

# YOUR ANKLES, YOUR YOGA

*Anatomische variaties van het  
enkelgewricht in asana's*

**Deel 3**



Nooit meer ploeteren door technisch Engelse anatomieteksten, maar klip en klaar in je moerstaal kunnen lezen én begrijpen waarom yogahoudingen voor ieder lichaam anders zijn. Geen frustratie omdat jouw asana's er anders uitzien dan die prachtige insta-plaatjes. Want hóe realistisch zijn deze?

Tekst **Sandy Karsten** | Foto's **Antoine Schemkes**

**O**ok in het derde deel van dit vierluik vieren we dat *Your Body Your Yoga* in het Nederlands is verschenen. Super soepele yogi's en yogini's die op de social media als water van de ene naar de andere houding vloeien. Het ziet er vrijwel onbereikbaar uit, maar toch wil je juist dat. 'Als ik maar hard genoeg oefen, dan kan ik dat ook.' Verder van de essentie van yoga, kom je waarschijnlijk niet. Niks geen *Ahimsa* (geweldloosheid), het is je ego als slechte raadgever: 'Ik wil, ik moet, ik kan.' Niets menselijks is ons vreemd. Vol overgave stort je je op *yogapractice*. Herken je dat?

Dat stemmetje van je yogadocent zingt de hele tijd in je hoofd. 'In de Neerwaarts Kijkende Hond breng je de hielen naar de mat.' En je doet je best, echt waar. Je bent vastbesloten, maar toch... het gaat niet zoals de docent en jijzelf het graag zouden willen. Ja die hielen kunnen wel naar de mat in de Hond, maar dan moet je de rug rond en boller maken. En dát was nou ook weer niet de bedoeling.

Hoe kan het dan dat ook wanneer je de asana zorgvuldig opbouwt (de wervelkolom is lang, de knieën zijn gestrekt, zelfs de hamstrings en kuiten werken volledig mee) die hielen toch niet

op de mat komen? Om antwoord te krijgen op deze vraag, nemen we in dit deel de botten van de enkel eens nader onder loep.

### Jouw Lichaam Jouw Yoga

Terug naar de basis van het boek met de alleszeggende titel *Your Body Your Yoga*. In de kern behandelt dit twee oorzaken die maken dat je niet verder komt in een houding: *tension* (rek) of *compression* (druk). Als er sprake is van *tension*, zul je merken dat je steeds wat meer ruimte krijgt als je yoga blijft doen. Lange tijd is daarom ook gedacht dat als je maar vaak oefent en toegewijd genoeg bent, je uiteindelijk alle asana's in hun eindstand kunt uitvoeren. Maar toen wisten we nog niet zoveel over de rol van botcompressie. Zoals de Engelsen zeggen: 'Sticks and stones will break your bones, but words will never hurt you.' Dat zegt in dit verband zoveel als: de aanwijzingen van een docent zijn maar woorden, laat je daardoor niet van de wijs brengen. Hecht niet teveel waarde aan uitspraken als: 'Als je maar genoeg blijft oefenen, word je vanzelf zo'n pretzel als waar jij je aan vergaapt op social media.' Dat hoeft namelijk helemaal niet jouw waarheid te zijn. Want als er bij jou sprake is van bot- op bot-compressie, dan kom je gewoon niet verder.

### Het enkelgewricht

Hoe zit het nou met de hielen in de Neerwaarts Kijkende Hond? Om daar een antwoord op te kunnen krijgen, bekijken we eerst de botdelen van het enkelgewricht.

De enkel, ook wel 'bovenste spronggewricht' genoemd, is de botverbinding tussen het bovenste bot van de voet (de *talus*) en de onderkant van het scheenbeen (de *tibia*). Daarnaast bestaat er ook nog een onderste

spronggewricht. Dat ligt aan de achterkant tussen de talus en het hielbeen (*calcaneus*). De enkel kan twee bewegingen maken: plantairflexie ('pointen': je beweegt de tenen van je af) en dorsaalflexie (je beweegt de tenen naar je toe). (zie kader)

### Voet bij stuk houden

Plantairflexie kom je onder meer tegen in yogahoudingen zoals *Urdhva Mukha Svanasana* (Opwaarts Kijkende Hond), *Bhekasana* (de Kikker) of *Purvottasana* (omgekeerde plank). In Yin Yoga kom je plantairflexie tegen in *Saddle Pose*, *Ankle Stretch* en *Seiza*.

