

# OEFENINGEN VOOR VROUWEN DOOR DE MAAND HEEN

*Door dr. Geeta S. Iyengar*

Lezing



*De onderstaande lezing is door het Iyengar Yoga Instituut Rotterdam vertaald vanuit het Engels in het Nederlands, voor diegene die de Engelse taal niet voldoende beheersen om de beschreven kennis te bestuderen.*

Deze lezing mag vrij worden verspreid.

## OEFENINGEN VOOR VROUWEN DOOR DE MAAND HEEN

*Door dr. Geeta S. Iyengar*

*Graag willen we Dr. Geeta S. Iyengar bedanken voor haar toestemming de lezing te publiceren die ze in Polen gaf tijdens haar bezoek aan Europa in 2002. Ze was zo vriendelijk om ons toestemming te geven deze te publiceren, gelijktijdig met haar bezoek aan Londen dit jaar (2009) waar de publicatie zal worden verkocht ten bate van de Bellur Trust. Met haar gebruikelijke ruimhartigheid en zorg heeft ze de lezing voor dit doel bewerkt en aangevuld. Beknopt en helder legt ze uit hoe vrouwen hun oefeningen moeten aanpassen aan de hormonale veranderingen van de menstruatiecyclus. Alle leraren, mannen en vrouwen, en alle vrouwelijke beoefenaars zullen deze lezing een waardevolle bron van kennis en wijsheid vinden, die hun oefeningen en begrip van het geweldige en uitgebreide onderwerp Yoga zal versterken.*

*Fotografie: Tig Whattler.*

*Modellen: Julie Anderson, Anne Bevan, Nathalie Blondel,  
Lydia Holmes en Lucy Willis.*

*Tekstbewerking: Elaine Pidgeon met assistentie van  
Natalie Blondel, Judith Jones en Meg Laing.*

*Layout en ontwerp: Jo Duffin en Philippe Harari*

*Gedrukt en gepubliceerd door de Iyengar Yoga Association (VK), april 2009*

[www.iyengaryoga.org.uk](http://www.iyengaryoga.org.uk)

## DE OEFENINGEN VAN VROUWEN DOOR DE HELE MAAND HEEN

Dr. Geeta S. Iyengar

*In 2002 reisde Geetaji door Europa om in veel landen lessen en lezingen te geven. Dit artikel is een transcriptie van een lezing die in Czestochowa (Polen) werd gegeven op 29 april 2002 en door Geetaji in december 2008 werd bewerkt.*

### Vrienden! Yogabeoefenaars!

Vandaag is mij gevraagd om het te hebben over de yoga-oefeningen voor vrouwen, met betrekking tot de veranderingen die plaatsvinden in het lichaam van een vrouw tijdens haar maandelijks hormonale veranderingen. Voor ik dat onderwerp aanroer, wil ik de algemene factoren met betrekking tot yoga verduidelijken.

Yoga is bedoeld voor iedereen. Niemand is daarvan uitgesloten. Of ze nu man, vrouw of kind zijn, bejaarden of ouderen, ziek of invalide, de weg van yoga staat voor iedereen open. Je moet echter wel oefenen naar gelang van je fysieke, geestelijke en spirituele vermogens. Yoga is bedoeld om ons een weg te bieden om onszelf te ontdekken of te herontdekken. Yoga leert ons hoe we de belangrijke grens moeten vinden aan het maximale vermogen dat we in ons hebben, zodat we onszelf kunnen openbaren aan onszelf en kunnen ontdekken wat we werkelijk zijn. Als ik zeg dat je je moet aanpassen naar je vermogen, bedoel ik dat je je potentieel moet ontdekken, of de potentiële energie, die je allemaal in je hebt, en hoe je die aan de oppervlakte kunt brengen om er een goed gebruik van te kunnen maken. Yoga legt innerlijke verborgen ontwikkelingsmogelijkheden bloot. In feite is er niets in yoga dat voorschrijft wie wat moet doen. Yoga is in deze zin universeel. Het is misplaatst om te zeggen: "doe dat en doe dat niet". We zeggen niet dat je dit niet moet doen of dat je dat wel moet doen. Om zulk onderscheid te maken moet er een of andere oorzaak zijn. Patañjali zegt dat we moeten uitvinden in welke fase we ons bevinden en wat ons niveau is. We moeten weten wat onze energie is, onze potentie, wat we kunnen doen enzovoorts. Naarmate we voortgaan, moeten we zien dat we geleidelijk elke stap bereiken.

Met andere woorden, er is geen grens, er is geen onderscheid, geen demarcatie als zodanig. De woorden die Patañjali gebruikt zoals potentialiteiten (ontwikkelingsmogelijkheden) of vermogens, zijn zeker zeer betekenisvol, omdat niet iedereen hetzelfde energieniveau heeft, niet iedereen kan zich evenveel inspannen. De kracht die je kunt opbrengen is niet hetzelfde in iedereen. De beoefenaar moet subjectief begrip hebben van de mogelijkheden die hij of zij heeft en eerder proberen deze aan de weg van yoga bloot te stellen dan ze te gebruiken.

Als de vraag over mannen en vrouwen zich voordoet, zegt Patañjali nergens dat het ene is bedoeld voor mannen en het andere voor vrouwen. Hij ziet niemand, man of vrouw, als belangrijker dan een ander. In principe is het de beoefenaar, de *sādhaka* zelf, die te allen tijde eerlijk moet zijn en moet blijven proberen innerlijke zwakheden aan de oppervlakte te brengen, zodat je jezelf beter begint te begrijpen. Je kunt direct met jezelf aan de slag. Dus voor zover het de yogapraktijk betreft, is er geen verschil tussen mannen en vrouwen.

We moeten echter **enkele principiële verschillen** erkennen waar het om het biologische lichaam gaat. Yoga is één, maar vrouwen en mannen verschillen van elkaar, en ieder individu verschilt van een ander. Qua gestel is er echter geen verschil met betrekking tot het fysiologisch functioneren van het lichaam, maar qua constituenten (samenstellende delen) zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen. Dat wil niet zeggen dat yoga verschillend is voor een bepaald soort lichaam, maar de capaciteit of het vermogen is voor iedereen verschillend. Het is slechts een kwestie van hoe we de oefeningen aanpassen, zodat deze een juist evenwicht tot stand brengen en geschikt worden als het om het fysieke lichaam en het mentale vermogen gaat. We worden dus geacht dit grondbeginsel met betrekking tot het accepteren van aanpassingen in de oefeningen te begrijpen. Bovendien moeten de lichamen van vrouwen bepaalde biologische functies vervullen, waarmee rekening moet worden gehouden. Zowel mannen als vrouwen hebben generatieve of voortplantingsorganen, maar bij vrouwen verschilt het functioneren van het voortplantingssysteem van dat van mannen. Vanwege dit verschil zijn de oefeningen verschillend. Voor zover het de uitgangspunten van yoga betreft, vormen de oprechtheid van benadering en de toepassing van methodologie niet het onderscheid. Als het echter aankomt op het oefenen van *āsana* en *prāṇāyāma* verschilt hun toepassing in *sādhānā* (oefenen). Vrouwen dienen dit op te merken om hun fysieke en mentale gezondheid op peil te houden.

Vandaag is het hoofdonderwerp hoe vrouwen hun oefeningen moeten aanpassen tijdens hun **maandelijke cyclus**. Elke vrouw weet dat haar lichaam gedurende de hele maand bepaalde veranderingen ondergaat, omdat ze elke maand menstrueert. Het is een belangrijke functie, die haar onderscheidt van een man en in dit opzicht dient te worden geaccepteerd voor zover het haar yogaoefeningen betreft.

Een man heeft ook bepaalde hormonen, die veranderingen in zijn lichaam veroorzaken – maar deze veranderingen zijn niet zo zichtbaar als de veranderingen in een vrouwenlichaam. De menstruatie zelf is het teken van vrouw zijn en duidelijk een noodzaak voor moederschap. Een gezonde menstruatie is een belangrijk blijk van een gezonde toestand van lichaam en geest. We moeten ons vrouw zijn respecteren, we moeten ons lichaam respecteren, dat deze zeer belangrijke functie heeft te vervullen. Het ligt voor de hand, dat we onze oefeningen moeten aanpassen. Als we dit feit niet respecteren, respecteren we ons eigen bestaan niet, evenmin als dat van de volgende generatie. En als ik zeg dat we ons eigen bestaan niet respecteren, is dat ook op mannen van toepassing. Hoewel deze lezing verband houdt met vrouwen, moeten mannen het ook weten. Waarom? Omdat het een feit is dat elke man zelf tot bestaan is gekomen door het bestaan van een vrouw, d.w.z. zijn moeder, die menstrueerde. Als mannen hun moeder begrijpen, zullen ze hun vrouw ook begrijpen.

Mannen hebben een grote rol te spelen om de gezondheid van vrouwen in stand te houden. Als vader moet een man erop toezien dat zijn dochter gezond blijft ter wille van haar vrouw zijn. Als echtgenoot moet hij leren de gezondheid van zijn vrouw te respecteren. Vaak denken mannen niet diepgaand over de fysieke kracht, fysiologische vermogens en emotionele gezondheid van een vrouw. Vaak ontstaat er onbegrip, vooral als een vrouw zich fysiek zwak voelt, emotioneel van slag, vermoeid, terneergeslagen of humeurig. Als een man begrijpt hoe hij met dergelijke omstandigheden moet omgaan kan hij haar misschien op een betere manier helpen. Dan kan het leven regelbaar en vriendschappelijk worden. Daarom heet ik de mannen welkom die deze lezing bijwonen.

