenen“. Anderen vertellen: „Ik kon goed meedoen maar ik voel nu pijn in mijn rug.“ „Het ging alleen goed in zithouding met gestrekte benen wanneer ik ook flink mijn tanden op elkaar zette.“ „Ik zag dat iedereen de benen gestrekt hield dus deed ik het ook.“ We concluderen dat een aantal cursisten toch over hun fysieke grenzen gaan en besluiten om de oefening nogmaals aan te bieden.

Verdieping aanbieden

5. De cursisten kiezen zelf een van de vier gedane oefeningen. Het 'moet gemakkelijk' gaan, zodat ze niet over hun grenzen heengaan en de oefening helend is in plaats van dat het bijvoorbeeld een hernia oplevert. De cursisten doen de gekozen variant één tot drie keer in eigen tempo en met gebogen of gestrekte benen. Alle varianten zijn van evenveel waarde. Bij het inspreken richten we nu de aandacht op: 'Voel het contact van je lichaam met de grond,', 'voel de ruimte om je heen' en 'voel de adembeweging in je.'

Dit voorbeeld laat zien dat het navragen ons belangrijke informatie geeft over hoe cursisten een oefening ervaren, wanneer ze over hun grenzen zijn gegaan en hoe wij de les kunnen aanpassen.

Zorgvuldigheid voorop

We 'vragen na' omdat we zorgvuldig willen lesgeven. Dat houdt in dat cursisten veilig oefenen en de oefeningen begrijpen. Met alleen observatie missen we informatie. We stellen ons door navragen open voor de ervaringen van de cursisten. Navragen hoeft slechts enkele minuten in beslag te nemen en het is niet verplicht om iets te zeggen. In de ene les vragen we uitgebreid na over een oefening tijdens de les en in een andere les

vragen we alleen na aan het eind van de les. We vragen soms ook aan het begin van de les hoe oefeningen uit de vorige yogales hebben doorgewerkt in het dagelijks leven. In elk geval bieden we voor de zorgvuldigheid in elke les een gelegenheid om ervaringen te delen.

Open lesklimaat

Het navragen biedt niet alleen de gelegenheid om op ervaringen in te gaan en variaties aan te bieden, we creëren zo ook een open lesklimaat waarin cursisten zich vrij voelen om te reageren op oefeningen en vragen te stellen. Doordat ze weten dat we 'navragen', gaan ze beter voelen in hun lichaam. Cursisten gaan zoeken naar woorden om hun gevoelens en ervaringen te verwoorden. Dit helpt hen ook in andere situaties om gevoelens beter te verwoorden. Het stimuleert de bewustwording en ze leren hun lichaam beter kennen. Dat op zichzelf is al 'yoga'.