



Yoga International online

yoga-international.nu

Op onze website staan inspirerende blogs over yoga, gezondheid, lekker én gezond eten, fijne yogahoudingen en nog veel meer. Van onze hoofdredacteur, maar ook van gastbloggers, zoals yogadocenten en andere enthousiaste yogi's.

Wil jij zelf bloggen? Ga naar yoga-international.nu/contact

Als lezer van onze website en ons magazine kun je ook mooie prijzen winnen. Van gezonde voeding, tot kleding en zelfs complete retreats!

Er staan natuurlijk winacties in elk magazine, maar kijk ook eens op onze website onder Lifestyle/Winnen! voor alle winacties voor Yoga International-lezers.

Like onze facebookpagina

 [facebook.com/YogaInternationalMagazine](https://www.facebook.com/YogaInternationalMagazine)

YogaInternationalMagazine

Volg ons

 @Yoga_Inter

 @yogainternationalmagazine

#durftevragen

Ook een vraag over yoga?
yoga-international.nu/durftevragen

Tijdens een yogaretraite in het buitenland gaf de docente geregeld de aanwijzing: 'tuck your tailbone under'. Wat bedoelt ze daar precies mee en is dat verstandig om te doen?

Deze aanwijzing om je staartbeen in te trekken wordt al jaren gebruikt in yoga. Je staartbeen zit vast aan je bekken dus met deze aanwijzing word je eigenlijk uitgenodigd om het bekken te kantelen. Het idee is dat je een overmatig naar voren gekanteld bekken (met een overmatige holle onderrug tot gevolg) corrigeert. Deze aanwijzing vormt een probleem wanneer deze als een *one-size-fits-all* gebruikt wordt. Lichamen verschillen en meerdere lichaamsdelen werken ook nog eens samen en beïnvloeden elkaar. Aanwijzingen om het bekken al dan niet te kantelen horen wat mij betreft dan ook gezien te worden vanuit het totaalplaatje. Bij een staande houding als *tadasana* (berghouding) bijvoorbeeld, probeer je toe te werken naar een uitlijning van de botten waarbij je door middel van de zwaartekracht (van boven naar beneden via al die botverbindingen) gewicht en spanning afvoert. Daarnaast faciliteert deze uitlijning idealiter je houdingsspijeren, waar-

door je moeiteloosheid kunt ervaren in de houding. Om daar te komen moeten de posities van je voeten, benen, bekken, wervelkolom, ribbenkast en hoofd als geheel samenwerken. Je yogadocent kan verschillende aanwijzingen kiezen om jou persoonlijk daarbij te helpen. Trek jij je staartbeen naar binnen, terwijl dit helemaal niet nodig is, dan kan dat negatieve gevolgen hebben. Zoals het verdwijnen van de natuurlijke holling in je onderrug (en het daarmee uitblijven van je *core balance*). Of het juist stimuleren van een bolle bovenrug met spanning in de rug, schouders en nek tot gevolg. Maar bijvoorbeeld ook het aanbrenge van ongewenste spanning op je bekkenbodemspier. Ik zou dus niet blindelings mijn 'tailbone tucken'! Wil je snel en op een simpele manier de stand van je bekken controleren in een houding als *tadasana*? Plaats dan beide handen aan de voorzijde van je bekken en voel of de beide heupbotten (ASIS) in één verticale lijn staan met je schaambeentjes. Voel vervolgens of de onderste ribben in diezelfde lijn staan.

Janine Himpers is eigenaar van Stralen Yoga Centrum. stralenyoc.nl