

NEERWAARTSE HOND

(Omlaagkijkende Hond)

Adho Mukha Svanasana



YOGA
MET
NICOLETTE

YOGA VOOR RUITERS



Omschrijving

De Omlaagkijkende Hond, ook bekend als Neerwaartse Hondhouding, is één van de bekendste yogahoudingen, omdat deze asana een vast onderdeel is van de Zonnegroet. De Neerwaartse hond lijkt veel op een hond die zichzelf uitrekt bij het opstaan en bestaat uit een zogenaamde “omgekeerde beweging”, waarbij het hoofd naar beneden gericht is. De omgekeerde positie biedt de ruiter veel voordelen ten opzichte van veel andere yoga oefeningen.

Hoe, in stapjes:

Stap 1: Ga op handen en knieën zitten op de grond. Spreid je vingers en verdeel het gewicht over alle 10 je vingers.

Stap 2: Strek nu je armen en benen, waardoor alleen je handen en voeten nog in contact zijn met de grond. Maak lengte van je kruin tot aan je staartbeen.

Stap 3: Zorg ervoor dat je billen het hoogste punt zijn, en dat je staat in een omgekeerde v-vorm.

Stap 4: De rug, nek en armen blijven in een rechte lijn. Maak lengte. Misschien moet je daarom eerst de knieën buigen. Als je de knieën kunt strekken, dan duw je rustig de hielen zo ver mogelijk de grond in.

Stap 5: Breng de kaaklijn naar achteren. De oren lopen parallel aan de armen.

Stap 6: Adem rustig door met een volledige Yoga ademhaling. het bovenlichaam bevindt dan normaal gesproken. Hierdoor komt er **ruimte vrij in de wervelkolom**.

De ruimte in de wervelkolom zorgt ervoor dat de **spieren rondom je ruggengraat** kunnen ontspannen. Daarnaast komt het zenuwstelsel tot rust, wat een rustgevend gevoel veroorzaakt.

Ook ontstaat er zo een **betere doorbloeding van de organen**. En er is nóg een belangrijk voordeel voor ruiters. Om in de houding te kunnen blijven staan worden namelijk zowel je **buikspieren als beenspieren getraind**.

De buikspieren zorgen ervoor dat je in de omgekeerde v-vorm kunt blijven staan. De beenspieren worden vooral aan de achterkant goed getraind, door de constante aanspanning.

Waarom zo effectief voor ruiters:

De neerwaartse hond is heel effectief voor het soepel maken en loslaten van **spanning in je schouders en bovenarmen**.

Voor ruiters die erg krap in het schoudergebied zitten, kun je met de neerwaartse hond de zwaartekracht gebruiken om te helpen bij het strekken en loslaten van energieblokkades. De neerwaartse hond is een naar beneden gerichte houding en **opent de borst**.

Omdat het bovenlichaam op zijn kop staat, verloopt de **doorbloeding** door het lichaam anders. De zwaartekracht zorgt ervoor dat er zich meer bloed in