Elk levend wezen heeft de innerlijke neiging zich voort te planten. Zelfs de kleine amoëbe, die maar een paar seconden of minuten leeft, wil zijn nageslacht tot stand zien komen. Op dezelfde manier hebben mannen en vrouwen deze innerlijke neiging, die volgens Patañjali een sterke wens is, een sterke wil om zich voort te planten. *Asmitā* (egoïsme, trots, zelfbewustzijn) dat in een subtiele vorm bij iedereen aanwezig is, leidt tot voortplanting. Een vrouw die gericht is op voortplanting moet voor zichzelf zorgen. Als we zaad in een veld zaaien, zorgen we eerst voor het veld. We moeten erop letten dat het veld vruchtbaar is, dat de bodem van goede kwaliteit is. We moeten veel doen voor we het zaad zaaien, zodat het veld klaar is om een goede oogst te laten groeien. Het onkruid moet worden gewied. Daarom worden in het bewerkingsproces het onkruid, de struiken en het gras verbrand. Zo is het ook uiterst belangrijk voor een vrouw dat ze zich op de juiste manier voorbereidt om ervoor te zorgen dat haar lichaam dat innerlijke vermogen heeft. Ze moet haar voortplantingsstelsel van binnenuit reinigen door een goede bloedsomloop. Ze moet de juiste werking van de eierstokken in stand houden. De eicel moet schoon zijn. De hormonale productie en het hormonale evenwicht moeten in stand worden gehouden. De eileiders moeten open blijven. Er mag geen verstopping zijn. De baarmoederwand moet niet te dik of te dun zijn. De positie ervan moet juist zijn. Dus haar beoefening van yoga moet een all-round aanpak hebben om niet alleen goed nageslacht voort te brengen, maar ook continuïteit in de *yoga-sādhana* te behouden. Als je dit weet, dan weet je ook waarom wij als vrouw onze oefeningen door de maand heen moeten veranderen, van de ene menstruatie naar de andere.

De maand wordt berekend vanaf de eerste dag van de menstruatie naar de volgende menstruatie en je moet de veranderingen kennen die zich tussen twee menstruatie's voordoen. Deze veranderingen treden op hormonaal niveau op, daarom dienen we daar aandacht aan te besteden. Laat me u hier één feit vertellen. Als een vrouw vroeger oefende, deed ze dat in haar eentje. Daarom waren anderen zich er niet van bewust wat ze deed. Nu zijn groepspraktijken of groepslessen wijdverbreid. Er worden zelfs lessen gegeven waar zwangere vrouwen samen kunnen komen om te oefenen. Daarom wil een vrouw in groepspraktijken of groepslessen zich als ze menstrueert niet van de groep afscheiden. Ze voelt zich in verlegenheid gebracht. Maar ik blijf erbij dat ze zich tijdens de menstruatie aan een bepaald type oefeningen moet houden, een ander programma.

Ieders behoeften zijn verschillend, daarom zou elke vrouw een onderscheid moeten maken. Hoewel er in het algemeen bepaalde oefeningen worden gedaan tijdens de menstruatie, zoals onder anderen de Vooroverbuigingen\* en de lighoudingen, en geen Omgedraaide houdingen. De vrouw moet als ze yoga beoefent haar eigen problemen begrijpen, haar zwakte en de bepaalde behoeften van haar eigen lichaam. Regelmatig oefenen brengt in haar een nieuw bewustzijn met zich mee. Ze wordt gevoelig voor haar lichaam. Het lichaam spreekt tot haar als het wilt rusten of wilt slapen. Ze moet zelf leren, zodat de benodigde corrigerende aanpassingen, die afwijken van de routine-oefeningen, gemaakt kunnen worden.

### **Hormoonspiegels:**

We moeten goed begrijpen dat de verschillen in **hormoonspiegels** er de oorzaak van zijn, dat het vrouwelijke fysieke lichaam bepaalde veranderingen ondergaat, samen met veranderingen in mentale houding. Zo wordt de gezondheid van vrouwen in stand gehouden met deze bepaalde manier van oefenen. Tijdens deze periode van de ene menstruatie naar de volgende doet zich een belangrijke verandering voor in de hormoonspiegels. De verschillende hormonen in ons lichaam veranderen van dag tot dag.

Soms voelen we ons erg actief; we kunnen op zo'n moment meer stress aan dan mannen. Soms voelen we ons zo uitgeput dat we gewoon niets kunnen doen. Soms voelen we ons van binnenuit lekker in balans als het ons mentale evenwicht betreft. Op andere momenten merken we dat onze emotionele onbalans zo groot is dat, hoewel we sterke mensen zijn, we plotseling uit ons doen raken en bibberig worden als iemand iets zegt. We voelen ons gezond of ongezond, normaal of ziek naar lichaam en geest vanwege de hormonale ups en downs die in ons plaatsvinden. We worden overgevoelig.

Soms voelen we ons absoluut gezond en soms voelen we ons hopeloos. Als je jezelf zorgvuldig observeert terwijl je āsana's beoefent, merk je dat je onverwacht heel stijf kunt zijn. Hoe hard je ook probeert, het is alsof iets van binnenuit je tegenhoudt. Je kunt niet veel doen. Je kunt jezelf niet buigen, je kunt niet draaien enzovoorts. Op een ander moment merk je dat je alles gewoon kunt doen en je snapt niet hoe dingen zo gemakkelijk kunnen zijn. Al die stemmingen van het lichaam hangen, volgens de moderne wetenschap, af van de hormonen. Dus we moeten eerst ontdekken hoe we van deze stemmingen van lichaam en geest af komen en proberen een hormonaal evenwicht te vinden.

### Ayurveda

In *Āyurveda* is er geen visie op hormonen. Toch sluit *Āyurveda* situaties zoals emotioneel gevoelig worden, stemmingswisselingen krijgen, boos worden, beverig zijn enzovoorts niet uit. Klaarblijkelijk wortelen al deze problemen in *tridosā*; namelijk *vāta*, *pitta* en *kapha*. Deze drie basis condities van het lichaam worden geschaad door iemands constitutie tijdens de menstruatie. Het begin van menstrueel bloeden vindt plaats met de verergering van *vāta*. Minder bloeding of plotseling stoppen van bloeden komt door *vāta*. De pijnen en kwalen van het lichaam komen door *vāta*. Misselijkheid, braken, je plotseling warm of koud voelen, excessief bloeden of koorts krijgen, het vindt allemaal plaats door verergerde *pitta*. Traagheid, sufheid, vochtophoping, zwelling in het lichaam en de borsten, een langere termijn tussen twee periodes van 30 tot 35 dagen, dat komt door *kapha*. Hoewel *vāta* het proces van bloeding in gang zet, behoudt *pitta* de continuïteit van stroming en *kapha* brengt de stroom tot stoppen. In principe ondergaat het ingrediënt dat *rakta* (bloed) wordt genoemd, dat één van de zeven ingrediënten (*sapta dhātu*) is, een transformatie vanwege de drie basis condities en *ārtava* (het menstruatiebloed) wordt uitgeworpen als *mala* (de afvalstof). Daarom behandelt *Āyurveda* het correctie- en reinigingsproces vanaf de allereerste dag volgend op de laatste dag van de periode. Ook yoga blijft beperkt tot dit idee. Zo gauw de maandelijks periode eindigt, is het heel belangrijk de oefeningen te beginnen met omgedraaide houdingen om het constitutionele evenwicht te bereiken van *vāta*, *pitta* en *kapha*.

*Vāta*, *pitta* en *kapha* beïnvloeden niet alleen de fysiologische functies en het metabolisme van het lichaam, maar beïnvloeden ook de geest en de zenuwen. Je ervaart emotionele veranderingen, veranderingen in mentale houding en stemmingen. Ze beïnvloeden de besluitvaardigheid, onderscheidingsvermogen en ook het denkvermogen en het geheugen. Het energieniveau wisselt dus ook de prestaties. Daarom wordt tijdens de menstruatie voor jonge meisjes en vrouwen van middelbare leeftijd gezorgd. Ook wordt er voedsel toegediend op zo'n manier dat ze fysiek en mentaal kracht opdoen. Vaak worden ze geïsoleerd van hun dagelijkse routine om rust te krijgen. Ze worden beziggehouden met een goede *Śavāsana*, een langdurige slaap, met goede muziek, hoeven geen geestesarbeid te verrichten of inspannend werk te doen. Ze krijgen geen verantwoordelijkheid te dragen. In feite zijn de menstruatiedagen een tijdelijk verlof en geen ziekteverlof. Het is een welverdiende vakantie voor vrouwen. Vaak kunnen vrouwen geen verlof krijgen van de keuken en de huishoudelijke verantwoordelijkheden. Maar in de Indiase levenswijze wordt een vrouw tijdens de menstruatie volledig vrijgesteld van deze verantwoordelijkheden.

### De Yogapraktijk:

Laat ons nu eens kijken naar de **yogapraktijk**. Er bestaat bij de beoefenaars van yoga een algemene neiging om āsana's te beoefenen alsof het lichaamsoefeningen zijn. Allereerst moet je weten hoe de oefeningen gegeneraliseerd worden of hoe je de dagelijkse oefeningen moet doen als je niet menstrueert. Normaal gekozen āsana's worden in de dagelijkse praktijk gedaan. Je moet allen begrijpen dat, als je de āsana's behandelt als een oefening, je dan alleen de staande āsana's zou kunnen doen zonder enige aandacht te besteden aan je structurele aanpassing. Je kunt ook Vooroverbuigingen\* en Achteroverbuigingen doen om beheersing te hebben over de spieren en transpiratie. Je verwaarloost echter de omgedraaide houdingen zoals *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* (Kopstand en Schouderstand). Terwijl je in een je dagelijkse oefensessie je staande āsana's moet doen, Vooroverbuigingen\* en Achteroverbuigingen, Draaihoudingen en ook omgedraaide houdingen, omdat je de algemene gezondheid in stand wil houden. De āsana's die bij deze groepen horen zorgen voor de algemene gezondheid zoals correctie van postuur en functie van het lichaam. Zij zorgen voor circulatie, vertering, afscheiding enzovoorts. Vaak vermijd je de oefeningen van *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana*, terwijl het *Śīrṣāsana* is, samen met de variaties zoals *Pārśva Śīrṣāsana*, *Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana*, *Śīrṣā Baddha Konāsana*, *Prasarita Pada Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana*, met de variaties zoals *Supta Konāsana*, *Prasarita Pāda Sarvāṅgāsana*, *Sarvāṅgāsana*, *Baddha Konāsana*, die heel belangrijk zijn om het hormonale evenwicht te bewaren. Net zoals we elke dag een bad nemen, voedsel eten, water drinken en 's nachts slapen, moeten we op dezelfde manier elke dag deze āsana's beoefenen. We moeten er een gewoonte van maken, ervoor te zorgen dat in ons oefenprogramma, zelfs als er niets anders wordt gedaan, Kopstand en de Schouderstand met de variaties altijd worden gedaan. Als je zo'n programma volhoudt, zul je begrijpen hoeveel het helpt bij het bewaren van het hormonale evenwicht. Het is alleen tijdens de menstruatie dat je *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* en de andere omgedraaide houdingen moet vermijden.

