

# CRITICAL ALIGNMENT: LANG LEVE DE WERVEL- KOLOM!

*Laat spanning los en  
bouw kracht op*

Deze serie is gebaseerd op de principes van Critical Alignment Yoga. Een effectieve, eigentijdse yogavorm, waarbij de huidige kennis van anatomie en pathologie van ons lichaam een centrale rol speelt.

Door **Sandy Karsten** Fotografie **Eric Weber** Styling/Art Direction **Yolly ten Koppel**

**A**ls je lichaam een ongemak ervaart, is het slim genoeg om daar omheen te willen bewegen. Zo ontstaan voorkeursbewegingen en -houdingen. Ook stress kan hier een oorzaak van zijn. Zoals bekend in yoga heeft het fysieke invloed op het mentale en andersom. De verbinding daartussen is je adem. Ook de kwaliteit daarvan vertaalt zich naar je fysieke, emotionele en mentale welzijn. Het meest tastbaar is om te onderzoeken of je op fysiek niveau spanningen tegenkomt. Om hier vervolgens niet omheen te

bewegen, maar de confrontatie ermee aan te gaan zodat je deze kunt proberen op te lossen. Denk eens aan de invloed op de stand van je wervelkolom door het vele zitten: tijdens autorijden, werk, smartphonegebruik, bankhangen etc. Deze serie richt zich dan ook vooral op strekken van de wervelkolom, het mobiliseren van de wat meer gespannen of stijvere gebieden en het stabiliseren van de houdingspijlen om die nieuwe stand te ondersteunen. Maar ook hier en daar een speelse twist. ►



1

### 1. Stripje bovenrug

Ga liggen met een dubbel gevouwen rugstrip tussen je schouderbladen en onder je hoofd. In je bovenrug vormt deze het spiegelpunt van je borstbeen. Til met beide handen je hoofd op, geef lengte aan je nek en plaats je hoofd terug. Leg je handen op je ribbenboog. Focus op je adem en laat de spanning in je bovenrug langzaam smelten. Neem de tijd. Breng je armen in cactus en sluit de palmen van de handen boven je voorhoofd. Je ellebogen op schouderbreedte en 90 graden gebogen. Je ribbenboog komt niet mee omhoog. Blijf uitademend verzachten in gebieden waar je weerstand ervaart. Je schouderbladen zinken naar de grond, je gezicht zacht. Na enige tijd wordt het lastiger om je armen in de positie te houden. Probeer dan niet te compenseren door bijvoorbeeld je schouders omhoog te trekken. Blijf uitademend zacht in je schoudergordel, terwijl je tegelijkertijd kracht opbouwt. Een kracht zoals je die kunt toepassen in bijvoorbeeld een hoofd- of handstand.



2

### 2. Ardha Bekhasana (Halve kikker)

Ga op je buik liggen en plaats je ellebogen onder je schouders, open je borst. Duw je buik tegen de mat, activeer je core en voel dat de druk in je onderrug verdwijnt. Pak met je rechterhand je rechtervoet en beweeg deze naast je bekken richting de vloer. Uitademend verzacht je de krapte in je bovenbeen en merk dat je voet steeds verder omlaag gaat. Niet omdat je deze daar vanuit wilskracht naartoe duwt, maar door het soepeler worden van je quadriceps. Doe het hetzelfde met je andere been.

### 3. Dhanurasana (Boog)

Kom weer liggen op je buik, voorhoofd aan de grond. Buig je knieën en pak met beide handen je voeten of enkels vast. Je knieën blijven zo dicht mogelijk bij elkaar. Til inademend eerst je hoofd en borst op en duw je voeten van je af naar achteren. Als vanzelf komt je borst wat verder omhoog. Lift dan ook je bovenbenen los van de grond en blijf je voeten van je af duwen, naar achteren en omhoog. Ook je borst en schoudergordel openen zich, je core blijft sterk. Om de houding af te ronden, verander niets aan de positie van je bovenlichaam, laat alleen je benen los en strek deze krachtig van je af (Salabhasana - Sprinkhaan). Reik met je vingers naar je enkels, voel de kracht in je rug de opening van je borst.



3

### 4. Adho Mukha Svanasana - variatie (Neerwaartse hond - variatie)

Pak een hoofdstandbankje of stevige stoel. Plaats je handen op bovenzijde en stap naar achteren voor een variatie van de Neerwaartse hond. Met gebogen knieën strek je eerst je wervelkolom. Duw je handen op het bankje, maak het diep tussen je schouderbladen (stripje) en strek je onderrug (rolletje). Activeer je core door je hara (centrale buikpunt) te verbinden met je borstbeen (ribben blijven bij je buik). Strek langzaam je benen, zonder dat de strekking in je rug verloren gaat.



5

### 5. Urdhva Mukha Svanasana - variatie (Opwaartse hond - variatie)

Beweeg vanuit de Hond-variantie door naar de plank. Van daaruit beweeg je je borst tussen je armen door naar voren, voel het dieper worden tussen je schouderbladen, lift je kin, schouders krachtig omlaag. Rol over je tenen naar de wreef van je voet. Trek je schaambot op naar je navel, core blijft sterk. Voel opnieuw hoeveel ruimte je hebt om je bekken te laten zakken. Kracht, ruimte, doorgifte van beweging. Breng je bekken weer omhoog, buig je knieën en beweeg weer door naar de Hond-variantie.

### 6. Virabhadrasana III - variatie (Krijger III - variatie)

Loop wat dichterbij naar het bankje of de stoel, schouders boven je polsen, benen in 90 graden ten opzichte van je bovenlichaam. Wervelkolom is gestrekt, core actief. Til je rechterbeen op, heupen blijven gesloten. Met het heffen van je been activeer je de dieper gelegen spieren van je onderrug, dus probeer je been minimaal op heuphoogte te brengen.



