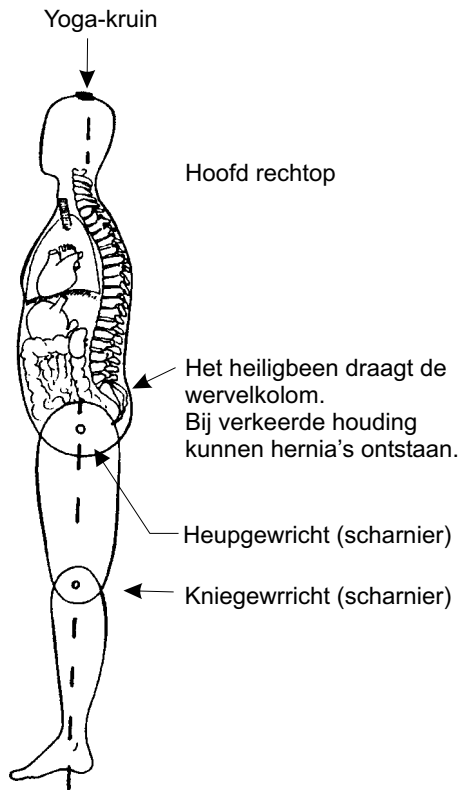


STAAN:

Houding:

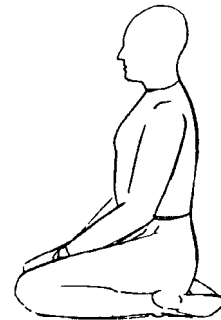


De voeten recht naar voren.
Naar buiten gedraaide voeten geven spanning in de bekkenbodem, in bilspieren, een slappe buik en een slecht ademevoel

Alleen bij een rechte houding liggen de organen goed, de rug blijft elastisch, het lichaamsgewicht rust op de voeten en is gelijk verdeeld.

Voeten:

De voeten dragen het lichaam. Dat kunnen ze alleen maar goed doen wanneer ze gewelfd zijn als de bogen van een brug, en ze moeten vlak op de grond rusten. De voet is tweemaal gewelfd, eenmaal in de lengterichting en eenmaal overdwars. Wanneer die welvingen verdwijnen krijgen we doorgezakte voeten of spreidvoeten. Bij dergelijke afwijkingen kan de voet zijn werk niet meer normaal doen en meldt dat door middel van stekende pijnen.



DE DIAMANTHOUDING.

De tenen raken elkaar, de hielen wijzen naar buiten, de rug is recht, het hoofd 'vrij zwevend' en recht. De handen rusten op de schoot, dichtbij het lichaam. De mond is ontspannen, evenals de tong. De ogen zijn gesloten, de gedachten zijn op niets anders gericht dan de ademhaling. Deze zithouding schenkt innerlijke rust, bevordert de spijsvertering, troost de ziel en bestrijdt voetafwijkingen en ischias. De houding is aanvankelijk tamelijk moeilijk, maar moeite en pijn worden rijkelijk beloond.

De doorgezakte voet kun je bestrijden met de 'Diamantzit' uit de Yoga.

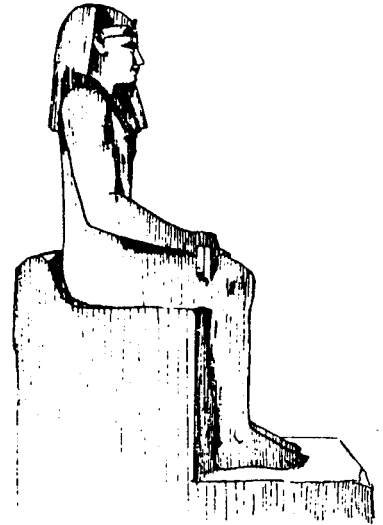
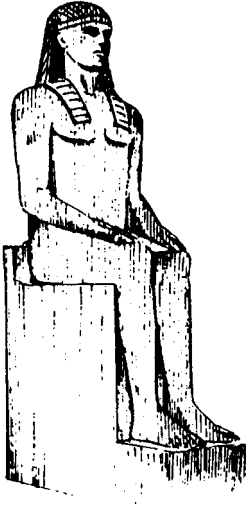
In deze houding drukt het hele lichaamsgewicht zodanig op de gewrichten in de voet dat deze weer in de richting van de juiste welving worden geduwd. Voor mensen met voetkwalen is deze positie in het begin zeer pijnlijk, maar de weldaad die er tegenover staat is zo groot dat aan te raden is de pijn voor lief te nemen en simpelweg te oefenen, eerst korter, langzamerhand wat langer, elke dag, wekenlang, maandenlang tot eindelijk de voet weer gehoorzaamt. *In de 'diamantzit' - de rug recht, de ogen gesloten en met glimlachend gezicht - kom je tot rust. Een ongelofelijke vrede maakt zich van je meester, vooral wanneer je daarbij langzaam ademhaalt, en de ademhaling met aandacht volgt.*

