

VLEUGELS NAAR VRIJHEID OPEN JE HART

Het bewust en doelgericht gebruiken in yoga van de serratus anterior, de grote zaagspier, werkt als een belangrijke hartopener en adem verruimer en is een effectief ontspanningsmiddel voor nek en schouders. Tevens zorgt de spier voor een krachtige en vrije energiestroom in het hele systeem en is een ondersteuning voor de bevrijding van verstikkende patronen op emotioneel en mentaal vlak. Alberto Paganini helpt ons met de activering van de serratus anterior en zo met het ontwaken van de 'slapende vleugels' van de mens.

De musculus serratus anterior (grote voorste zaag- of getaande spier) is een grote vleugelvormige spier gesitueerd in het bovenste deel van de rug, rechts en links van de wervelkolom. Hij omarmt en ondersteunt de borstkas met zijn 'vingers', behoort tot de spieren van de schoudergordel en ligt lateraal diep tegen het ribbenrooster. Hij verbindt het schouderblad (scapula) met de bovenste negen ribben en kan beweging brengen in de schouderbladen en ruimte tussen de ribben. Op deze manier kan hij de vrijheid, kracht en soepelheid rond het schoudergewricht bevorderen en een grote bijdrage leveren aan de ontspanning van nek, schouders en trapezius (monnikskapspier, de zogenaamde 'stressspier') en aan meer mobiliteit en openheid in de borst.

De functie van de serratus anterior op

fysiek vlak is:

- Het omlaag trekken (depressie) van het schouderblad: weg van nek, oren en schouders. Deze beweging verlengt en ontspant onder andere de trapezius en nek en bevordert de vrije rotatie in het schoudergewricht.
- Het schouderblad naar voren trekken (protractie), opzij van de ribbenkast (laterorotatie). Hierbij verplaatst de onderste punt van het schouderblad naar de zijkant van het lichaam. Deze beweging brengt schouder en arm naar voor en schept meer mobiliteit en vrijheid in het schoudergewricht. Zowel de ruimte tussen de schouders als de hele borstkas wordt groter.
- De stabilisering (fixatie) van het schouderblad tegen de ribben in de rug. Dit ondersteunt en versterkt het bovenste deel van de rug.
- Hulpademhalingspier: ondersteunt de

uitzetting en opening van borst en longen. De serratus anterior begint (origo) lateraal, opzij van de bovenste tot de negende rib en hangt (insertie) aan de bovenste en onderste hoek van het schouderblad (angulus superior et inferior scapulae).

Het hartcentrum verruimen



Energetisch is de correcte activering van serratus anterior een van de belangrijkste sleutels om het hartcentrum te verruimen en te versterken

en kracht en energie vanuit het hartchakra naar de armen en handen te laten stromen. Het is een grote en krachtige spier die, indien bewust gebruikt en verstevigd, het vermogen en de veerkracht van de armen indrukwekkend kan verbeteren. Op deze manier kan men met een rustige diepe ademhaling en een gevoel van zachtheid en integratie ook uitdagende, op de handen steunende houdingen uitvoeren, met ontspannen nek en gezicht. De energie stroomt vrij in de vleugels, door de serratus en de schouderbladen naar de armen, handen en vingers. Het geheim ligt enerzijds in de grootte en de centrale ligging van deze spier en anderzijds in zijn

cruciale rol in het bevrijden en openen van de schouders, zodat hier maximale beweeglijkheid in de correcte alignement ontstaat. De long-, darm- en vooral de hartenergie meridianen stromen vrijer vanuit de borst en nek naar de armen en handen.

Het hartcentrum openen

Op emotioneel vlak ondersteunt de serratus de opening van het hartcentrum, wat liefde en acceptatie brengt, een goede invloed op ons 'humour' en de capaciteit gecentreerd en rustig uitdagingen aan te gaan. Spanningen en beperkingen in de longen en het 'inzakken' van een gespannen borstgebied staan voor verdriet, angst en depressie. Een omkering in de houding ondersteunt transformaties naar tevredenheid, moed en vreugde. Druk rond het hart is zowel resultaat als oorzaak van stress, angsten en wantrouwen. Hartopening maakt ons toegankelijker voor liefde, mededogen en innerlijke rust. We voelen ons vredig en veilig. Letterlijk en figuurlijk kunnen de serratus anterior geactiveerde vleugels ons een stevige en aanmoedigende steun in de rug geven.