Je moet de oorzaak achter dit vermijden begrijpen. Je doet geen *Śīrāsana* en *Sarvāngasāna* of welke omgedraaide houding dan ook tijdens de menstruatie omdat de omgedraaide houdingen het vloeien belemmeren. De omgedraaide houdingen houden het vloeien tegen. Als je op je hoofd staat of op je schouders, houd je tegen wat alleen geschikt is om weg te vloeien. Volgens *Āyurveda* wordt de gezondheid in stand gehouden door eruit te gooien wat door het lichaam eruit moet worden gegooid. Om dat binnen te houden is vragen om ziekte. De toxinen moeten eruit worden gegooid. Als de toxinen, het afvalmateriaal zoals zweet, urine, ontlasting, wind, menstruatiebloed en pus worden binnengehouden, dan lijdt het lichaam. Als je je niet goed voelt vraagt je arts, "Heb je last van verstopping? Plas je goed? Hoeveel urine raak je kwijt?" Soms vraagt hij je de hoeveelheid urine te meten die je kwijtraakt. Zo moet ook tijdens de menstruatie het bloed dat je beslist kwijt moet raken eruit en niet worden binnengehouden. Dus doe je tijdens de menstruatieperiode geen *Śīrāsana* en *Sarvāngasāna* om te zorgen dat je "die dingen" die er uit moeten niet vast houdt.

Naast de bovengenoemde omgedraaide houdingen moet je *Adho Mukha Vriksāsana* (*Handstand*), *Pinchā Mayūrāsana* (*Elleboogstand*) en Handstandbalanceer houdingen vermijden. Je moet ook weten dat je benen niet moe zouden moeten worden en dat is de reden waarom je de staande *āsana*'s vermijdt. In principe zijn de benen het gebied van het element aarde. Als we echter denken aan de belangrijkste actie van de benen, zijn ze onze "automobielen". We kunnen lopen vanwege de benen. Daarom zijn ze, als de "lopers", van het element vuur. Terwijl we de *āsana*'s doen, eisen we vooral stevigheid en compactheid van de benen, we eisen het naar binnen draaien van de benen, het strekken naar de gewrichtsholtes en hun volledige steun in onze bewegingen. Hoewel benen worden gereguleerd door de lumbale ruggengraat, of de zenuwen in de benen die uit de lendenen komen, moet het element vuur in de benen worden ontstoken door het basiselement aarde. De zware *apāna vāyu* moet licht worden gemaakt. Al deze activiteiten veroorzaken deze veranderingen die we niet opmerken. Maar tijdens de menstruatie, als het lichaam moe is, of als het al warm is door zijn speciale functie zoals het vormen van hetzij een 'placenta voor de ongeboren baby' of 'een begrafenis van de ongeboren baby' of 'een uitwerpen van het niet-gebruikte bloed', dan hebben de benen rust nodig. De vijf elementen moeten tot rust worden gebracht. Daarom worden de omgedraaide houdingen of staande *āsana*'s vermeden. Vooral bij de omgedraaide houdingen moet je de benen stevig en compact houden, anders moet de ruggengraat zwaar boeten voor de slaptte van de benen. De *mala* (*afvalstof o.a. het menstruatie bloed*) wordt binnengehouden, wat schadelijk is. Dit is de reden om de omgedraaide houdingen niet te doen.

Nu je weet dat het menstruatiebloed moet worden afgestoten, moet je de onderbuik niet gespannen of hard (strak) houden. Dus moet je die *āsana*'s kiezen waarin je de onderbuik niet hard en strak houdt. In de lighouding bijvoorbeeld (*Supta Sthiti*) zoals 1) *Supta Svastikāsana*, 2) *Supta Baddha Konāśana*, 3) *Supta Virāsana*, 4) *Matsyāsana* 5) *Supta Pādāngustāsana*, wordt de onderbuik niet verhard maar verzacht. Deze Lighoudingen worden tijdens de menstruatie uitgevoerd, wat je verlost van buikpijn en krampen. Nu moet je uitvinden welke *āsana*'s gemakkelijker zijn en welke moeilijker en werken van gemakkelijker naar meer ingewikkelde *āsana*'s. Als je een kussen\*\* onder je rug legt, zul je merken dat je geen buikpijn en gespannen buik hebt. De ademhaling wordt zachter en je middenrif krijgt ook ruimte om vrij te bewegen.

Veel vrouwen en jonge meisjes krijgen krampen en buikpijn tijdens de menstruatie. Pijn in de benen, pijn in het lichaam, zwaar transpireren en vermoeidheid zijn zeer vaak voorkomende klachten. Dit zijn de *āsana*'s die hierbij helpen. Zij die de knieën niet kunnen buigen, vooral westerlingen, kunnen eenvoudig de benen kruisen in *Svastikāsana* (*Kleermakerszit*) en gaan liggen in *Supta Svastikāsana*, wat veel verlichting geeft. Dysmenorroe, of pijnlijke menstruatie, waarin de eierstokken, eileiders of baarmoeder ontstoken raken en spasmen ondergaan, is uiterst pijnlijk. In zulke gevallen helpen de Liggende houdingen om verlichting te krijgen. Enkele kleine aanpassingen worden gedaan aan de *āsana*'s, hoewel in principe de liggende houdingen worden aangeraden. *Supta Pādāngustāsana II* (*Pārśva Supta Pādāngustāsana*) wordt met ondersteuning gedaan om van de swelling, het spasme en de uitputting af te komen. *Setubandha Sarvāngāsana*, uitgevoerd op kussens\*\* die kruislings gelegd zijn, met de benen of op de grond of op een verhoging (*blok of kussens\*\**), apart of bij elkaar, helpt in individuele gevallen om af te komen van buikkrampen, pijn, nervositeit, bezorgdheid, angst, neurose, lage bloeddruk, geestelijke spanning enzovoorts.

## Lighoudingen



Supta Svastikāsana



Supta Baddha Koṅāsana



Supta Virāsana



Matsyāsana



Supta Pādāṅgustāsana II



Setubandasana uitgevoerd op kruislings geplaatste kussens\*\*

“de buik wordt niet verhard maar verzacht”

Nu zou je na de Lighoudingen de Vooroverbuigingen\* (voorwaartse strekoefeningen) moeten doen (Paśchima Pratana Sthiti). De āsana's zoals Adho Mukha Virāsana, Adho Mukha Svastikāsana, Adho Mukha Baddha Koṅāsana, Jānu Śīrṣāsana, Triāṅg Mukhaikapāda Paśchimottānāsana, Ardha Padma Paśchimottānāsana, Marīchyāsana, Adho Mukha Upavisha Konāsana, Pārśva Upavisha Koṅāsana en Paśchimottānāsana zijn de belangrijkste āsana's die onder deze categorie vallen. In deze houdingen gebruiken vrouwen een kussen\*\*, op zo'n manier dat het voorhoofd op een kussen\*\* kan rusten. Bij een normale oefening moet je, als je het kussen\*\* niet gebruikt, je lichaam naar voren uitstrekken en dan rust het voorhoofd op het scheenbeen, maar hierbij moet een vrouw haar energieniveau, haar lichamelijke toestand enzovoorts respecteren

Als ze de āsana`s met de voorhoofdsteun op die manier doet, bewerkstelligt ze dat haar buikstreek zacht is. Ze voelt de zachtheid en het kalmerende gevoel. Deze āsana`s die onder *Paśchima Pratana Sthiti* vallen gaan progressief verder en worden misschien wat moeilijker. Maar het hangt af van de hoeveelheid kracht die de vrouw heeft tijdens haar periodes. *Jānu Śīrṣāsana*, *Trianga Mukhaikapāda Paśchimottānāsana*, *Paśchimottānāsana*, *Upaviṣṭha Koṇāsana* zijn echter de āsana`s uit deze Vooroverbuigingen\* die in het algemeen iedereen helpen.

Tijdens de menstruatie krijgen vrouwen vaak **zware hoofdpijn of migraine**. Dus als je zware migraine hebt, helpen de Vooroverbuigingen\* echt. *Adho Mukha Svastikāsana* en *Adho Mukha Virāsana* zijn de beste āsana`s waar vrouwen gemakkelijk kunnen rusten, maar het voorhoofd moet worden opgetild om op een steun te liggen en niet plat op de grond, zodat je in de houding ontspanning kunt vinden. Op geen enkele manier is er minder te doen. Vrouwen kunnen volop āsana`s doen tijdens de menstruatie en je moet op zo'n manier oefenen dat je voor een poosje rustig blijft in al deze āsana`s. Een zware menstruatie zal in grote mate worden ingetoomd. Dit geldt vooral voor diegenen die aan menorrhagie of metrorragie lijden, met andere woorden, zwaar bloedverlies tijdens die 72 of 96 uur dat een periode normaliter duurt.

