



## Marjarasana - de kat

- Ga als een viervoeter met handen en knieën op de grond 'zitten.' De knieën een stukje uit elkaar, de handen plat op de grond recht en in één lijn met de benen.
- Adem in terwijl je het hoofd opricht en de rug in laat zakken oftewel hol maakt.
- Zorg dat je niet door de armen zakt want dan ontstaat een andere beweging.
- Adem uit, buig je hoofd en kijk naar de knieën waardoor de rug omhoog gaat oftewel bol wordt.
- Tijdens de inademing zakt de buik naar de grond en adem je dus in met de buik.
- Trek op de uitademing de buik flink naar binnen, dat versterkt de beweging van de rug.
- Houd iedere keer ongeveer drie seconden de houding aan zonder te ademen.
- Probeer zo langzaam mogelijk te ademen en laat de beweging synchroon gaan met de adem.
- Doe deze oefening gerust een flink aantal malen achter elkaar, men kan het zelfs bij flinke rugpijn een paar (zelfs wel 10) minuten blijven doen.
- Het kan prettig zijn na de kat nog even in de mohammedaanse gebedshouding (het zitvlak op de hielen) uit te rusten en na te voelen.
- Deze oefening maakt de nek, schouders en rug soepel. Het is net alsof vermoeidheid en spierpijn uit de rug worden geklopt. De buik wordt gemasseerd door de sterke buikadem; kortom deze houding maakt het hele lichaam actief, in het bijzonder de rug als drager van het leven.
- Het is een aanrader voor ieder dag.

*Zwangere vrouwen zijn dol op de kathouding. Het geeft direct verlichting bij zeurende lage-rugpijnen en maakt op een zachte wijze het lichaam soepeler en beweeglijker.*

*Er zijn zwangeren die de kat graag op de eerst beschreven wijze uitvoeren, maar er kleeft een nadeel aan voor een zwangere, zeker naar mate ze dichterbij de bevalling komt. Door de rug hol te maken op de inademing gaat de buik erg hangen en de baarmoederbanden maken de rug als het ware nog holler hetgeen juist rugklachten veroorzaakt. Deze belasting van de rug is niet goed.*

- *Uitgangshouding is de bekende kathouding als een viervoeter, zie boven.*
- *Op de inademing wordt de rug rond gemaakt zoals je een kat prachtig kunt zien doen, het hoofd is gebogen.*
- *Men ademt uit met een holle rug, hoofd opgericht*
- *Blijf zolang in de houding als prettig voelt.*
- *Doe deze oefening gerust een flink aantal malen achter elkaar, bij flinke rugpijn een paar (zelfs wel 10) minuten blijven doen.*
- *Navoelen met het zitvlak op de hielen en de knieën ver uit elkaar.*

*Houdt steeds voor ogen dat Yoga niet geleerd kan worden van tekst, dit is slechts een hulpmiddel naast de instructie door een Yogadocent.*