Sankalpa's en affirmaties

Mentaal kunnen we deze positieve transformatieprocessen ondersteunen en versterken door het gebruik van sankalpa's en affirmaties. Het helpt om tijdens de beoefening en in het dagelijks leven blokkerende gedachtepatronen in bevrijdende gedachten te veranderen. Voor

de opening van hart- en longstreek kunnen we bijvoorbeeld de volgende zinnen aandachtig en bewust gebruiken:

- Moge mijn leven gevuld zijn met liefde, vrede en mededogen
- Ik kan gemakkelijk en blij liefde geven en ontvangen
- Mijn hart is open, ik hou van het leven
- Ik ben tevreden en gelukkig

Mantra's, mudrâ's en nyâsa's

Op spiritueel niveau kunnen we het bevrijdingsproces extra ondersteunen door de herhaling van geschikte mantra's en het gebruik van mudrâ's en/of nyâsa's.

Mantra's zoals

- Lokâ, Samasthâ, Sukhino, Bhavantû (Mogen alle levende wezens, altijd en overal, gelukkig zijn)
 - Om shantih, shantih, shantih (Om vrede, vrede, vrede)
 - Om Namô Bhagavate Vâsudevâya (bevrijdt de geest van negatieve patronen).
- Mudrâ's zijn handgebaren die de doorstroming in het subtiele lichaam ondersteunen: Hridaya-Añjali-Tattva en Avâhana Mudrâ kunnen het openen van de hartchakra ondersteunen. Nyâsa omvat helende zelfaanrakingen: een bewuste hand op het hartcentrum kan helende processen in dit gebied ondersteunen.

Oefenen: de vleugels ontwakken

Onderstaande voorbereidende oefeningen kunnen je helpen de serratus anterior

te ont-dekken en wakker te maken in je lichaam en bewustzijn.

Laat je niet ontmoedigen als het je in het begin moeite kost de bewegingen en spieren te vinden. Werk met concentratie en aandacht. Door herhaaldelijk oefenen wordt het gemakkelijk en aangenaam. De kracht in je armen, de vrijheid en ontspanning in je schouders en nek en de ruimte voor hart en longen zullen aanzienlijk toenemen. Oefening baart kunst.

Met geduld en precisie, kan je je vleugels ontwakken en ze geschikt maken voor je bevrijdende vlucht.

Hierbij kan een leraar die hiermee ervaring heeft het proces optimaliseren, maar je kan ook alleen experimenteren.

Serratus anterior activering 1,2,3,4,5



Sta of zit in een comfortabele houding met je wervelkolom lang, in zijn natuurlijke kromming, je borstbeen hoog en je schouders breed. Plaats je linkerhand onder je oksel op je rechterschouderblad. Zoek en voel de

onderste top van het schouderblad. Je rechterarm is naar voren gericht, recht voor je rechterschouder, met 90 graden hoeken onder je oksel en in je elleboog. Beweeg je schouderblad naar beneden en terug,

gebruik makend van de serratus anterior en werk zo aan het bevrijdende effect in je rechterschouder en de verlenging van de rechterkant van je nek. Hou de wervelkolom lang en het borstbeen hoog.



Hou je rechterschouderblad omlaag, ver van je nek en oor, en beweeg dan je schouderblad opzij van je borstkas. Voel met je linkerhand de zij-voorwaartse beweging van het schouderblad en

de toenemende kracht en actie van de serratus. Beweeg meerdere malen je schouderblad langzaam, ritmisch en bewust naar opzij-voren en terug. Houd de wervelkolom lang en het borstbeen omhoog.

