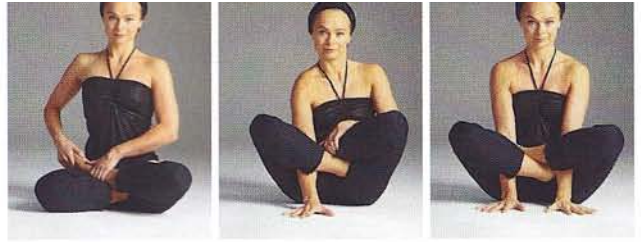




Alert als een haan

Vanuit de Lotushouding kun je jezelf oprichten tot de Haan. Deze houding vergt veel concentratie en balans, zodat je wakker en sterk wordt.



Stap voor stap

Ga op de grond zitten met de benen gestrekt vóór je om de Lotus aan te nemen. Buig eerst je rechterknie, pak je rechtervoet en leg die op de binnenzijde van je linkerdijs. Let erop dat de voetzool naar boven is gekeerd. Haal nu ook je linkervoet naar je toe. Als je die onder je rechterdijs of -knie legt, zit je in de halve Lotus (*Ardha Padmasana*), een prima voorbereiding op de hele Lotus en al geschikt als houding voor meditatie of *pranayama*. Ben je lenig genoeg, leg dan je linker- over je rechterbeen, met je voet hoog op je rechterdijs. In de klassieke Lotus ligt het linkerbeen boven, maar als het prettiger is om het rechterbeen boven te

Variaties

1. De Weegschaal (*Tolasana*)

Deze houding lijkt op de helft van een ouderwetse weegschaal. Je houdt je armen nu aan de buitenkant van je dijbenen, waarbij je het evenwicht evenredig over beide handpalmen verdeelt. Je kunt ook als een weegschaal heen en weer wiegen. Lukt het niet om de houding vanuit de Lotus te doen, probeer haar dan vanuit de Halve Lotus. Eén voet blijft dan op de grond, maar je krijgt al een beetje het gevoel.

Ga zitten in de Lotus houding en plaats je handpalmen naast je heupen op de grond. De vingers wijzen naar voren. Blijf met opgericht hoofd voor je uit kijken. Duw je handen in de vloer, til op een uitademing de gekruiste benen op en balanceer. Houd je schouders laag. Houd de houding tien lange, diepe adembalingsaan. Kom op een uitademing terug. Wissel de positie van de benen en herhaal de oefening.

2. De Veehoeder (*Goraksbasana*)

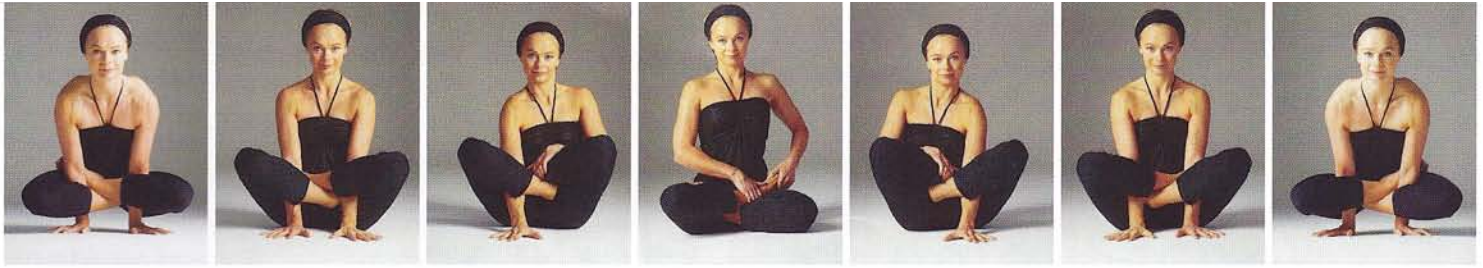
Ga zitten in de Lotus houding. Buig vanuit de Lotus naar voren en plaats je handen op de grond vóór je. Til je billen op, zodat je met handen en knieën op de grond komt te staan. Je staat nu in de Kat houding, maar met je benen gekruist. Kom overeind op een uitademing tot je op je knieën staat. Strek je dijen, recht je rug, zoek je evenwicht en til je handen één voor één van de grond. Druk nu de handpalmen voor de borst tegen elkaar. Blijf zolang het lukt in deze houding en adem lang en diep. Een paar tellen balanceren geeft al een overwinningsgevoel. Kom rustig terug tot zit op een uitademing. Wissel van heen en herhaal de houding.

In de Haan, *Kukutasana*, sta je als een haan met beide 'poten' stevig op de grond, terwijl je geconcentreerd en alert voor je uit kijkt. Het is een van de vele houdingen die naar vogels zijn vernoemd. Vogels spelen in de Indiase legendes een belangrijke rol. Zo reed de oorlogsgod Karttikeya op een pauze, met een haan in zijn vaandel. Niet verwonderlijk, want een haan staat voor waakzaamheid en een scherp beoordelingsvermogen. Als aankondiger van de dageraad is de haan ook verbonden met het licht. *Kukutasana* is dan ook een yogahouding vol symboliek die behoorlijk wat concentratie en evenwicht vergt en je scherp houdt als een haan.

