KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Kevalaasana

De twee bewaarde delen over Kevalaasana.

2 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

De bewaarde teksten zijn samengebracht in leesvolgorde. Gelijke tekstblokken zijn één keer opgenomen; de oorspronkelijke bronnen blijven raadpleegbaar.

Samengesteld uit de bewaarde webteksten van Yoga Vedanta Aalst. De oorspronkelijke formuleringen en illustraties zijn behouden. De paginanummers verwijzen naar deze pdf-uitgave.

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

Klik op een hoofdstuk om er meteen naartoe te gaan. De bladwijzers in je pdf-lezer bieden dezelfde navigatie.

Kevalaasana 3

Kevalaasana 2 6

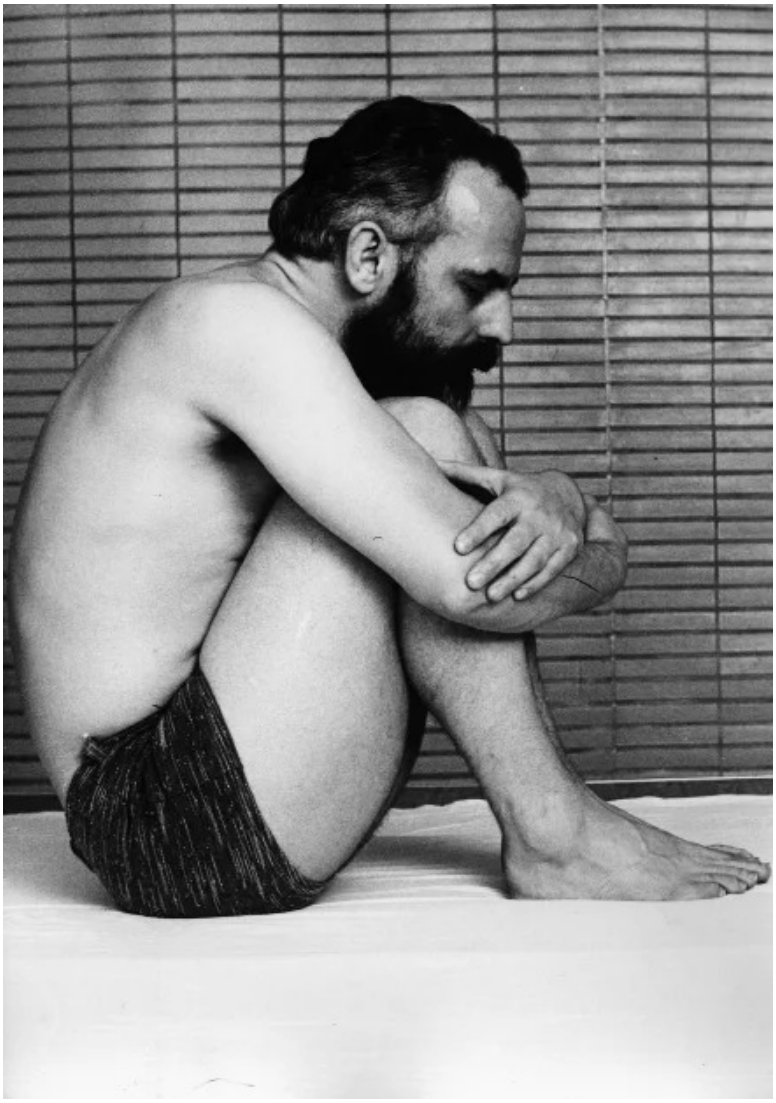
ONDERDEEL 01 / 02

Kevalaasana

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Pavanamoektaasana of de Houding van de bevrijde wind, wordt meestal beoefend in rugligging, maar ze kan ook zittend worden gedaan als aanloop naar een andere houding.

