

Een extreme achteroverbuiging, waarbij je je handen achter je hielen plaatst en je uiteindelijk met je handen je enkels vastpakt. Op het eerste gezicht lijkt *Tiriang Mukbottanasana* een onmogelijke acrobatische toer.

De yogagrootmeester Iyengar beschouwt hem als de ultieme achteroverbuiging. Hij belooft hem in zijn boek *Yoga diptika* met zestig sterren, wat zoveel betekent als de hoogste moeilijkheidsgraad die je kunt bereiken.

Tiriang betekent hellend, dwars, omgekeerd en Mukha betekent gezicht, leider of voornaamste. Uttana is een doelbewuste of intense strekking, *Tiriang Mukbottanasana* is dus de 'leider' onder de achteroverbuigingen. Dit is de naam die Iyengar aan deze houding gaf, maar andere yogi's noemen haar weer anders. Zijn tijdgenoot Satyananda noemt het simpelweg Rughouding. Yogameester Sivananda heeft het over een variatie op de volledige Wielhouding en zegt erover: 'Wie deze asana beoefent, zal zijn lichaam tot in de perfectie beheersen.'

In eerste instantie heeft de houding inderdaad veel weg van het Wiel (*Urdhva Dhanurasana*, zeg maar het bruggetje achterover). Toch is *Tiriang Mukbottanasana* beter te vergelijken met de Boog (*Dhanurasana*). Want waar je bij het Wiel je handen op de grond zet en de kracht van je armen benut, pak je in de Boog – net als in *Tiriang Mukbottanasana* – je enkels vast en strek je je benen van je romp weg. Je kunt je romp en benen beschouwen als de boog zelf, en je handen als het touw dat de boog gespannen houdt. Door de spieren aan de voorkant van het lichaam aan te spannen, ben je actief bezig de boog strak te houden.

De Boog wordt wel vergeleken met de Gandhiva, de goddelijke

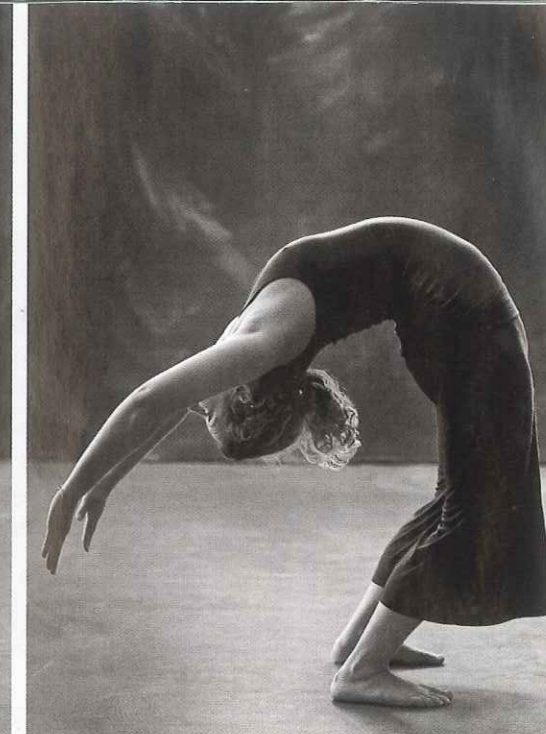
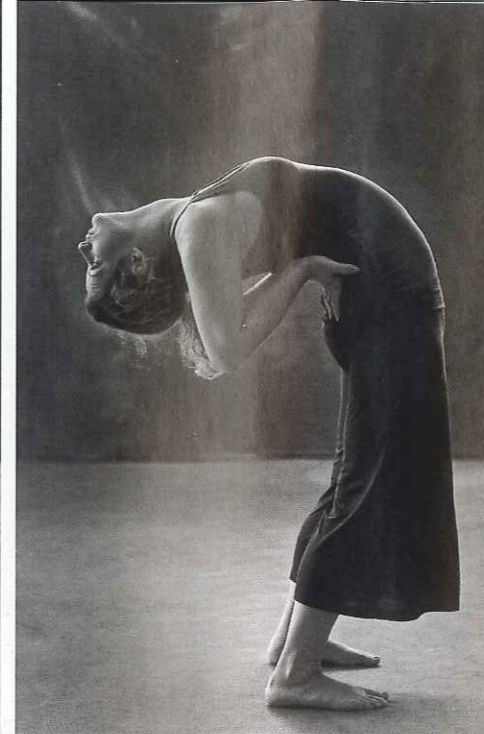
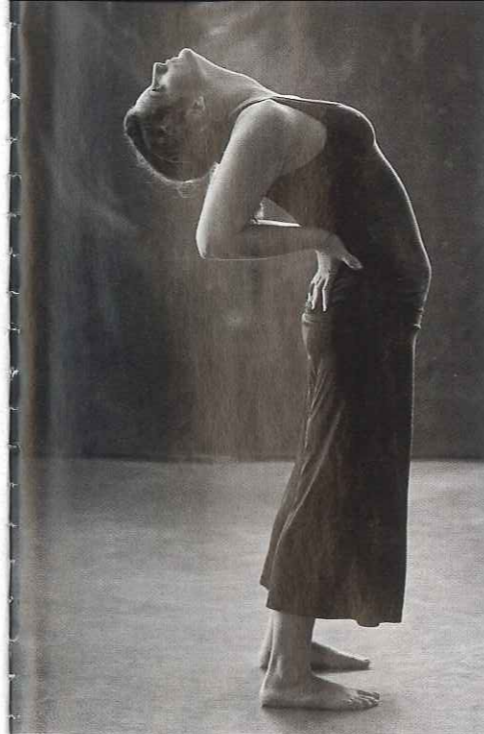
boog van de mythische strijder Arjuna. Hij was als enige in staat deze boog te hanteren. Hij was de 'leider', de grootste onder de boogschutters, waar het woord Mukha weer naar verwijst.