ZITTEN:

ZITTENDE FARAO

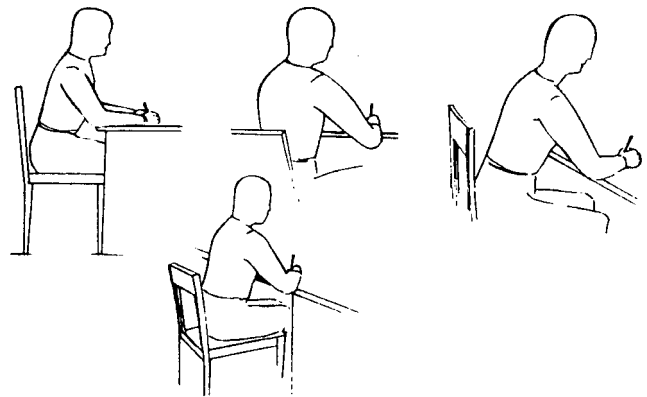
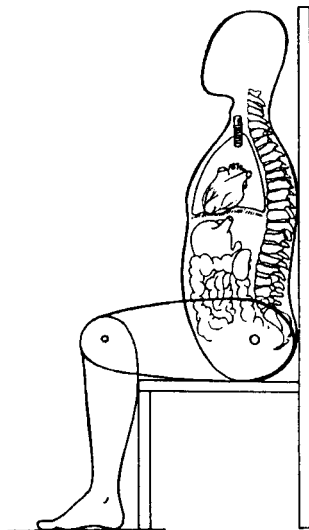
Deze beide tekeningen zijn gemaakt naar de Oud-Egyptische beelden van Ramses en Sesostris. Voor ons doel is het volgende interessant: de brede, gezonde, hooggewelfde borstkas wijst al op een gezond hart en gezonde sterke longen. De houding maakt ongehinderde arbeid van alle organen mogelijk en brengt innerlijke rust. Hier is jagen of overhaasten ondenkbaar geworden evenals het nerveuze rondfladderen van het denken.

Alles wordt krachtig en koninklijk beheerst. Ook de gewone mens kan dit verwerven wanneer hij leert om op de juiste wijze met zijn lichaam om te gaan. Het hoofd is niet gezonken en ligt evenmin in de nek, het zweeft vrij op de atlas, recht en volkomen in balans. De bovenarmen hangen loodrecht naar beneden, ze behoeven niet te worden gehouden en vragen daarom geen energie maar besparen die juist. De handen rusten, evenals de voeten. Bij de tegenwoordige mens is alles verkrampd, alles is voortdurend aan het werk zonder dat het resultaten voortbrengt. Hier laat het rustende lichaam ook de geest tot rust komen. Het zitvlak wordt ten volle benut en is dragend van achteren tot aan de knieholten. De rug, die niet door een leuning wordt ondersteund, leert zo sterk te worden en te blijven.



DE JUISTE SCHRIJFHOUING

DE JUISTE ZITHOUDING (anatomisch)



Dit is de juiste schrijfhouding. De schuine rugleuning wordt niet gebruikt. Van de knieholte af naar achteren wordt het hele zitvlak benut. De rug is recht, het hoofd nauwelijks gebogen. Ademhaling en onderlichaam zijn vrij. Gevolg: geen vermoeidheid, helder hoofd en frisheid.

In deze houding werkt de schildklier goed, ze wordt niet overprikkeld en evenmin belemmerd. Hart en longen, maag, lever en darmen hebben voldoende speelruimte. Natuurlijk moeten we in deze houding niet krampachtig stijf rechtop zitten. We staan het heupgewricht kleine bewegingen toe maar met recht gehouden rug. Let er vooral op dat het hoofd niet tegen de stoelleuning rust, horizontaal blijft en recht, zonder te worden geheven of te zakken.