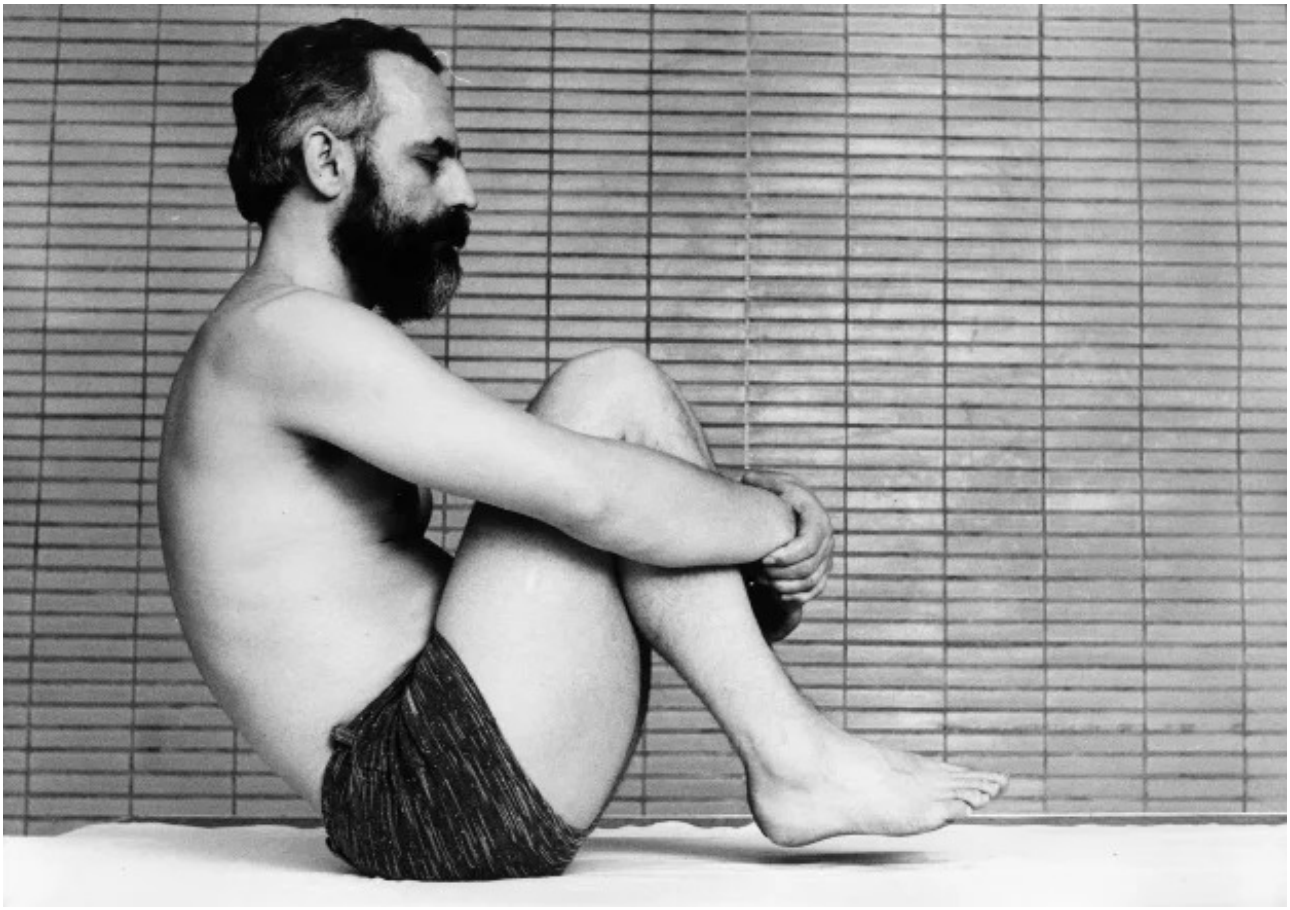


Pavanamoektaasana

Zit op het zitvlak, buig de knieën en zet de voetzolen plat op de grond. Sla de armen rond de benen en trek de dijen stevig tegen de buik. Steek de kin vooruit in de richting van de knieën of leg ze tussen de knieën als dat met gemak gaat. Adem nu door de neus enkele keren langzaam en diep in en uit. De druk in de buik stijgt daardoor aanzienlijk en wind wordt uitgedreven. Vandaar de naam van de houding.