Na deze vooroverbuigingen\* zijn er een paar staande āsana`s, bekend als *Utthiṣṭha Sthiti*, die je kunt doen, mits je niet moe bent en de buikstreek niet aanspant of verkrampt. Bijvoorbeeld *Uttānāsana*, *Adho Mukha Svānāsana*, *Pārśvottānāsana*, *Prasārita Pādottānāsana* met verlenging van de wervelkolom of holle rug, helpen geweldig. In *Utthiṣṭha* kun je de benen wijd houden, de armen vouwen en de armen omlaag doen. Je kunt of de armen vouwen of de handen plat op de grond houden, zodat de onderbuik niet gespannen of hard is. In *Adho Mukha Svānāsana* kun je een kussen\*\* nemen om het hoofd op te laten rusten. *Adho Mukha Svānāsana* in de touwen helpt ook waarbij je de dijen achteruit beweegt zodat de onderbuik meer ruimte krijgt en de zware bloeding wordt ingetoomd.

Evenzo brengt *Pārśvottānāsana*, uitgevoerd in de touwen, zachtheid in de onderbuik. Toch vinden vrouwen soms dat het hoofd omlaag brengen in *Pārśvottānāsana* hen een zwaar gevoel in de buik geeft en ze beginnen kramp te krijgen. Als ze het hoofd optillen en de rug hol maken, haalt dat de krampen in de buik weg. In zo'n geval gebruiken we zelfs een tafel zodat de vrouw haar buik op de tafel kan laten rusten, wat de buik zacht maakt. Vaak doen zich problemen voor door de verkeerde houding van het lichaam. Dus men kan enkele van de staande houdingen op deze manier doen. Als je *Ardha Chandrāsana* en *Virabhadrāsana III* doet met alle ondersteuning, zijn ze niet schadelijk. Als in *Virabhadrāsana III* de buik ondersteund wordt (*met een tafel*), helpt dat vaak om de buikpijn te stoppen en de lichaamshouding te corrigeren.

De zittende houdingen (*Upaviṣṭha Sthiti*) zijn beslist nuttig als je gewoon rustig wil zitten. Je kunt bijvoorbeeld zitten in *Daṇḍāsana*, *Svastikāsana*, *Virāsana*, *Baddha Koṇāsana*, *Upaviṣṭha Koṇāsana*. *Gomukhāsana*, *Padmāsana*, *Siddhāsana* enzovoorts. In het bijzonder kun je deze āsana`s leren om vrije bewegingen in de knieën te krijgen. Je kunt leren om langer te zitten, zodat je gewend raakt aan zitten. Je kunt met de rug tegen de muur gaan zitten om met de steun van de muur te leren de wervelkolom te verlengen.



Vooroverbuigingen\* (*Paśchima Pratana Sthiti*)



Adho Mukha Virāsana



Adho Mukha Svastikāsana



Adho Mukha Baddha Koṇāsana



Jānu Śīrṣāsana



Triṅg Mukhaikapāda Paśchimottānāsana



Ardha Padma Paśchimottānāsana



Marīchyāsana



Adho Mukha Upaviṣṭha Koṇāsana



Pārśva Upaviṣṭha Koṇāsana



Paśchimottānāsana

Dan kunnen *Ūrdhva Hastāsana*, *Ūrdhva Baddhānguliyāsana*, *Paśchima Baddha Hastāsana*, *Paśchima Namaskārāsana*, *Gomukhāsana* enzovoorts beoefend worden om vrije beweging te krijgen in de schouders, oksels, polsen, vingers enzovoorts. Mensen met artritis of reumatoïde artritis hebben daar baat bij. Pijn in de hielen of sporen, brandende voeten, pijn in de knieën kunnen worden behandeld door het beoefenen van deze āsana`s . *Draaihoudingen* zoals *Bharadvājāsana I* en *II*, *Pārśva Virāsana*, *Pārśva Daṇḍāsana*, *Pārśva Svastikāsana* en *Pārśva Padmāsana* helpen om stijfheid van spieren te laten verdwijnen. Veel vrouwen lijden aan de ophoping van melkzuur in de gewrichten, waardoor het lichaam pijnlijk is. Daarom kunnen deze draaihoudingen waarbij er geen druk op de buik is, zonder enige probleem worden beoefend,.

De vrouwen die lijden aan **spondylose van de baarmoeder, pijn in de onderrug of wevelkolom-problemen** merken dat deze problemen de kop opsteken tijdens de menstruatie. In deze situatie kunnen ze *Ūrdhva Mukha Svanāsana* doen in de touwen, de nek in de touwen achterover buigen (*touw-nekbuiging*) , over de bank de nek achterover buigen (*bank-nekbuiging*), *Bharadvājāsana* en *Utthita Marīchyāsana* op de stoel om deze problemen een halt toe te roepen.

De omgedraaide houdingen (*Sthiti*) worden tijdens de menstruatie niet gedaan, hoewel ze anders altijd worden uitgevoerd. Toch zijn er alternatieven voor deze āsana`s. Deze alternatieven zijn mogelijk door de uitvinding van Guruji van het gebruik van de hulpmiddelen zoals de bank en boog. Je kunt *Viparīta Daṇḍāsana* en *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* met de hulpmiddelen doen. Deze twee āsana`s uitgevoerd met behulp van hulpmiddelen geven zeker hetzelfde effect als *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* tijdens de menstruatie. Je kunt je benen op een verhoging plaatsen als het rugpijn of een andere pijn veroorzaakt. Dus je moet die houdingen begrijpen en op zo'n manier uitvoeren, dat de bekken- en buikstreken niet ineenkrimpen, niet samentrekken en je kunt rusten.

Er zijn veel vrouwen die ook lijden aan **depressie, astma, of die kouwelijk en verkouden zijn** tijdens de menstruatie maar als ze de borstkas optillen en de zijkanen van de borstkas openen in *Viparīta Daṇḍāsana* en *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*, dan geeft dat grote verlichting.

Tenslotte begint het **oestrogeenniveau**, wat tijdens de pre-menstruatie laag is, tijdens de menstruatie geleidelijk te stijgen, klaar voor het volgende deel van de cyclus. Het is dit oestrogeen in het lichaam dat je actief maakt, je geest fris houdt en je van je moeheid laat herstellen. Daarom begin je tijdens de menstruatie in deze houdingen actiever te worden om het oestrogeenniveau hoger te krijgen. Met andere woorden, op deze manier produceer je de hormonen die je in een gezonde toestand brengen.

Volgens *Āyurveda* is de periode van menstruatie de tijd van *pitta* (*vāta*, *pitta* en *kapha* zijn de drie basiscondities van het lichaam. Tijdens de menstruatieperiode domineert *pitta* en dit wordt *pittakāla* genoemd. Je zag dus dat vooroverbuigen en lighoudingen geïntroduceerd werden, en dit zijn de houdingen die goed zijn, omdat deze āsana`s *pitta* tot rust brengen. Je creëert dus op zo'n manier een balans zodat je geen hoofdpijn en braakneigingen krijgt, wat tijdens de menstruatie kan voorkomen. Je moet ervoor zorgen dat de oefeningen je niet moe maken en dat het vuur van het lichaam niet verspild wordt. Dit zijn de āsana`s die dat evenwicht helpen te bereiken.

Dus iedereen moet weten waarom deze āsana`s zijn geïntroduceerd. Weliswaar voer je in staande houdingen het bloed af en die functie zal op geen enkele manier worden belemmerd. Maar je houdt niet de energie in stand, die nodig is voor de verdere oefeningen na de menstruatie. De āsana`s die ik heb opgesomd sparen energie. Het is belangrijk om te begrijpen dat gedurende de menstruatieperiode, je je actief voelt omdat het oestrogeenniveau stijgt, en je denkt dat je alles kunt doen. Maar hetzelfde oestrogeen dat in de volgende vier dagen zijn top bereikt kan worden gebruikt voor het juiste doel. De daaropvolgende energiedaling moet worden vermeden. Dus moet je geen onbalans in de hormonen creëren. Maar als je energie bewaart tijdens de menstruatie, en als je die energie gebruikt na de menstruatie, zal dat je helpen je yoga *sādhana* (*beoefening*) te verbeteren.

Hierna zal ik ingaan op wat je moet doen **na de menstruatie**; wat moet er hierna worden gedaan als de bloeding teneinde loopt. Gewoonlijk is de stemming dat je je fris voelt, opgelucht, licht en actief. Dus heb je zin om alles te doen. Laat me je er hier aan herinneren hoe methodisch je je warme maaltijd eet. Eerst neem je soep, omdat dat je trek geeft. Soep wekt de eetlust op. En tegen het eind van de warme maaltijd neem je iets zoets als dessert. Dus zo doe je dat op een heel methodische manier: eerst salade, dan warm eten enzovoorts. Zoals de gangen van het eten in volgorde zijn opgebouwd, zo moeten de oefeningen van *āsana* en *prāṇāyāma* ook worden opgebouwd. Denk niet dat je elke oefening kunt doen en zo maar een willekeurige *āsana* uit de lucht kunt plukken. Je moet onthouden dat er een methode is, een duidelijke volgorde om te oefenen en dat houdt verband met ovulatie, die zich in de komende 12 of 15 dagen moet voordoen. Ergens in het midden tussen twee menstruaties, in de ovulatieperiode, wordt het zaad voor de volgende menstruatie gezaaid en je moet ervoor zorgen dat dat beschermd wordt.