Veel mensen ervaren in deze yogahoudingen een gevoel van rek aan de bovenkant van de voet, over de wreef. Toch komt het ook voor dat men aangeeft over de wreef niets (meer) te voelen, maar wel bovenaan de hiel aan de achterzijde. Dan kan het zijn dat het hielbot in compressie komt met de achterkant van de talus. Verder 'pointen' gaat dan echt niet, omdat de botstructuur dat niet toelaat.

Het kan dan helpen om een klein rolletje in de knik tussen de wreef en het scheenbeen te leggen om de ergste druk weg te nemen.

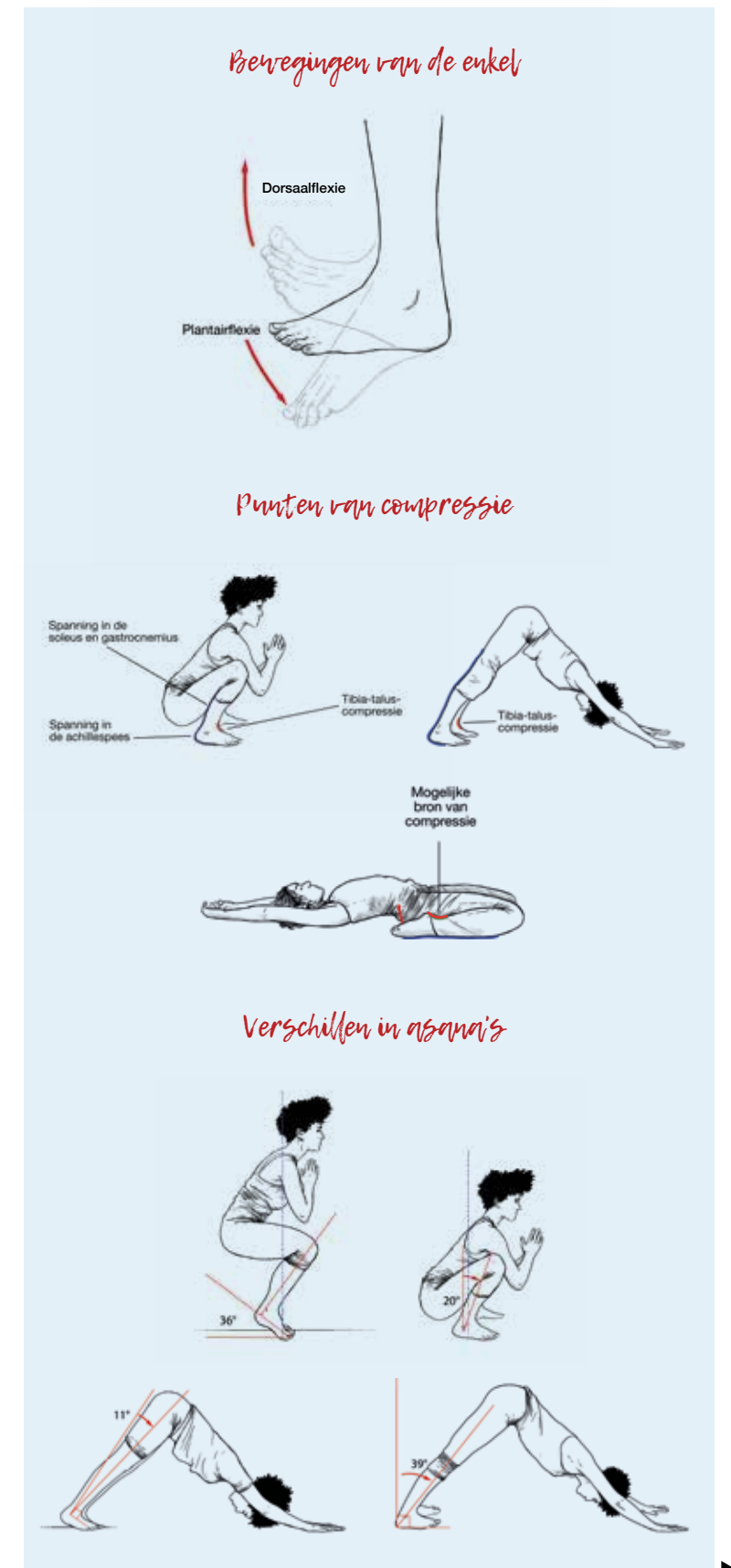
### Blaffende honden bijten niet

Terug naar *Adho Mukha Svanasana* (de Neerwaarts Kijkende Hond) en de begrippen *tension* en *compression*, ofwel rek en druk. In de Hond kun je rek ervaren in de armen en schouders en verder vooral aan de achterzijde van je lichaam; langs de rug en flanken, de hamstrings, de kuiten en de hielen. Door het regelmatig beoefenen van yoga word je soepeler en zul je steeds minder deze rek ervaren. Toch kan het zijn dat je nog steeds niet met de hielen aan de mat kunt komen. In dat geval is de kans groot dat het bovenste bot van de voet, de *talus*, botst tegen de onderkant van het scheenbeen, de *tibia*. Dan is er sprake van bot-compressie in dorsaalflexie. Je beweegt de tenen en voet dan immers naar je toe.

Compressie voel je altijd aan de andere kant van waar je rek voelt. Nu dus niet aan de achterkant, waar je de kuiten kunt voelen rekken, maar aan de voorkant. (zie kader)

### Bad to the Bone

Niet alleen in de Hond kom je dorsaalflexie tegen, maar ook in yogahoudingen als *Utkatasana*



'Als er bij jou sprake is van bot- op bot-compressie, dan kom je gewoon niet verder'



(Stoelhouding), *Virabhadrasana* 1 en 2 (Krijger 1 en 2), en *Malasana* (Yogi Squat).

In Yin Yoga kom je dorsaalflexie tegen in houdingen als *Baby Dragon*, *Toe Squat* en *Happy Baby Pose*. Ook dan kan compressie van de botten van de *talus* en de *tibia* een rol spelen.