2a. Steun op handen en knieën met je romp evenwijdig met de grond in Bidālāsana, de



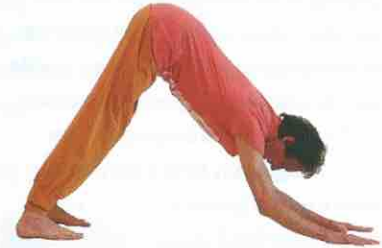
kathouding. Roteer je handen iets naar buiten en spreid je vingers. Buig je ellebogen tot ca.10 cm boven de mat, breng je bovenarmen op schouderbreedte naar elkaar toe door je serratus te activeren, terwijl je je bovenarmen naar buiten roteert en met je vingers stevig in je mat drukt. Beweeg meerdere malen je bovenarmen langzaam, ritmisch en bewust naar binnen en terug, met je ellebogen gebogen. Houd de wervelkolom lang en het borstbeen in de richting van je kin.

2b. Houd dan de ellebogen stil op schouderbreedte ca.10 cm boven de mat en beweeg ritmisch en bewust je romp omhoog en omlaag, weg van je ellebogen en naar je ellebogen toe. Neem de werking van de serratus waar en voel de schouderbladen naar je flanken glijden, steeds weg van je oren en nek en stevig in je rug.

2c. Wanneer je serratus versterkt is en je



hem krachtig en bewust kan inzetten probeer je je knieën van de grond te heffen.

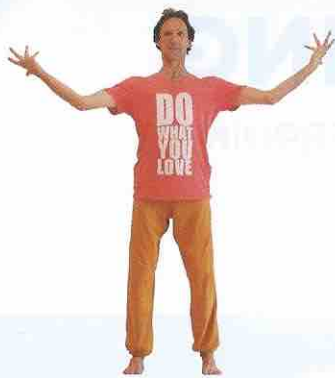


2d. Breng eventueel je bekken omhoog in Adhomukha Shvānāsana (hond met de kop naar beneden).

Zorg ervoor (2c-d) dat de ellebogen gebogen blijven, op schouderbreedte, 10 cm boven de grond.

Armrotaties

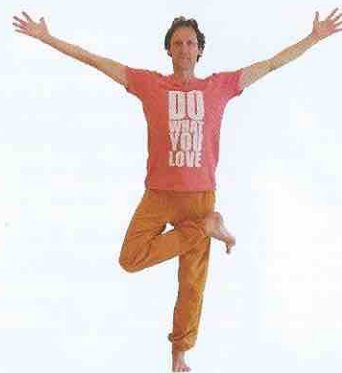
3. Sta recht met je voeten parallel op heupbreedte, je tenen en benen actief en je wervelkolom lang in zijn natuurlijke kromming. Breng je armen met licht gebogen ellebogen opzij en licht naar voren. Houd je schouderbladen laag en open, weg van je oren en wervelkolom. Roteer je armen naar buiten met je handpalmen omhoog. Je ellebogen roteren naar voren, je pinken omhoog en naar achter en je duimen omlaag. Creëer rotatie



en opening in je schouders, beweeg de schouderbladen omlaag en weg van elkaar, met open borst- en schoudervoorkant. Houd je borstbeen hoog. Roteer dan je armen in de andere richting. Houd de opening in je borst terwijl je bewust, langzaam en ritmisch je bovenarmen naar binnen en naar buiten roteert. Observeer en waak over de vrijheid en beweeglijkheid in je schouders en zoek de werking van de serratus. Hij zorgt voor de verruiming in je borst en het laag en openhouden van schouders en schouderbladen.

Alle yogahoudingen kunnen met aandacht voor de activering van de serratus beoefend worden, vooral alle armbewegingen en alle āsana's met steun op de handen. Op deze manier wordt de verruiming van ademborst-hart geoefend, evenals de kracht in armen en bovenrug, de ontspanning van nek en schouders en de vrijheid in de schouderbewegingen. Dit geeft een gevoel van stabiliteit, zachtheid, prānastroom en kracht tegelijkertijd.

Ik wens je succes met het wakker maken van je vleugels naar vrijheid en liefde.



Alberto Paganini (*1957) is filosoof en yogaleraar met 38 jaar ervaring, geeft yogalessen, -workshops, -bijscholing en -opleidingen in binnen en buitenland. Auteur van 'Prāna Yoga Flow', schrijft artikels in yogatijdschriften en werkt aan Hart-Yoga projecten. www.yogasoma.be