Nadat de menstruatie teneinde loopt en de bloeding volledig is gestopt, moet je ervoor zorgen dat je je oefeningen begint met *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana*. Je moet met deze *āsana*'s beginnen die je achterwege had gelaten tijdens de menstruatie. Dit zijn de twee houdingen die in eerste instantie hormonaal evenwicht brengen. In plaats daarvan gebeurt het maar al te vaak, dat je staande houdingen doet, achteroverbuigingen en je doet alles. Vooral als je goed bent in gevorderde *āsana*'s, zoals Armbalanceer houdingen en gevorderde \*Achterover-buigingen, wil je ze allemaal doen. In plaats daarvan zou je gedurende tenminste 8 tot 10 minuten in omgedraaide houdingen moeten blijven. Natuurlijk kun je wel alle variaties doen van *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana*, welke je ook maar kunt doen. Ik zou willen suggereren dat je *Baddha Koṅāsana*, *Upavistha Koṅāsana in Śīrṣāsana en Sarvāṅgāsana* doet, evenals *Supta Koṅāsana*. Deze *āsana*'s zorgen ervoor dat de baarmoeder weer goed tot rust komt. Elke periode is als een kleine zwangerschap die uitloopt op een minimiskraam. Stel dat ik mijn hand verwond, dan zal dat de hele tijd pijn doen omdat mijn huid gewond is. De wond moet genezen. Dit is hetzelfde als wat er tijdens de menstruatie is gebeurd. De genezing moet in de baarmoeder en de vagina plaatsvinden. Dit is de reden dat je kopstand en schouderstand moet doen en variaties. Want als je die doet zul je begrijpen hoe de innerlijke huid, wat wil zeggen het binnenste membraam van de vagina en de binnen membranen van de baarmoeder zich naar binnen kunnen terugtrekken. In deze houdingen zoals *Eka Pāda Śīrṣāsana* en *Pārsvaika Pāda Śīrṣāsana* zul je merken dat het vaginagebied naar binnen terugtrekt als het proces van opdrogen begint. Omdat je wilt dat dat gebied geneest, moet je weten hoe de genezing van binnen plaatsvindt. Je kunt die variaties in omgedraaide houdingen doen als je merkt dat je ruimte krijgt in de onderbuikstreek en de bekkenstreek zich opent en de baarmoeder naar binnen wordt getrokken. Je krijgt een gevoel van compactheid. Deze zijn allemaal prima om te doen, ze berokkenen geen schade.

Daarom begin je, nadat de periode is afgelopen, eerst te oefenen met *Śīrṣāsana en Sarvāṅgāsana* variaties. Je kunt *Padmāsana* en *Ūrdhva Padmāsana* doen. Je kunt *Halāsana*, *Supta Koṅāsana* doen met de benen gespreid en *Parsva Halāsana*. Evenzo kun je *Adho Mukha Vr̥kṣāsana* en *Pincha Mayūrāsana* doen. Er schuilt geen kwaad in het doen van Handstandbalanceer-houdingen. Soms kan zich na het doen van die *āsana*'s een kleine bloeding voordoen, wat aangeeft dat het lichaam nog achterhoudt wat eruit moet. Het geeft het einde van de periode aan. Dit is het teken dat de menstruatie van die maand is opgehouden. Je moet je meer concentreren op de omgedraaide houdingen en je zult merken dat je iets meer kunt doen dan je normaal doet. Je timing van *Śīrṣāsana en Sarvāṅgāsana* neemt toe en je zult merken dat je van binnenuit goed tot rust bent gekomen, voor zover het je fysieke, mentale en emotionele evenwicht betreft. De innerlijke stoornissen, beverigheid en nervositeit verdwijnen. Dit is de tijd die bekend staat als de post-menstruele of late post-menstruele periode.

In deze post-menstruele periode, na de 4 dagen van de menstruatie, merk je dat gedurende 5-12 dagen het oestrogeengehalte geleidelijk afneemt. Vanaf de post-menstruele periode vermeerder je geleidelijk je oefeningen, te beginnen met je de Staande *āsana*'s, Draaien houdingen, Vooroverbuigingen\*, Achteroverbuigen enzovoorts. Deze periode tussen menstruatie en ovulatie is een heel goede tijd voor iedereen om te werken aan achteroverbuigen, staande houdingen en Armbalanceer houdingen etc., zodat het klierenstelsel in evenwicht komt.

Na 13 dagen komt de tijd voor de **ovulatie**. Als een vrouw in de ovulatieperiode komt, zullen er wat meer veranderingen in de hormonen zijn. Na de menstruatie moet je *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* en hun variaties doen. Op dat punt ontdek je dat de hypofyse wordt gestimuleerd. Realiseer je dan, dat in je hersenen, in je hypothalamus, er een proces gaande is waarin je een zekere macht hebt om hormonen te laten vrijkomen. Misschien ken je dit proces al, waarin FSH en LH hormonen (follikel-stimuleringshormonen en luteïniserende hormonen) vrijkomen uit de hypothalamus. Door het doen van *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* werk je rechtstreeks aan het vrijkomen van FSH en LH uit de hypothalamus naar de eierstokken toe. Deze dagen, van 13 tot 16 dagen na de menstruatie, worden de ovulatieperiode genoemd. Wie geen probleem heeft kan het oefenen houden zoals het is. Maar als je geen goede menstruatie hebt, of een probleem met de ovulatie, of je raakt niet zwanger, dan moet je de oefeningen aanpassen. Je moet ervoor zorgen dat je tijdens de ovulatieperiode niet hard werkt, vooral waar het de buigingen achterover betreft, zoals *Ūrdhva Dhanurāsana*, *Viparīta Daṇḍāsana*, *Kapotāsana*, *Vr̥schikāsana*, *Viparīta Chakrāsana* enzovoorts. Opnieuw moet je je meer concentreren op *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* en Vooroverbuigingen\*. Als je Achteroverbuigingen\* wil doen, moet je dat met hulpmiddelen doen. Zorg ervoor dat je de bekkenstreek ondersteunt bij alle Achteroverbuigingen\*.

## Staande āsana`s (Utthiṣṭha Sthiti)



Uttānāsana



Adho Mukha Śvānāsana



Pārsvottānāsana Hoofd Omhoog



Pārsvottānāsana Hoofd Omlaag



Prasārita Pādottānāsana



Adho Mukha Svānāsana in het touw

Laat me je iets vertellen over het **uitvoeren van de achteroverbuigingen\***. Terwijl je die doet, als je je buik naar beneden duwt zoals in *Ūrdhva Dhanurāsana*, *Uṣṭrāsana*, *Kapotāsana*, besef dan allereerst dat je het niet goed doet. Je hele systeem zal worden verstoord. Als je een probleem hebt met de ovulatie, zul je jezelf nog verder verstoren. Ovulatie wil zeggen dat de onrijpe eicellen ontwikkeld beginnen te worden omdat de hypofyse ze stimuleert. Deze cellen barsten en laten de volgroeide eicel vrijkomen. Deze eicel bereidt zich voor om binnengedrongen te worden. Als je zwanger wilt raken, moet je ervoor zorgen dat de eicel wordt bevrucht. Je moet een goede bodem creëren voor de bevruchting. Daarom moet je ervoor zorgen dat je jezelf optilt vanuit de onderbuikstreek bij Achteroverbuigingen\*. Stel dat een *āsana* zoals *Ūrdhva Dhanurāsana* moet worden gedaan, doe die dan door de benen hoger te houden, bijvoorbeeld met de voeten op een bank of kistje. Plaats de handen lager als de voeten, zodat de bekkenstreek omhoog gericht is. De bekkenstreek mag niet naar beneden aflopen. Dus je kunt *Viparīta Daṇḍāsana* en *Ūrdhva Dhanurāsana* op deze manier doen, waarbij de bekkenstreek omhoog gericht is en niet omlaag. In sommige gevallen zakt het gebied onder de navel en loopt af. Daar moet je voorzichtig mee zijn. Je kunt je voeten zelfs nog hoger plaatsten (*bv op een tafel*) of de hielen optillen. Dat wil zeggen dat achteroverbuigen bijna een omgedraaide houding wordt. Omdat de voeten hoger staan, is het vaginagebied omhoog, evenals de anusstreek. Voor degenen die wel ovuleren en misschien denken aan zwanger worden, geldt dat zij de andere *āsana*'s moeten vermijden en zich beperken tot *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* en vooroverbuigingen\*, zodat ze zichzelf beschermen tegen de angst voor een miskraam.

Dan komt 17 tot 20 dagen na de menstruatie de **post-ovulatieperiode**. Het is voor iedereen normaal om te voelen dat er een klein verlies aan kracht is tijdens de ovulatieperiode. Er is een terugval in kracht of vrouwen nu gewoon menstrueren of op weg zijn naar een zwangerschap. En precies op dat moment word je teleurgesteld omdat je weet dat je je achteroverbuigingen beter deed, je weet dat je het balanceren beter deed en nu merk je dat, in deze periode, de *āsana*'s niet zo gemakkelijk komen als ze deden. Je merkt vooral dat je lichaam stijver wordt, je moet meer moeite doen en je transpireert meer dan verwacht. Er staat je na de ovulatie een moeilijke tijd te wachten. Zelfs atletes en sportvrouwen hebben met dezelfde situatie te maken. Je merkt dat je transpireert. Je prestatie raakt beïnvloed. Dat komt omdat oestrogeenniveaus dalen en progesteronniveaus beginnen te stijgen. En dat is goed voor je, omdat dit de voorbereiding is voor wat er hierna komt, hetzij menstruatie hetzij zwangerschap. Dus tijdens de ovulatie moet je voorzorgsmaatregelen nemen, omdat je, zelfs als je niet zwanger wordt, merkt dat je niet de nodige energie hebt om te ovuleren en daarom moet je je *āsana*'s aanpassen. Zelfs sportvrouwen moeten zich concentreren op de Omgedraaide-houdingen, ondersteunde Achteroverbuigingen en *Jānu Śīrṣāsana*, wat helpt om je energie op peil te houden.

