

(STAANDE) VOOROVERBUIGING

(STAANDE TANG)

Uttanasana



YOGA
MET
NICOLETTE

YOGA VOOR RUITERS



Omschrijving

De Sanskriet naam van de Staande Tang is *Uttanasana*, afgeleid van de woorden *Uttana* (*intense strekking*) en *Asana* (*houding*). Een andere naam voor deze houding is de Staande Vooroverbuiging.

Het effect van de Staande Tang

Deze houding stretcht de hamstrings, opent de heupen en creëert ruimte in de ruggengraat. De Staande Tang kalmeert het zenuwstelsel en staat dan ook bekend als rustgevende houding. Deze houding biedt verlichting als je last hebt van stress, vermoeidheid of lichte hoofdpijn.

Hoe

Kun je de houding aanpassen

Wees voorzichtig bij (onder)rugblessures of -klachten. Vraag altijd een ervaren docent om advies.

Bij stijfheid in de hamstrings, houd je de knieën gebogen. Is het niet mogelijk de handen naar de grond te brengen? Pak dan je ellebogen vast of plaats de handen op je schenen of knieën.

In stapjes:

Zo kom je in de Tang

- Begin in de Berghouding (Tadasana).
- Adem uit en duik met de armen zijwaarts voorover.
- Kijk naar de punt van de neus.
- Houd de benen sterk en gestrekt en de rug lang.
- Je armen zwaaien naar beneden tot je vingers de grond raken, aan weerszijden van je voeten.
- Buig je knieën als dit nodig is en focus dan vooral op het buigen vanuit de heupen.
- Spreid de zitbotten.
- Breng de navel richting de bovenbenen, in plaats van de neus naar de knieën.
- Je hoofd hangt naar beneden, je nek is vrij.
- Blijf hier zo lang als prettig voelt en adem rustig door.

Waarom is de vooroverbuiging effectief voor ruiters:

Deze eenvoudige yoga houding gebruikt de zwaartekracht bij het loslaten van spanning bij de wervels. De houding helpt spierspanning te doorbreken en vernauwing bij de nek te verminderen. Creëert ruimte tussen de atlaswervel en het hoofd en maakt de schoudergewrichten vrij. Omdat de zwaartekracht het gewicht van het bovenlichaam opneemt, worden de hamstrings van de ruiter ook uitgerekt en juist die zijn bij ruiters vaak erg stram..