Zonder spanning

Tiriang Mukbottanasana is een zeer lastige houding die je misschien nooit tot in perfectie zult beheersen. Je lichaam zal stap voor stap aan deze asana moeten wennen. Je mag op geen enkele manier spanning creëren in je lijf. Het is een uitdagende houding en je moet ruim de tijd nemen om haar aan te leren. Elke andere achteroverbuiging is goed als voorbereiding, evenals staande houdingen om je benen krachtiger te maken.

Door je wervelkolom achterwaarts te buigen, keer je je naar de wereld toe. Het is een extraverte houding waarin je de borstkas uitzet en de inademing stimuleert. Bovendien is het een uiterst dynamische positie, omdat je tegen de zwaartekracht in werkt. Dat vereist kracht en energie. *Tiriang Mukbottanasana* werkt op psychisch niveau in op je derde chakra oftewel de zonnevlecht, die onder andere verbonden is met ambitie en wilskracht, met dynamiek en zelfvertrouwen. En dat zijn precies alle eigenschappen die je nodig hebt om door te zetten in deze houding.

De houding strekt de buikspieren, masseert de ingewanden, vergroot de bloedcirculatie in de rug en stimuleert de zenuwen daar. Uiteraard verhoogt ze de soepelheid van je wervelkolom, wat een zeer vitaliserend effect heeft. Wanneer je last hebt van maagzweren, hoge bloeddruk, hartkwalen of ernstige rug- of nekklachten moet je deze asana niet doen. Leer de houding altijd aan onder het toezicht van een ervaren docent.



Stap voor stap

Begin staand in de Berghouding (*Tadasana*), de voeten een beetje gespreid, en zet de handpalmen op de onderrug. Je duwt het bekken eerst wat naar voren, zodat je knieën richting de vloer zakken. Op de uitademing laat je je romp achterwaarts naar beneden zakken. Beweeg de armen naar achteren tot je bij je enkels komt. Je kunt eventueel ook je handen in je taille laten staan als steun bij het achteroverbuigen en ze vervolgens langs je benen naar beneden laten glijden. Voel de kracht in je benen en voeten als je zo afdaalt.