Maak je geen zorgen om de toename van stijfheid in de post-ovulatieperiode. In plaats daarvan zul je in deze periode, als je je meer concentreert op zittende houdingen zoals *Upaviṣṭha Koṇāsana*, *Baddha Koṇāsana*, *Virāsana*, *Padmāsana*, *Mālāsana* en ook op *Supta Pādāṅgustāsana II*, merken dat je bekken zich opent en dat betekent vrijheid. Zelfs je irritatie kan op deze manier worden verminderd. Je kunt *Ardha Chandrāsana*, *Virabhadrāsana II*, *Utthita Pārsvakoṇāsana* doen om het bekken te openen. Je kunt het of op een rustige manier doen met ondersteuning, of zonder ondersteuning. Op dezelfde manier kun je *Utthita Hasta Pādāṅgustāsana* doen met je been ondersteund om het bekken te helpen openen. Na het doen van deze *āsana*'s kun je omschakelen op achteroverbuigingen zoals *Viparīta Daṇḍāsana*, *Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana*, *Eka Pāda Rāja Kapotāsana* enzovoorts.

In tegenstelling daarmee is het in deze periode dat Lig-houdingen behulpzaam zijn voor diegenen die premenstruele spanning beginnen te krijgen of pre-menstrueel syndroom. Er zijn heel wat vrouwen die een zwaar gevoel in het lichaam en in de borsten ervaren, die pijn hebben, kou, verkoudheid en zelfs koortssymptomen vertonen. Dit zijn zeer vaak voorkomende problemen voor de menstruatie die verdwijnen na de menstruatie. Zorg er voor om in de post-menstruatien en post-ovulatieperiode, als je je gezond voelt, de omgedraaide houdingen te oefenen samen met de Achteroverbuigingen\*, zodat je het pre-menstrueel syndroom kunt vermijden of afremmen. Als je echter pre-menstrueel syndroom lijkt te krijgen, oefen dan 4 dagen voor de menstruatie de bovengenoemde *āsana*'s om die pre-menstruele spanningen kwijt te raken. Vaak heb je hoofdpijn tijdens pre-menstruele spanning. Als je merkt dat je niet kunt eten of geen voedsel kunt verteren, dan moet je Vooroverbuigingen\* doen, zoals *Jānu Śīrṣāsana*, *Paśchimottānāsana* en *Upaviṣṭha Koṇāsana* door het voorhoofd op dekens of een kussen\*\* te laten rusten. Doe *Sarvāṅgāsana* met behulp van een stoel en een half *Halāsana*. Vermijd *Śīrṣāsana* en Achteroverbuigingen\* als je hoofdpijn hebt. Maar als er geen hoofdpijn is, doe dan vooral *Śīrṣāsana* evenals ondersteunde Achteroverbuigingen\*. Vooral tijdens de periode van pre-menstruele spanning als je weinig energie hebt, lijdt aan depressie, emotionele stoornis, onbalans, doe je de Achteroverbuigingen\*, zoals *Viparīta Daṇḍāsana* op een bank of stoel, *Ūrdhva Dhanurāsana* en *Kapotāsana* op een stoel. Deze Achteroverbuigingen helpen je om uit de depressie en emotionele stoornissen te komen.



Houdingen voor baarmoeder-spondylose, pijn in de onderrug of problemen aan de werfelkolom



**Bank hals-buiging**



**Utthita Marichyasana op de stoel**



**Bharadvajasana op de stoel**

## Hier zijn bepaalde hints, gegeven als voorbereiding om menstruatieproblemen te voorkomen.

Vaak krijg je buikkrampen tijdens de menstruatie, of **dysmenorroe**. In dat geval moet je tijdens de 4 dagen voor de menstruatie de oefeningen aanpassen, zodat je het probleem voorkomt. Het enige verschil tussen oefeningen tijdens de menstruatie en pre-menstruatie is, dat je geen *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* doet tijdens de menstruatie. Maar tijdens de pre-menstruatieperiode beoefen je juist wel *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana*.

Je doet omgedraaide houdingen vòòr de menstruatie, zodat je later problemen voorkomt. En je begint met omgedraaide houdingen na de menstruatie om het hormonale evenwicht te herstellen.

Diegenen die last van **zware bloedingen** hebben tijdens de menstruatie moeten zich concentreren op staande āsana's voor de periode begint zoals *Utthita Trikoṅāsāna*, *Utthita Pārsvakoṅāsana*, en *Ardha Chandrāsana*, terwijl je je hand op een blok plaatst. Je zult merken dat als je je hand op een blok plaatst de bekkenrotatie toeneemt. Dit is de tijd dat leraren moeten werken met de leerlingen om deze buikrotatie te krijgen. In *Virabhadrāsana II* krijg je ook een dergelijke buikrotatie. Je kunt jezelf aanpassen door met de rug tegen de muur te staan. Hoe meer je de bekkenstreek en de borst opent, des te meer vrijheid je zult vinden. Maar als je *Parivrta Trikoṅāsāna*, *Parivrta Pārsvakoṅāsana* en *Virabhadrāsana I* doet tijdens de pre-menstruatieperiode, brengt de buikrotatie hardheid in de buik, wat later pijn veroorzaakt. Als je echter lijdt aan dysmenorroe, kunnen *Parivrta Trikoṅāsāna*, *Parivrta Pārsvakoṅāsana* en *Virabhadrāsana I* juist wel na de menstruatie worden gedaan om de buikspieren te verstevigen. De rotatie gaat veel beter vergeleken met de pre-menstruatietoestand en je leert de āsana's op een betere manier. Dus je kunt de rotatie en je vorderingen beter in je geheugen prenten. Ook moet je *Virabhadrāsana III* niet doen tijdens de pre-menstruatieperiode als je aanleg hebt voor hoofdpijn, buikkrampen enzovoorts. Anders kun je deze āsana doen. Ik vraag je niet om de āsana helemaal te vermijden. Integendeel, je moet je lichaam lezen, je moet tegen je lichaam praten, je moet het begrijpen als je pijn krijgt, waarom je pijn krijgt, ontdek welke āsana's moet worden vermeden, en je zult voor jezelf ontdekken wat je wel of niet moet doen. Als *Virabhadrāsana III* wordt gedaan met ondersteuning van een (*bar*) kruk voor de buik, dan helpt dat, terwijl je waarschijnlijk de buikspieren verkrampst als je het zonder ondersteuning doet. Na de premenstruatie periode kom je weer bij de menstruatieperiode. Blijf daarom bij de oefeningen die eerder zijn gegeven voor de menstruatie.

Laten we ons nu richten op de **problemen die zich voordoen tijdens de menstruatie zelf**. De eerste categorie is de afwezigheid van menstruatie of een langere afwezigheid, vaak van zes maanden tot een jaar. Helemaal niet menstrueren staat bekend als **amenorroe**. Als een langere afwezigheid zich voordoet, of vaak terugkomt, zorg er dan voor dat je je aan een geregeld patroon van omgedraaide houdingen en achterover buigen houdt, zodat je de menstruatie aanmoedigt. Als je gezond bent, wil je misschien graag wat meer doen in die tijd, maar het is niet goed om meer te doen. Je moet niet overenthousiast worden in de oefeningen, omdat je dan van binnenuit verstoord zult raken. Een evenwichtig oefenpatroon is vereist voor amenorroe, die vaker voorkomt bij koud weer. Volgens Ayurveda komt dit door de toename van *kapha*. Een verhoogde *kapha* blokkeert alle gebieden binnenin en dit tast uiteraard het voortplantingsstelsel van de eierstokken aan. Dus moet je het systeem stimuleren. Om amenorroe te vermijden, moet je je heel regelmatig houden aan *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* en hun variaties. Voor de ovulatie moet je ervoor zorgen dat je achterover buigingen doet, zoals ik al uitlegde, met de voeten op een verhoging. Je kunt amenorroe vermijden door een goede aanpak van het achterover buigen van het lichaam. Omgedraaide houdingen en Achteroverbuigingen\* stimuleren de hypofyse en eierstokklieren (klieren van Bartholin).

Ik heb je al verteld over **dysmenorroe**, de aandoening van pijn tijdens de menstruatie. Je moet *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana*, *Supta Pādāṅguṣṭhāsana*, *Baddha Koṅāsana* en *Upaviṣṭha Koṅāsana* doen, dat helpt echt om dysmenorroe te vermijden.

Wat betreft de kwestie van **menorragie** en **vloeiing**. Bij menorragie doet zich tijdens de 4 dagen van de menstruatie zwaar bloedverlies voor en bij vloeiing doet zich hevig bloedverlies voor zelfs nadat de periode is afgelopen. Dus voor deze aandoeningen moet je ervoor zorgen dat je je tijdens de menstruatie houdt aan de Lighoudingen, meer dan de Voorover-buigingen\*, omdat de Lighoudingen zullen helpen. Als je zeker weet dat je menorragie of vloeiing hebt, doe dan de Lighoudingen en oefen meer *Viparīta Daṇḍāsana* en *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* met hulpmiddelen. De regelmatige beoefening van de Omgedraaide-houdingen, behalve tijdens de menstruatie, houdt zo'n situatie onder controle.

Hier wil ik graag nog een punt benadrukken. Voor zwaar bloedverlies of ontijdig bloedverlies moet je ervoor zorgen dat de baarmoeder zich naar binnen terugtrekt. Daarom moeten, bij het beoefenen van *Śīrṣāsana* of *Sarvāṅgāsana* de benen apart genomen worden op een zelfde manier als bij *Upaviṣṭha Koṅāsana* of *Baddha Koṅāsana*. Zelfs bij *Halāsana* of *Setu Bandha Sarvangāsana*, moeten de benen apart genomen worden. Veel nadruk op *Supta Koṅāsana*, *Baddha Koṅāsana*, *Upaviṣṭha Koṅāsana*, *Supta Pādāṅguṣṭhāsana II*, *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana II* en *Prasārita Pādottānāsana* zijn essentieel. Na de "benen spreiden" acties moet je terugkomen tot "voeten samen" (*benen samen*) acties zoals *Utthiṣṭa*, *Paśchimottānāsana*, *Viparīta Daṇḍāsana*, *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana*, *Halāsana* en *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* met blok of een deken dubbel gevouwen tussen de dijen. Nadat je de benen gespreid hebt, trekken, als de benen samen worden gebracht en verstevigd, de vagina en de baarmoeder zich terug binnen in de romp. Het is een vouwproces na het ontvouwen. Eerst wordt er ruimte gecreëerd en dan wordt de ruimte omvat. Dit proces helpt zware bloedingen te stoppen. Als je het proces omdraait, wordt het bloed er hevig uitgegooid en uiteindelijk gestopt. Voor degenen met amenorroe, is het omgekeerde proces noodzakelijk, dat is "voeten-samen" (*benen-samen*), gevolgd door de "benen-spreiden" actie, wat de eierstokklieren stimuleert. Hierdoor wordt de menstruatievloed veroorzaakt bij patiënten met amenorroe.