Je begint de Haan vanuit de Lotus, de meditatiehouding waarin je uren achtereen moeiteloos met rechte rug kunt blijven zitten. Niet ten onrechte beschouwen velen de Lotus daarom als dé klassieke yogahouding. De lotusbloem symboliseert de geestelijke ontwikkeling van de mens. De wortels in de bodem van de modderpoel staan voor zijn lagere krachten en de stengel, die zich vanuit de modder opheft, karakteriseert het intuïtieve zoeken. De helderwitte bloem die zich naar de zon richt, staat voor zuiverheid en zelfverwerkelijking. In de Lotushouding wordt de stofwisseling geremd, waardoor de geest helder en kalm wordt. Omdat de rug recht blijft, kan de *prana* of levensenergie ongehinderd door het lichaam stromen.

Wees zuinig op je gewrichten

De Haan versterkt je arm- en schouderspieren en rekt de borst, houdt de heupen soepel en vergroot je gevoel van balans. Ook verbetert deze houding de spijsvertering en stimuleert ze hart en longen, maar ze verstevigt vooral de polsen en de buikwand. Het is echter wel een houding voor de gevorderde leerling en het is van belang dat de armen en polsen sterk genoeg zijn om het lichaam te tillen. Heb je RSI-klachten of anderszins problemen met armen en schouders, wacht dan nog even met deze houding. Je kunt eventueel wel de Veehoeder proberen (zie hiernaast), die wel evenwicht maar geen armkracht vergt. Ook de Lotus is lang niet voor iedereen weggelegd. Pas vooral op als je last hebt van je knieën of enkels. Forceer nooit en bereid de houding zorgvuldig voor. Draai eerst je enkels en begin eventueel met wat heupopeners zoals de Vlinder (*Baddha Konasana*) of de Staande Vooroverbuiging met gespreide benen (*Prasarita Paddottanasana*).

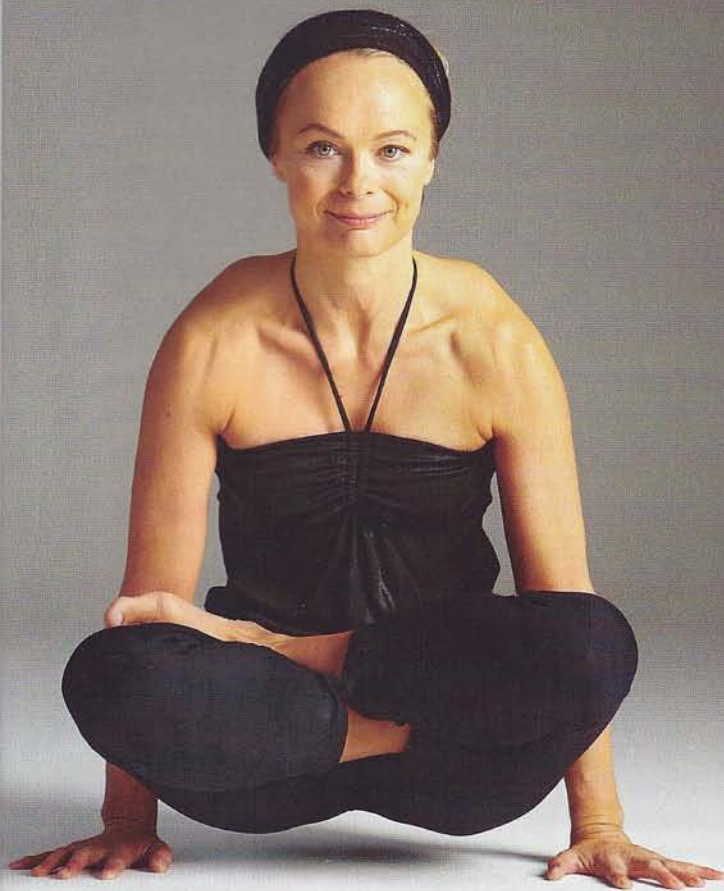


hebben, is dat ook prima. Het is wel van belang dat de knieën de grond raken. Je kunt eventueel een kussentje gebruiken, om iets hoger te zitten zodat je knieën makkelijk op de grond komen. Lukt het je niet meteen om in Lotushouding te komen, wanhoop dan niet. De houding blijft moeilijk voor westerlingen, die van jongs af aan gewend zijn op een stoel te zitten en niet op hun hurken, zoals de Indiërs. Soms lukt het pas na jaren oefenen. Kijk ook niet jaloers naar je buurman die net met yoga is begonnen en die zijn benen zo in de Lotus vouwt. Die heeft gewoon mazzel dat hij soepele heupen heeft. Lukt de Lotus, dan kun je verder met de

Haan. Steek je handen in de opening tussen je kuiten en je dijen, zo dicht mogelijk bij de knieën. Het kan even wringen zijn. Begin rustig met je vingers, dan de handen en de onderarmen. Zet de handpalmen plat en stevig op de grond, met de vingers gespreid en naar voren gericht. Til het lichaam op een uitademing op. Houd de romp daarbij zo recht mogelijk en richt je ogen op een punt vóór je (kijk alert als een haan). Balanceer op de handpalmen. Blijf staan zolang als voor jou aangenaam is. Kom terug op de grond. Maak je armen, handen en benen los. Kruis de benen nu andersom en doe de houding nog een keer. ●

op Kukkutasana

1



2