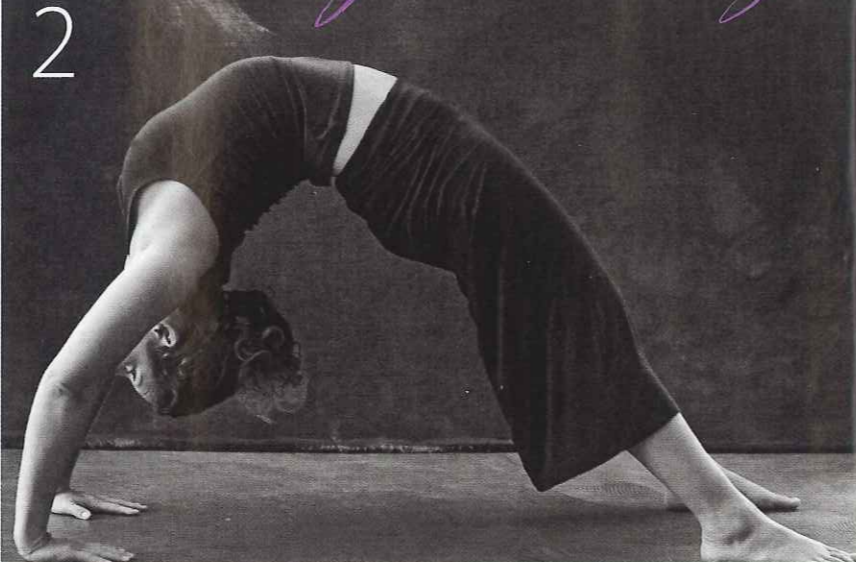
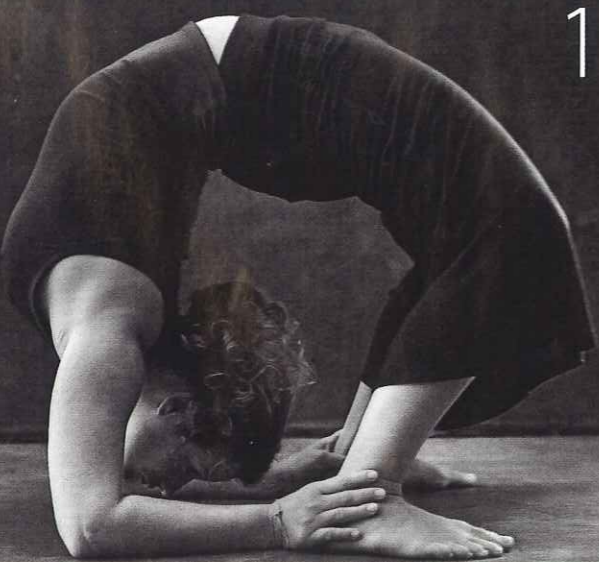
Sta je in de eindpositie, dan laat je je hoofd zo veel mogelijk zakken in de richting van de vloer. In het begin hoeft je de houding slechts een paar tellen vast te houden. Naarmate je haar beter beheerst, kun je langer blijven staan.

Vóór je uit de houding komt, verplaats je eerst het gewicht weer richting je knieën en druk je jezelf naar voren. Daarna haal je je armen omhoog, één voor één of allebei tegelijk.

Voor degenen met een zeer soepele wervelkolom is er nog een andere manier om in de houding te komen. Daarbij begin je ook vanuit *Tadasana*, maar nu strek je je armen over je hoofd en buig je langzaam je rug, vanuit de taille, achterwaarts. Je gestrekte armen buigen mee naar achteren. Tegelijkertijd buig je de knieën en duw je ze naar voren, zodat je je gewicht verplaatst. Je gaat door tot je de enkels kunt beetpakken.

Op een achteroverbuiging volgt altijd een vooroverbuiging. In dit geval kun je denken aan een staande vooroverbuiging als de staande Tang (*Padabastasana* of *Uttanasana*).

Variaties op Tiriang



Mukbottanasana

1. Chakra Bandhasana

Begin vanuit het Wiel en duw je romp omhoog. Je kruin blijft op de grond rusten. Op een uitademing strek je één voor één je benen voor je uit. Je gewicht rust nu op je handen, hoofd en nek (doe deze houding dus niet bij nekklachten). Haal nu één voor één je handpalmen van de vloer, plaats de ellebogen op de grond en strengel je vingers achter je hoofd ineen. Op een uitademing loop je met je voeten in de richting van je hoofd. Maak je vingers achter je hoofd los en laat je onderarmen op de grond rusten. Op een volgende uitademing til je je hoofd van de grond en pak je je enkels stevig vast. Blijf je dijen en schouders strekken.

2. Urdhva Dhanurasana

Je begint deze houding vanuit *Tadasana* en buigt achterover, waarbij je je banden langs je benen naar beneden laat glijden. Als je vingertoppen de grond raken, strek je je armen en laat je de handpalmen op de grond rusten. Strek de ellebogen nog vóór de handpalmen de grond raken, anders kun je je hoofd stoten. Strek nu je benen en armen. Breng de borst zo veel mogelijk naar voren. Deze houding heeft veel weg van het Wiel, alleen zijn je armen en benen nu gestrekt, zodat je buik zo hoog mogelijk komt en je borst goed wordt geopend. ●