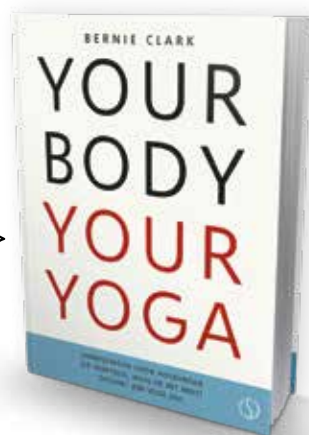
### Waar zitten de hurken?

Hurken zijn in de menselijke anatomie geen lichaamsdelen, maar je kunt er wel op zitten. Een bekende yogahouding waarbij je op de 'hurken' zit is *Malasana*, ook wel bekend als *Yogi Squat*. Veel yogabeoefenaars worstelen met deze houding. Vaak lukt het niet om in deze houding de hielen op de mat te plaatsen. En als je dat toch probeert, kieper je naar achteren. Of het lukt je

wel, maar dan alleen als je de voeten een heel eind uit elkaar zet, en wat meer gaan 'hangen' aan de binnenzijde van de voet. De kans is dan groot dat jij net als in Hond botcompressie ervaart tussen de *talus* en de *tibia*, simpelweg omdat jouw botten zo gevormd zijn.

Maar in *Malasana* hoeft het niet alleen uit de enkels te komen! Het zou ook te maken kunnen hebben met de flexiemogelijkheid in je heupen, waar we in de vorige delen aandacht aan besteed hebben. Je kunt dat testen door goed op te letten wat je voelt als naar hurkzit komt: voel je rek aan de achterkant van de kuiten, dan is het *tension*. Is het compressie aan de voorkant van je enkels? Plaats dan een wigje onder de hielen. Is het compressie in de heupen? Zet dan je voeten wat wijder uit elkaar.

Botcompressie gaat nooit veranderen, dus kun je net zo goed de realiteit accepteren en de asana's aanpassen aan de mogelijkheden die je wél hebt. ❶



### YOUR BODY YOUR YOGA

Auteur: Bernie Clark

Uitgeverij: Samsara



Sandy Karsten is eigenaar van de SanaYou YOGAcademy, waar *Your Body Your Yoga* als lesboek wordt gebruikt.  
[sanayou.com](http://sanayou.com)

Op zaterdag 1 juli 2023 organiseert SanaYouYOGA weer een Workshop Your Body Your Yoga, voor zowel yogabeoefenaars als yogadocenten.  
[sanayou.com](http://sanayou.com)

Andere opleidingen die *Your Body Your Yoga* als lesboek gebruiken: [fatyogis.com](http://fatyogis.com)  
[tulayogastudios.nl](http://tulayogastudios.nl)