

YOUR HIPS, YOUR YOGA

*Anatomische variaties
van het heupgewricht in asana's*

Ein-de-lijk: *Your Body Your Yoga* is in het Nederlands verschenen. En dat is goed nieuws voor Nederlandstalige yogi's en yogadocenten. Want zeg nou zelf: een Engelstalig (yoga)tijdschrift lezen tussen twee afspraken in, is geen probleem. Maar een technisch boek over anatomische variaties in yogahoudingen? Ga er maar aan staan. Om deze vertaling te vieren, zoomen we in een serie artikelen steeds in op een specifiek onderdeel. In dit eerste deel staat het heupgewricht centraal. Wat zijn de anatomische variaties van de heup? En welke invloed heeft dat op yogahoudingen?

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





perfecte Instagram-waardige plaatje na. Yoga wordt hierdoor minder esthetisch en steeds meer functioneel, zoals dat eigenlijk ook zou moeten zijn. Simpelweg omdat de architectuur van jouw unieke lichaam (je botten) daar om vraagt.

Het heupgewricht

Als je kijkt naar het heupgewricht op botniveau, zie je dat het een zogeheten kogelgewricht is. In de zijkant van het bekken ligt een kommetje en de kop van het dijbeen heeft de vorm van een kogel. Die kogel past in het kommetje, dat is het heupgewricht. Dat gewricht zorgt ervoor dat het bovenbeen zes verschillende bewegingen kan maken: buigen (flexie), strekken (extensie), spreiden (abductie), sluiten (adductie), naar buiten draaien (exorotatie) en naar binnen draaien (endorotatie).

Omdat mede op botniveau ieder lichaam anders is, is het bewegingsbereik van de gewrichten dat ook. Gewrichten bestaan tenslotte uit twee of meer botdelen. Het bewegingsbereik heeft vervolgens weer invloed op de mate waarin je in een houding kunt komen.

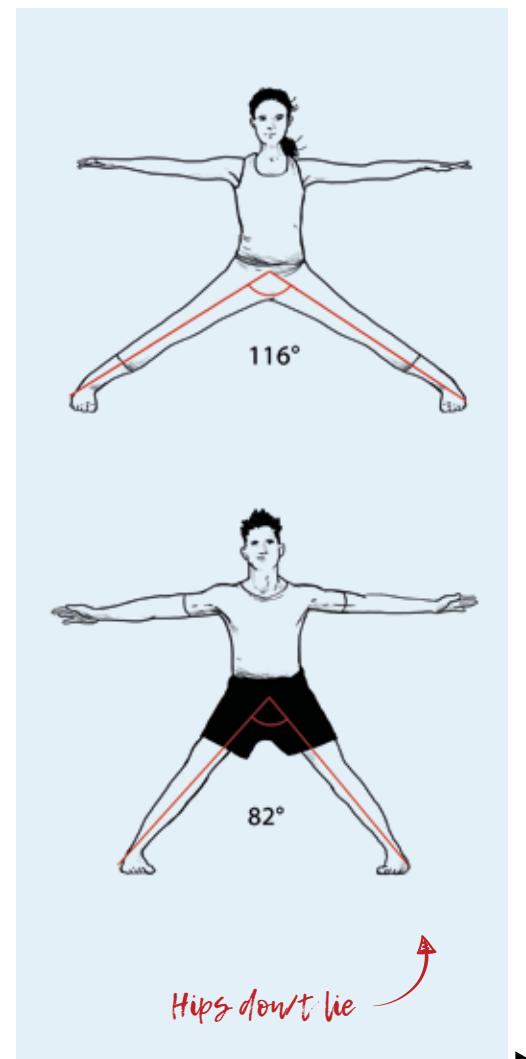
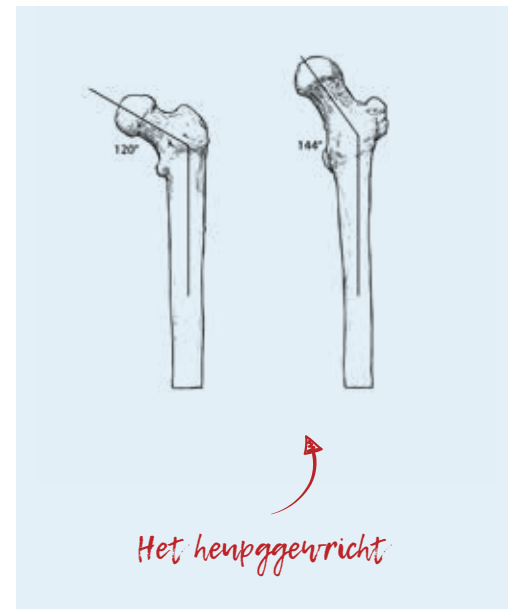
In eerste instantie werden deze nieuwe inzichten toegepast op houdingen in Yin Yoga, maar al snel ontstond het inzicht dat dit natuurlijk ook van grote invloed is op asana's uit yange yogavormen. Je botten veranderen tenslotte niet, die neem je mee ongeacht het type yogales dat je volgt.

