



BORN TO BE FREE!

Yoga als proces van her-innering

Waarom kunnen we niet meer ongedwongen door het leven gaan als 'happy baby's': soepel, ontspannen, zonder opgehoopte stress in ons lichaam?

Als je yoga doet, is je yogamat als een spiegel. Je komt jezelf tegen, je stijfheid en blokkades. Je lichaam vertelt je hoe ver je eigenlijk van jouw blauwdruk afgeweken bent. Met blauwdruk bedoel ik jouw oorspronkelijke staat van zijn. Of liever, je blauwdruk is er nog steeds, alleen ben je er niet meer van bewust en heb je er in de loop van je leven wat laagjes rond en door geweven. We slaan alles op in ons lichaam: emoties, stress, beperkende gedach-

ten, zelfs onze karmische patronen (die steeds terugkerende 'loops' waar we altijd in terecht komen). Zo krijgt ons lichaam een 'geschiedenis', waarin ons karakter, overlevingsstrategieën, onverwerkte emoties, onaangename ervaringen, trauma's etc. opgeslagen worden. Het leven schotelt ons immers steeds opnieuw gelijkaardige situaties voor om onze 'thema's' in te zien en tot bewustzijn ervan te komen. Bewustwording leidt tot inzicht. Inzicht tot transformatie. En dit proces van transformatie is eigenlijk niet meer dan een proces van her-innering. Een her-innering die geïntegreerd, belichaamd en doorleefd is. Hoe meer je yoga doet, hoe meer je je ervan bewust wordt wát er vastzit.

Je lichaam kan je dan ook boekdelen vertellen. Als jij het toelaat naar je lichaam te luisteren en met een open, niet-oordelende geest alles wat je op de yogamat tegenkomt, te onderzoeken, dan start een boeiend verhaal van zelfbevrijding. Yoga brengt inzicht in ons 'vergeten' en in de laagjes die we rond ons pure zijn hebben geweven. Born to be free!

Psoas spier spanning?

Laten we een concreet voorbeeld nemen van hoe yoga als her-innering aan jouw blauwdruk werkt. Rugklachten vinden vaak hun oorsprong in stijve hamstrings (door te veel zitten) en, vaker nog, in een overprikkelde psoas. De psoas spier is één van de belangrijkste spieren van ons lichaam. De Chinezen noemden haar zelfs 'the muscle of the soul'. Het is een dieper liggende spier die zorgt voor structurele balans en flexibiliteit. Bovendien is het de 'stap spier' die ervoor zorgt dat je je been kan opheffen. Ze hecht zich aan T12 (de onderste wervel van het middendeel van onze rug, net aan de ribben), en loopt langs beide kanten van de wervelkolom naar beneden, waar ze zich hecht aan alle 5 onderste (lumbale) wervels en aan de top van ons dijbeen (femur). Ze is de enige spier die onze wervelkolom met onze benen verbindt. Ze zit diep in onze buik en heeft een zeer belangrijke invloed op het functioneren van onze organen. Maar dat is niet het enige. Ze is via T12 met fascia (bindweefsel) verbonden aan ons middenrif, die instaat voor onze adem-, maar ook angstreflex. In de wondere wereld van ons lichaam is de psoas bovendien via biochemische stoffen verbonden met ons reptiele brein, het binnenste en oudste deel van onze hersenen. Ons reptiele brein zorgt voor onze basisreflexen, waaronder dus de 'fight-or-flight'.

Wanneer we als oermens moesten vluchten voor een gevaarlijk dier, ging er in een fractie van een seconde een signaal vanuit dat reptiele brein naar de psoas spier: 'trek samen', met andere woorden: 'loop'! Een gelijkaardige actie gebeurt ook wanneer we bij wijze van bescherming als een bolletje ineenkrimpen. Daarvoor is ook een samentrekking van de psoas nodig, die weer vanuit het reptiele brein wordt aangestuurd. Beren waarvoor we op de vlucht moeten slaan, komen we hier in Vlaanderen tegenwoordig niet meer tegen, en toch is een gespannen psoas spier een veel voorkomend probleem en vaak de oorzaak van onder- en darmklachten, omwille van, inderdaad, stress. Bij stress produceert ons reptiele brein voortdurend het signaal 'pas op' naar onze psoas spier, middenrif, bijniëren etc. Zo kunnen we op korte tijd zeer productief zijn en snel handelen in 'noodsituaties'. Het probleem begint natuurlijk als die stress-impulsen blijven. De cortisone raakt op, de bijniëren uitgeput, en jawel, de psoas spier staat onder constante spanning. Dit verklaart waarom lage rugpijn een typische 'burn out' klacht is.

Aha Yoga

Veel yogahoudingen stretchen de psoas. Als je aandachtig bij je lichaam blijft, voelt en luistert, vertelt je lichaam je

Baby's ademen altijd in de buik. Door bewustzijn te brengen naar je ademhaling en de adem terug te brengen naar je buik, wordt je dus ook weer her-innert aan je natuurlijke manier van zijn.



dus over de oorzaak van je rugpijn, en geeft het je inzicht in je angst-reflex-geschiedenis. Een ontspannen (gestretchte) psoas stuurt bovendien continue signalen terug naar je hersenen en zenuwstelsel: 'er is geen gevaar, alles is veilig, je kan tot rust komen'. Bovendien leert yoga je bewust te worden van je ademhaling. Je ervaart in je lichaam en zenuwstelsel het verschil tussen oppervlakkige (stress gerelateerde) ademhaling in de borstkas en (ontspannende) buikademhaling. Buikademhaling is eigenlijk onze natuurlijke manier van ademen. Baby's ademen altijd in de buik. Door bewustzijn te brengen naar je ademhaling en de adem terug te brengen naar je buik, wordt je dus ook weer her-innert aan je natuurlijke manier van zijn. In die zin is yoga een 'aha-erlebniss': 'aha, zo was het ooit voor ik begon te stressen of voor ik als kind besloot angst of kwaadheid als overlevingsstrategie in stress situaties aan te nemen'. Je stretcht de psoas spier, reguleert je bijniëren, opent je rug, ademt in de buik, en activeert je parasympaticus, dat deel van je zenuwstelsel dat je in staat stelt te ontspannen (in tegenstelling tot de sympaticus, de fight-or-flight modus). Zo helpt yoga je in jouw proces van bewustwording en her-innering aan jouw zijnskern, lang voor je nek ging vastzitten, je psoas spanning opbouwde, of je je emoties ging inslikken.

Yoga is dus in essentie een bewustwordingsproces naar een 'Happy New You', een 'New Dawn' (dog**). Of liever, de You Die Er Al Was, je blauwdruk dus, en waar je op een nieuwe, doorleefde manier terug aan her-innert wordt... 🐾

Gwenda Vander Steene - www.nectaroflife.be

* de Happy Baby is een yogahouding die de heupen opent. De houding is heel natuurlijk voor baby's. Voor volwassenen is hij vaak zeer intens omdat de psoas spier (zie verder in het artikel) gedurende het leven vaak vast is komen te zitten.

** Down dog is een basis yogahouding