6



7

7. Ardha Chandrasana – variatie (*Halve maan – variatie*)  
Plaats je linkerhand naar het midden, op het dwarsbalkje van het bankje. Rechterarm langs je lichaam. Blijf eerst nog kijken naar je onderste hand en draai je rechterheup en bovenlichaam zijwaarts open. Neem je rechterhand mee omhoog en draai nu ook je hoofd mee in de richting van je bovenste hand. Lift je been zover als mogelijk.



8

8. Eka pada Sirsasana – variatie (*Beenwissel in hoofdstand – variatie*)  
Om te wisselen van kant, houd je je rechterbeen van je grond, sluit je heupen en kijk je weer omlaag.  
Gevorderde houding (als je een hoofdstandbankje of FeetUp in je bezit hebt): Buig je standbeen en plaats je schouders bovenop het bankje en spring op. Maak een scharende beweging met je benen en laat dan je rechterbeen als eerste landen. Beweeg door naar de variatie op Virabhadrasana III (houding 6) die je nu automatisch aan de andere kant uitvoert en van daaruit door naar Ardha Chandrasana (houding 7) aan de andere zijde.

9. Adho Mukha Svanasana (*Neerwaartse hond*)  
Kom dan terug uit deze houding en maak je mat vrij, kom op handen en knieën.  
Strek je wervelkolom, activeer je core door je *hara* te verbinden met je borstbeen; ribben blijven bij je buik. Til je knieën op en houd ze gebogen terwijl je je buik naar je bovenbenen beweegt. Neem dan de tijd om je knieën langzaam te strekken, voorkom dat door het strekken van je benen je rug zijn strekking verliest.



9



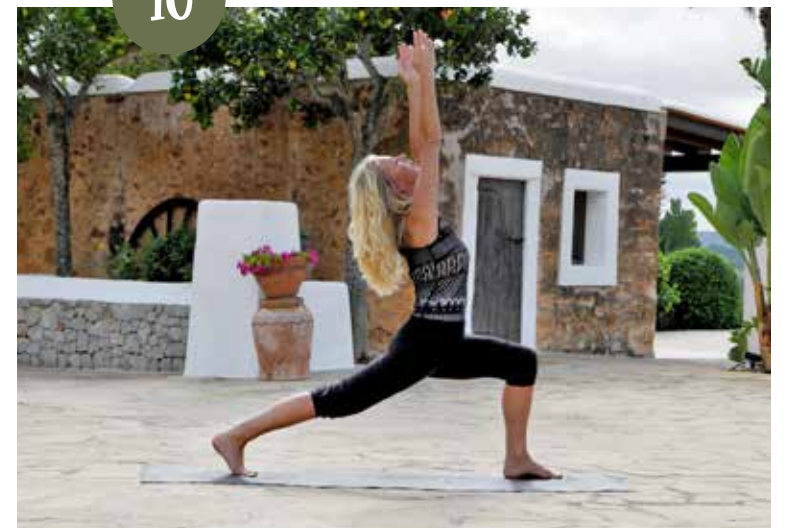
11

11. Urdhva Dhanurasana (*Wiel*)  
Gevorderde houding: Ga op je rug liggen, voeten achter je zitbotten. Pak je enkels of de zijkant van je mat. Zet je handen naast je hoofd, vingers naar je schouders. Ga op je kruin staan en til je hielen los van de grond, strek je armen.  
Duw vanuit de bal van je voet om je borst steeds verder te openen. Blijf je bewust van de kracht in je core, ribben bij je buik. Voel de doorgifte van beweging in de wervelkolom, je heupen en je benen.



12

10. Virabhadrasana I (*Krijger I*)  
Stap vanuit de Hond met je linkervoet naar voren, bovenlichaam en armen neem je mee omhoog, bekken parallel. Stapel en strek je wervelkolom, zónder dat je ribben meekomen naar voren. Je core blijft sterk. Voel dat je de weerstand in je linkerheup kunt verzachten, waarna je de linker knie steeds meer weg strekt. Duw je linkerhiel van je af, verdiep de houding. Trek tot slot je schaambot weer richting je navel en voel dat de beweging doorgaat richting je SI-gewricht. Beweeg terug naar de Hond en wissel van kant.



10

12. Sirsana (*Hoofdstand*)  
Leg een strip tegen de achterkant van het hoofdstandbankje. Plaats je achterhoofd tegen de strip, je schouders 3 cm van de achterkant af. Je handen aan de voorkant, loop iets in. Maak het diep tussen je schouderbladen, strek je onderrug, activeer je core. Trek de pootjes van het bankje wat naar je toe om de stand van je bovenrug te verdiepen. Strek één been en spring met je andere been op. Sluit je benen, ontspan je enkels. Voel de strekking van je wervelkolom. Geef je bewegingsspieren de ruimte om los te laten en laat je houdingsspieren het overnemen. Je merkt dat je langzaam wat 'wiebelig' wordt. Je houdingsspieren en core zijn nu aan het werk om je nieuwe structuur te stabiliseren.  
Kom na een paar minuten terug en ga liggen in Savasana (*Lijkhouding*).

**SANDY KARSTEN** is oprichter en eigenaar van SanaYouYOGA. Naast docent Yoga & Therapie is zij ook voedingsdeskundige, pilatesinstructeur en personal coach op het gebied van Medical Yoga en Yin Medicine.  
[sanayou.com](http://sanayou.com)