Hips don't lie

De mate waarin jouw heupen bijvoorbeeld in een spreidstand of spreidzit kunnen komen, hangt onder meer af van de stand en/of de lengte van de dijbeenhals.

Op de afbeelding rechtsboven zie je twee linker dijbenen. De hoek en de lengte van de dijbeenhals verschillen nogal, waardoor maximale abductiemogelijkheid ook verschilt. Hoe groter de hoek en/of hoe langer de dijbeenhals, hoe groter de mogelijkheid voor abductie in de heupkom. Dat komt doordat de trochanter major minder snel botst tegen het bot van het ilium, zoals de illustraties uit het boek zo mooi laten zien.

Abductie kom je onder meer tegen in yogahoudingen zoals *Prasarita Padottanasana* (spreidstand), *Upavista Konasana* (spreidzit) en *Utkata Konasana* (*Goddess Pose*). In Yin Yoga komt abductie vooral voor in houdingen met een strekking op de levermeridiaan, zoals *Butterfly Pose*, *The Frog* en *Dragon Fly*.



We lijken allemaal op elkaar, maar niemand is hetzelfde. Dat is oud nieuws en valt naar veel alledaagse dingen te vertalen. Zo kijk je, wanneer je kleding of schoenen koopt, niet raar op dat deze in verschillende maten worden aangeboden. Of kijk eens om je heen, naar die mensen die op jou lijken maar toch ook weer niet. Ieder gezicht is anders, en dat vindt iedereen ook heel normaal. De reden daarvan is dat iedereen een andere botstructuur heeft. En dat verschil is een lichaam groot: van top tot teen hebben we dezelfde botten, maar niet dezelfde structuur.

Het logische gevolg van die wetenschap? Yoga-houdingen kunnen dus nooit *one size fits all* zijn. Maar waarom zijn we als docenten dan nog vaak geneigd 'standaard' aanwijzingen te geven in een houding? En kijken we stiekem toch te vaak naar de esthetiek van de houding: ziet deze er wel uit zoals je dit zelf ooit geleerd hebt?

Wat stopt jou?

Als je langere tijd yoga beoefent, heb je je misschien wel eens afgevraagd: 'Wát stopt mij in een houding?' In het eerste deel van het boek *Your Body Your Yoga* wordt uitgebreid aandacht besteed aan de fysiologie van weefselstructuren. In de kern voert dit naar twee oorzaken die maken dat je niet verder komt in sommige houdingen: *tension* (rek) of *compression*

(druk). Dit zijn twee wezenlijk verschillende oorzaken. Ervaar je nog een gevoel van rek/stretch? Gefeliciteerd, er is meestal nog ruimte te winnen om een houding te verdiepen en dat gebied verder te openen. Door te oefenen zul je merken dat je steeds wat flexibeler wordt. Wordt je beweging gestopt door compressie? Ah, maak een pas op de plaats: het kan zijn dat jouw botten (jouw skeletstructuur) het simpelweg niet toelaten om verder te komen in een houding. Wanneer je botcompressie ervaart, is de kans niet zo groot dat dit gaat veranderen, hoe vaak je ook yoga beoefent. De houding vraagt dan een andere benadering voor jouw specifieke lichaam. Maar treur niet... Ga op zoek naar het doel van een houding, zodat je dat wellicht via een andere weg kunt bereiken.

Functioneel of esthetisch?