Vaak lijden sommige vrouwen aan **doorlopend bloedverlies**, wat niet stopt, zelfs na 12 of 15 dagen. De menstruatie gaat door, bijna tot aan de ovulatieperiode. Gewoonlijk worden omgedraaide houdingen vermeden tot de menstruatie ophoudt, maar in bovengenoemd geval, als het bloeden doorgaat tot na de 12<sup>e</sup> dag, moet je met omgedraaide houdingen beginnen om de vloed te stoppen en gedurende tenminste 3 tot 6 maanden na elke menstruatie vanaf de 12<sup>e</sup> dag doorgaan met het beoefenen van omgedraaide houdingen.

Het volgende is **hypomenorroe**, als je elke maand zeer weinig bloed verliest. De menstruatie kan 3-4 dagen doorgaan of slechts 1 dag, maar er doet zich weinig bloedverlies voor. Er is een gevoel van ongenoegen. Vooroverbuigingen\* helpt bij hypomenorroe, bijvoorbeeld *Malāsana*. Het doen van deze āsana helpt. Ook *Kūrmāsana* helpt je bij hypomenorroe, omdat het meteen het bloed eruitgooit. Gedurende de rest van de maand, behalve tijdens de menstruatie, moeten de gene die last hebben van hypomenorroe omgedraaide houdingen oefenen, staande houdingen, Achteroverbuigingen\* en draaihoudingen.

De oefeningen van de hele maand geven resultaat tijdens de menstruatie.

Bij **oligomenorroe** merk je dat de vloeijing niet te zwaar is, maar langer duurt, wat ongemak geeft. Bij **metroragie** is de menstruatievloed heel zwaar en gaat vele dagen door, maar bij oligomenorroe is de vloed niet veel maar deze bezorgt je 8-10 dagen doorlopend ongemak. In dat geval helpen de staande houdingen zoals *Trikonāsana*, *Virabhadrāsana II*, *Pārsvakoṅāsana*, *Virabhadrāsana I*, *Ardha Chandrāsana*, *Utthiṣṭa*, *Adho Mukha Śvānāsana*, *Pāśvottānāsana* en *Prasārita Pādottāsanāsana* je om het bloed sneller af te voeren. Na het doen van staande houdingen moet je Lig-houdingen doen, wat de metroragie onder controle brengt.

Als er slechts één dag menstruatie is, of anderhalve dag, dan staat dat bekend als **polymenorroe**. Vrouwen die hieraan lijden voelen zich ontevreden vanwege de korte periode van menstruatie en het niet voltooien ervan. In dat geval kun je bovenstaand programma volgen tijdens de menstruatie. Je moet de reguliere oefensessie corrigeren door het doen van staande āsanas, Achteroverbuigingen\* en omgedraaide houdingen. De eerdergenoemde draai houdingen die tijdens de periodes worden uitgevoerd zijn nuttig, zodat de bloeding volledig optreedt, hoewel de bloeding in feite meer afhangt van het functioneren van de eierstokken en het evenwicht van de hormonen.

De aandoening die **leukorroe** wordt genoemd is die, waarbij er, behalve tijdens de menstruatie, de hele tijd een witte slijmafscheiding optreedt. Vrouwen voelen zich vaak de hele tijd helemaal moe en geïrriteerd. Als dit het geval is, doe dan zeer regelmatig de Lighoudingen, vooral *Supta Baddha Koṅāsana*, *Supta Pādāṅgustāsana II* enzovoorts. De buik mag niet strak en hard worden tijdens de beoefening van de staande houdingen. Maar de buik moet wel dicht bij de wervelkolom blijven. (door de wervelkolom te verlengen en de zijribben te tillen, noot van de vertaler) De positie van de baarmoeder moet ook worden gecorrigeerd. Het allerbeste zijn de omgedraaide houdingen, die je helpen om het krijgen van witte afscheiding te voorkomen. Ook hier helpt ook de actie "benen spreiden" en dan "benen en voeten samen". Dit moet ons laten inzien hoe belangrijk het is om heel regelmatig de omgedraaide houdingen zoals *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* en hun variaties, volledige Handstand en Elleboogstand te doen.

Vaak passeert er na de menstruatie, als je omgedraaide houdingen beoefent, **lucht door de schede**. Veel vrouwen laten dit uit verlegenheid niet merken, maar het ongemak blijft. De lucht passeert met kracht, wat geluid maakt. Je mag je hierdoor niet laten verstoren. Vaak spannen vrouwen de schede aan, wat onjuist is. In feite werk je door het corrigeren van de ruggengraatpositie aan het organische lichaam. Juist om die reden moet je *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* doen als de menstruatie eindigt, maar bij *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* moet de positie van de onderrug correct zijn. Je moet ervoor zorgen dat de anaalstreek naar boven en de vaginastreek naar beneden is gericht naar de voorkant van het lichaam toe tijdens omgedraaide houdingen. Als de anus naar boven en de vagina naar het plafond is gericht, dan wordt de baarmoeder op en neer gepompt en passeert er lucht. Het wordt vaak een gewoonte – het is een soort "ademhalen" dat zich voordoet in de baarmoeder. Het is een verkeerde spierbeweging. In feite haal je met inademen lucht uit de vagina en met uitademen adem je uit vanuit de vagina. Dit gebeurt vanwege de verkeerde beweging van de buik. De buik moet niet naar de benen worden gepompt, maar worden teruggehouden naar de ruggengraat. Als je bijvoorbeeld *Tādāsana* doet, puf dan de voorkant van de dijen niet naar voren. De voorkant van de dijen moet naar de achterkant van de dijen toe. De spieren moeten naar de dijbeenbotten toe. De buitenkant van de dijen moet van buiten naar binnen worden gedraaid en de achterkant moet van binnen naar buiten toe openen. De zitbotten moeten niet worden opgetild maar naar binnen gaan. Dit zijn de technieken die ook belangrijk zijn in *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana*, zodat je bijna alle menstruatieproblemen kunt voorkomen. Vaak laten vrouwen, om de buik naar binnen te bewegen, hun billen naar achteren uitsteken, wat de buik verkeerd aanspant. Je moet leren om het schaambeent verticaal op te tillen naar de romp toe. Door het schaambeent op deze manier te corrigeren gaat er geen lucht naar buiten of naar binnen. Ik hoop dat dit een duidelijk idee geeft hoe je met je lichaam moet werken om deze problemen te begripen.

Weet, dat na de menstruatie je lichaam de eerste 15 dagen fantastisch werkt. Het werkt met je mee. Maar voor de volgende 15 dagen werkt het niet erg mee, dus moet jij meewerken met je lichaam. Je voelt je moe, boos, zwaar, warm en stijf. Daarom moet je veel aanpassingen doen aan je oefeningen. Dus de eerdere oefeningen helpen de oefeningen van de volgende 15 dagen en dit helpt je tijdens de menstruatie. Goed oefenen tijdens de menstruatie helpt je lichaam om goed te functioneren tijdens de volgende maand. Dus het is geen kwestie van meer of minder doen. Het is een kwestie van de *juiste* oefeningen doen met begrip om het hoofd te bieden aan veranderingen en jezelf aan te passen. Een uitgebalanceerde oefeningreeks is de sleutel naar gezondheid.



## Alternatieven voor omgedraaide houdingen tijdens de menstruatie



Viparita Dandasana op een boog



Setu Bandha Sarvangasana op een bank

### Prāṇāyāma

Ik heb al verteld over de āsana's, dus nu wil ik jullie ook informeren over *prāṇāyāma*.

Tijdens de menstruatie kun je niet veel *prāṇāyāma* oefenen. Je zult merken dat je minder kracht hebt. Je voelt een bepaalde vermoeidheid vanbinnen. Je moet je lichaam niet forceren om *prāṇāyāma* te oefenen. Tijdens de menstruatie zou je *prāṇāyāma* moeten oefenen in *Śavāsana*. Zelfs als je slaapt is het fijn, en daar is niets op tegen. Een goede *Śavāsana*, samen met veel slaap, geeft je later energie, en helpt je zelfs de *tamōgūṇa* te verwijderen die vanbinnen zit. Misschien weet je dat er **drie guna-s** zijn, nl. *sattvaguna*, *rajoguna* en *tamōgūṇa*. De menstruatie is de periode dat er meer *tamōgūṇa* aanwezig is. Je hebt geen zin in zwaar werk, niet alleen in de āsana's en *prāṇāyāma*, maar elk soort werk. Als je plotseling gevraagd wordt om iets te doen, vind je het te veel voor je, omdat in deze periode de *tamōgūṇa* toeneemt. Daarom is het zelfs ook niet erg als je tijdens *Śavāsana* in slaap valt, omdat het belangrijk is dat je herstelt. De *tamōgūṇa* wordt er tijdens die slaap uitgegooid, en je voelt je helemaal verfrist. De periode na de menstruatie is een hele goede tijd om echt *prāṇāyāma* te oefenen. Zelfs als je in slaap valt tijdens *prāṇāyāma* in *Śavāsana*, zul je merken dat later je vermogen om *prāṇāyāma* te oefenen is verbeterd. Je vermogen om in te ademen, vast te houden, uit te ademen enz. neemt toe. Ook tijdens de ovulatieperiode zul je merken dat *prāṇāyāma* helpt om de ovulatie goed te laten verlopen. Je moet tijdens de menstruatie en de ovulatie niet oefenen met *Mūla bandha* of *Uḍḍīyāna bandha*. Als je zwanger wilt worden, moet je de cycli verminderen, anders vindt er geen goede ovulatie plaats. Het is niet goed om deze twee *bandha*-s te oefenen tijdens de ovulatie. Dit komt omdat de onderbuikstreek zwaar begint te worden.