Hef na een tijd het hoofd op, neem de benen wat losser vast en wip de voetzolen van de grond, zodat je nog alleen op het zitvlak zit. Zit volmaakt stil en zo goed mogelijk ontspannen. Houd de ogen gesloten.

Dit is *Kevalaasana*, de Houding van de Alleenheid. Vanwaar die naam? De naam is afgeleid van de wijze waarop men in die houding mediteert. Voel: “Buiten mij is hier niemand aanwezig.” Of als je het volgende verkiest: “Buiten God is hier niemand aanwezig.” Laat die gedachte diep op je inwerken en diep in je doordringen. Als je dan na een tijd je ogen opentrekt, kun je nog alleen genegenheid voelen.



Kevalaasana

We zijn allen als parels aan een snoer. In allen is één Bewustzijn, één Zelf of *Aatman.* Een van de namen die men in het Sanskrit aan deze Werkelijkheid geeft, is dan ook *Soetraatmaa*, Draadziel. Deze kennis en vooral de ervaring ervan zal heel wat twist en tweedracht de wereld uit helpen. Ze zal wrok en wrevel doen smelten als sneeuw voor de zon. Ze zal je toelaten in onenigheid ongelijk te bekennen, ook als je geen ongelijk hebt.

Plaats in het oefenschema
Na de houdingen die je vanuit rugligging kunt doen, ga je zitten. Op dat ogenblik kun je *Kevalaasana* doen samen met de andere houdingen die vanuit zithouding worden gedaan, zoals de Houding van Matsyendra, *Matsyendraasana*, een schroefhouding.

Duur
Je hoeft de houding niet te herhalen, maar drijf mettertijd de tijd wat op.

ONDERDEEL 02 / 02

Kevalaasana 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel





De naam
Kevala betekent: alleen.

Uitgangshouding: Pavanamoektasana - Houding van de bevrijde wind
Deze houding wordt meestal in rugligging uitgevoerd, maar in dit geval wordt ze zittend gedaan. Zit op het zitvlak. Buig de knieën en zet de voetzolen plat op de grond. Sla de armen rond de schenen en grijp de armen zover mogelijk. Steek de kin vooruit tussen de knieën of toch in die richting. Doe wat je met gemak kunt. Trek de dijen stevig tegen de buikwand en adem een aantal keren diep in en uit door de neus. Inademend drukt de buik tegen de dijen. De druk in de buikholte stijgt aanzienlijk. De knijpende beweging van het spijsverteringskanaal (peristaltiek) wordt gestimuleerd. Gas wordt uitgedreven of bevrijd. Vandaar de naam.

Kevalaasana - Houding van de alleenheid
Neem na een tijd de benen wat losser vast. Hef het hoofd op. Wip de voeten van de grond en zit alleen nog op het zitvlak. Mediteer als volgt: “Buiten mij is hier niemand aanwezig”, of: “Buiten God is hier niemand aanwezig.” Houd dit een geruime tijd vol. Als je daarna je ogen opent, voel je alleen nog liefde.

Plaats in het oefenschema
Beoefen de Houding van de alleenheid tijdens de Yogahoudingen die je zittend kunt doen. Het is immers een goede vuistregel bij de opbouw van het oefenschema dat je zo weinig mogelijk van uitgangshouding verandert. Doe alle houdingen die je in buikligging kunt doen na elkaar, daarna de houdingen die je in rugligging kunt doen, dan wat je zittend kunt doen en daarna wat je staand kunt doen. Besluit de Yogahoudingen steevast met een diepe ontspanning. Ga daarna zitten voor ademoefeningen en meditatie.



Opbouw van het oefenschema

Als je ’s morgens in de vroegte oefent, kun je beginnen met meditatie in een goede stevige zithouding, zodat je kunt profiteren van de stilte die er heest als de wereld nog slaapt. Dit wordt *Brahmamoehoerta* (oe: lang uitgesproken oe) genoemd, het uur van *Brahman* of het Absolute.