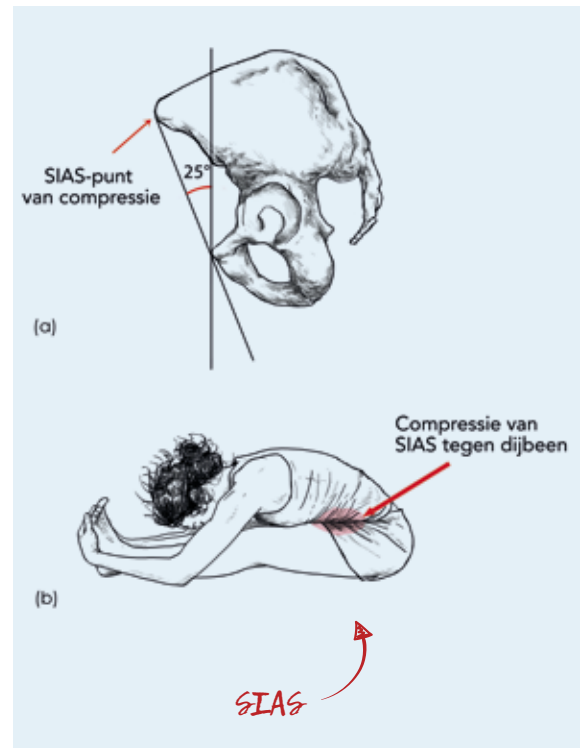
Wanneer jij je gaat richten op het *doel* van een yogahouding (bijvoorbeeld om een bepaald gebied te openen of juist te versterken) in plaats van hoe de houding eruit zou moeten zien, wordt de houding functioneel. De kans bestaat dan dat jouw asana er totaal anders uitziet dan de 'voorgeschreven' wijze. Bedenk dan ook dat veel yogahoudingen zijn uitgewerkt op basis van fysieke mogelijkheden en voorkeuren van de guru's zelf. Maar ook de kennis van de menselijke anatomie verandert continu. Nieuwe anatomische inzichten brengen ook voortschrijdende inzichten over de uitvoering van yogahoudingen. Hierdoor streven we steeds minder het

‘De uitvoering van een yoga-houding zit niet alleen in kracht en flexibiliteit, maar ook in de architectuur van jouw lichaam’

Het punt van compressie in abductie wordt pas bereikt als er niet of nauwelijks meer een gevoel van *tension* (rek) wordt waargenomen aan de binnenkant van de bovenbenen. In plaats daarvan wordt de abductie gestopt door een gevoel van druk aan de buitenkant van de heupen. Dan is er sprake van compressie.

Vooroverbuigingen

Ook de mate waarin je heupen in flexie kunnen komen, kan door je botten worden bepaald. Flexie van de heupen doe je bijvoorbeeld in een staande of zittende vooroverbuiging. Meestal merk je dan vooral een gevoel van rek aan de achterkant van de benen, bijvoorbeeld van de hamstrings. Maar het kan ook zijn dat niet een gevoel van rek aan de achterkant jou stopt in de houding, maar een gevoel van druk aan de voorkant. Denk maar eens aan iemand die zwanger is en waarbij de buik tegen de bovenbenen komt. Ook de druk van de buik tegen de



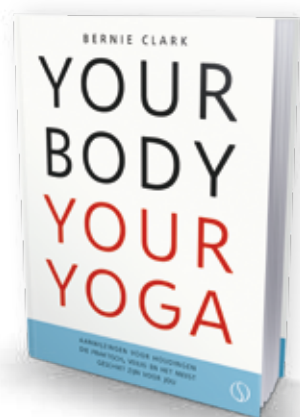
bovenbenen noemen we compressie, maar dan hebben we het over weefsel tegen weefsel. Wanneer er sprake is van bot tegen weefsel in een vooroverbuiging, dan kan dat te maken hebben met de vorm en grootte van de SIAS (spina iliaca anterior superior: onderdeel van het darmbeen). Het puntige bot van de SIAS botst dan tegen jouw bovenbeen. Door de benen dan wat meer te spreiden, geef je ruimte aan de SIAS (of de zwangere buik), en kun je om het punt van compressie heen bewegen en de houding verder verdiepen.

Flexie kom je tegen in yogahoudingen zoals *Paschimottanasana* (zittende tang) en *Uttanasana* (staande tang). In Yin Yoga kom je flexie tegen in houdingen met een strekking op de blaasmeridiaan, zoals in *Caterpillar*. ①



Sandy Karsten is eigenaar van de SanaYou YOGAcademy, waar Your Body Your Yoga als lesboek wordt gebruikt.
sanayouyogacademy.com

Andere opleidingen die Your Body Your Yoga als lesboek gebruiken: fatyogis.com



YOUR BODY YOUR YOGA

Auteur: Bernie Clark

Uitgeverij: Samsara