Tijdens de **premenstruele periode**, als je weet dat er spanning, hardheid, enz. kan optreden, is *Viloma prāṇāyāma* het beste wat je kunt doen, en dan vooral *Viloma II*, uitademing-pauze-uitademing-pauze enz.. De inademing-pauze (*Ābhyantara Viloma*) helpt beter na de menstruatie; de uitademing-pauze (*Bāhya Viloma*) helpt beter voor de menstruatie. Je moet ook leren om deze kleine verschillen die zich voordoen te herkennen. Hoe meer en hoe langer je de uitademing oefent tijdens de premenstruele fase, hoe beter je premenstruele spanningen kunt overwinnen. Je bent daardoor beter voorbereid om de premenstruele spanningen op te vangen als ze zich voordoen. Normaal gezien, als je gezond bent, hoeft je je niet zo strikt aan deze regels te houden, maar je moet wel voelen hoe de lichamelijke reacties veranderen. Voor de ovulatie sla je eigenlijk energie op met *ābhyantara viloma* en *antara kumbhaka*. Dus je moet gedurende de hele maand je oefeningen zo plannen dat je energie niet verloren gaat. Tijdens de menstruatie, echter, zou je niet moeten oefenen met *Nauli*, *Bhastrikā*, *Kapālargabhāti Uḍḍīyāna*, *Mūla bandha* en *Mahā Mudrā*.

Ik heb uitgelegd wat je tijdens de hele maandelijke cyclus zou moeten oefenen – van menstruatie tot menstruatie, maar eigenlijk moet je yogaoefeningen tijdens de gehele vrouwelijke cyclus bekijken – van menarche (de eerste menstruatie) tot de menopauze. Je moet een oefenschema opstellen. Tijdens de menstruatie, vanaf de menarche tot de eerste zwangerschap, kun je, zoals eerder vermeld, Vooroverbuigingen\* en staande posities oefenen. Maar in de middelbare leeftijd, tussen de laatste zwangerschap en de menopauze, moet je doorgaan met het oefenen van de āsana's, specifiek zoals ik ze beschreven heb, hoe lang de menstruatie in een vrouwenleven ook duurt.

Tijdens de **premenopausale periode**, als er nog sprake is van menstruatie, zul je merken dat *Jānu Śīrṣāsana*, *Upaviṣṭha Koṇāsana*, *Baddha Koṇāsana*, *Supta Pādānguṣṭāsana* en *Utthita Hasta Pādānguṣṭāsana* goed kunnen helpen. Wat je niet moet oefenen is *Nāvāsana*, *Ardha Nāvāsana*, *Ubhaya Pādānguṣṭāsana*, *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*, enz., *Ūrdhva Mukha Paśchimottānāsana*, *Jathara Parivartanāsana*, omdat het aantal opvliegers in deze periode zal toenemen. De buik wordt vaak hard, en er treden stevige bloedingen op. De duur van de premenopauze wordt zo onnodig verlengd. Je kunt doorgaan met *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* als je niet menstrueert, maar de abdominale āsana's (*Udarākunchana Kriyā*) zullen pijnlijk zijn, omdat je de baarmoeder te veel belast in plaats van haar te laten herstellen en opdrogen. Het komt regelmatig voor dat, als je de premenopauze nadert, je lichaam zwaar wordt, je buik opzwellt en billen, heupen en buik dikker worden. Je maakt je natuurlijk zorgen, maar vrouwen zouden eigenlijk hun leeftijd moeten accepteren en respecteren. Ze willen vaak afvallen, en forceren hun lichaam om veel te bewegen, waardoor het uitgeput raakt. Dit is echter de verkeerde manier van reageren, een verkeerde manier van denken. Als je dit doet, is het schadelijker voor jezelf, het aantal opvliegers zal toenemen, de bloeddruk gaat niet meer omlaag, het lichaam wordt warm en het gezicht rood. Je zult vaak het gevoel hebben dat je *Nāvāsana*, *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*, enz., lichamelijk aankunt, maar het lichaam accepteert dit niet. Het komt in opstand. De vraag is dus niet of je in staat bent de oefeningen te doen, de vraag is waarom gebeuren deze dingen als ik deze āsana's gedaan heb? Je mag niet toestaan dat het gebeurt. Op een bepaald moment kan dit soort oefeningen ziektes veroorzaken zoals hoge bloeddruk (hypertensie), zwellingen, enz. Als je veel traint om vet kwijt te raken, kan dit nog meer problemen veroorzaken. Na de menopauze moet je lichaam tot rust komen, zodat je daarna alles aankunt.

Iemand vroeg me ooit waarom het moeilijk is om de les vol te houden, vooral als je de omgedraaide houdingen lang moet aanhouden. Dit komt omdat je te weinig oefent, en omdat je je normale programma niet goed evenwichtig verdeelt over de hele maand. Ik raak geïrriteerd als vrouwen zeggen dat ze alles oefenen, ook de Achteroverbuigingen en de Vooroverbuigingen\*, enz. maar geen *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana*. Ze weten nog dat ze pijn kregen in hun nek en schouders wanneer ze *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* moesten oefenen en daarom vermijden ze die oefeningen. Vaak doen ze de andere āsana's lang aan één stuk. Je moet ervoor zorgen dat je regelmatig *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* doet, samen met de variaties. Dit duurt ongeveer 30 tot 45 minuten. Het is beter om regelmatig gedurende 8 tot 10 minuten *Śīrṣāsana* en wat variaties te doen. Als het niet lukt om *Śīrṣāsana* lang vol te houden, dan moet tenminste *Sarvāṅgāsana* geoefend worden. Je kunt *Śīrṣāsana* in de touwen doen en *Sarvāṅgāsana* met een stoel doen, op momenten dat je niet zelfstandig kunt oefenen. Als je deze tijden aanhoudt, zul je merken dat de problemen rondom menstruatie, menopauze en het voortplantingsstelsel zullen afnemen.

Om verschillende redenen komt **endometriose** nu meer voor. Jij als yogabeoefenaar weet tenminste dat je de Omgedraaide-houdingen niet achterwege hoeft te laten, alhoewel je onmiddellijk na je menstruatie andere āsana's oefent. Bij endometriose zou je de Staande-houdingen met een holle rug moeten oefenen, zoals "Concave" *Pārsvottānāsana* met de handen op een blok of tafel, *Prasārita Pādottānāsana*, *Utthiṣṭha*, *Pādānguṣṭāsana*, *Pāda Hastāsana*, enz. Het verlengen van de wervelkolom in deze āsana's tilt en verlengt de onderbuik. *Baddha Koṇāsana* en *Upaviṣṭha Koṇāsana* in *Śīrṣāsana*, of *Śīrṣāsana* in de touwen helpen effectief bij endometriose, evenals *Sarvāṅgāsana* met een stoel met *Baddha Koṇāsana*, *Supta Koṇāsana*, enz. Bij de Achteroverbuigingen vanaf de vloer, zoals *Viparīta Daṇḍāsana* en *Ūrdhva Dhanurāsana*, moet je er goed op letten dat je de oefeningen doet met je voeten op een verhoging. Ik heb eerder aangegeven dat je bij bepaalde āsana's na de "benen-spreid actie" je "voeten(benen)-samen actie" moet doen. Die methode kun je ook hier toepassen.

Kortom, of je nu problemen hebt met de menstruatie of de conceptie of niet, als vrouw moet je je vrouw-zijn respecteren. Tijdens de menstruatie moet je leren om lichamelijk en geestelijk uit te rusten. Je moet leren om *Śīrṣāsana* en *Sarvāṅgāsana* op de goede manier te oefenen, iets wat vaak wordt nagelaten. Je moet je hele maandelijke schema aanpassen. Je mag dit niet veronachtzamen. Onthoud dat je nu opletting bent om toekomstige problemen te vermijden. Als je veel voorkomende problemen, zoals moeilijkheden bij het zwanger raken, miskramen, cysten, vleesbomen, een te grote of te kleine baarmoeder of vatbaarheid voor infecties een halt wilt toeroepen, dan moet je de structuur van het hierboven genoemde oefenprogramma overnemen. Je moet de regels en richtlijnen van je oefeningen volgen. Je moet je lichaam niet fysiek tot het uiterste inspannen, enkel en alleen omdat je dat kunt. Je wilskracht moet niet op de verkeerde manier worden ingezet. Differentiatie in oefeningen is de sleutel tot gezondheid. Bedenk wat Patañjali zegt: "*Heyam duhkham anāgatam*" – "De pijnen die nog komen gaan, kunnen (en moeten) voorkomen worden" (*Yoga Sutras II:16*).

Noten van de vertaler:

\*In het Nederlands taal gebruik worden de "forward extensions" *Voorwaartse Verlengingen* benoemd als *Vooroverbuigingen*. De lezer moet dan in gedachten houden dat het meer om *voorwaarts verlengen* gaat dan *voorwaarts buigen*.

Hetzelfde voor de "backward extensions" *Achterover Verlengingen* benoemd als *Achteroverbuigingen*. De lezer moet dan in gedachten houden dat het meer om *achterover verlengen* gaat dan *achterover buigen*.

\*\*\*Een kussen is een speciaal voor *Iyengar Yoga* gemaakt langwerpige dikronde kussen of vlaklangwerpige kussen. Vaak benoemd als *Bolster*. De verschillende bolsers zijn te bestellen bij [www.yoga-props.nl](http://www.yoga-props.nl).