KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

De lijkhouding

De twee genummerde artikels over de lijkhouding.

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.

Lijkhouding 1 3

Lijkhouding 2 5

ONDERDEEL 01 / 02

Lijkhouding 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



LIJKHOUDING
Narayana

Leerlingen zeiden me dat ze de ontspanning in de les heel interessant vinden, maar dat ze er thuis niets van terecht brengen. De moeilijkheid is, beweren ze, dat ze niet kunnen onthouden wat de leraar allemaal zei. Ikzelf zeg altijd tegen beginners dat ze zich daarover geen zorgen hoeven te maken en ik geef altijd een vereenvoudigde vorm mee voor thuis. In de les hecht ik nogal veel belang aan het systematisch spannen en ontspannen van de verscheidene lichaamsdelen, waarbij ik altijd dezelfde volgorde aanhoud. Ook het roteren van bewustzijn begeleid ik systematisch en gedetailleerd. Ook hier houd ik altijd dezelfde volgorde aan. Zo leren de mensen het mettertijd toch en het werkt ook beter als je een welbepaald systeem volgt.

Wat nu de vereenvoudigde vorm betreft

Het afzonderlijk spannen en ontspannen van de verscheidene lichaamsdelen kan worden vervangen door het spannen van het gehele lichaam. Bijvoorbeeld: je spant alle spieren, zonder uitzondering, keihard op, je heft dan alle lichaamsdelen van de grond die je kunt heffen, zodat je nog alleen rust op het zitvlak, je drijft de spanning nog op en houdt dat vol tot het flink lastig wordt; plots ontspan je de spieren zodat de lichaamsdelen neerploffen door hun eigen gewicht. Je schudt ze nog even los tot je voelt dat het lichaam prettig ligt. Swami Satchidananda was hier een meester in.

Wat het roteren van bewustzijn betreft

Je houdt je bijvoorbeeld om te beginnen aan één lichaamsdeel, de rechterarm: duim, wijsvinger, middenvinger, ringvinger, pink, vijf vingers tegelijk, handpalm, rug van de hand, pols, voorarm, elleboog, opperarm, schouder. Herhaal dit enkele keren. Het hele lichaam volgt wel.

Na enkele dagen voeg je er een aantal andere lichaamsdelen aan toe: oksel, rechter gedeelte van de romp, rechterheup, dij, knie, onderbeen, enkel, hiel, voetzool grote teen, tweede teen, derde, vierde, kleine teen, vijf tenen tegelijk.

Heb je dit na enkele dagen onder de knie, voeg er dan de linkerzijde aan toe.

Daarna de rugzijde, het hoofd, de voorzijde, de binnenkant, de hersenen en het ruggenmerg, het hele lichaam.

In korte tijd word je er op die manier een meester in.

Een eenvoudige methode

Lig in Lijkhouding: de benen gespreid op heupbreedte. Dat vergemakkelijkt de bloedsomloop. Laat de voeten naar links en naar rechts vallen: er is geen enkele reden om er gespannen bij te liggen. De armen zijn wat van het lichaam verwijderd. Leg zo mogelijk de handpalmen naar boven gekeerd.

Maak nu in gedachten een tekening van het lichaam. Waar je tekent daar voel je het lichaam volmaakt ontspannen.

Maak de tekening als volgt:
teken in gedachten een V voor de benen,
teken een V voor de armen,
teken een lijn voor de romp die heide V's verbindt,
teken een cirkel voor het hoofd.
Herhaal de tekening verscheidene keren.

Wees je daarna bewust van de adem. Dit wil niet zeggen dat je anders moet gaan ademen. Neen, wees je gewoon bewust van elke in- en uitademing.

Wees je nu bewust van alles wat je denkt, voelt, waarneemt, wat ook. Reageer er niet op. Neem vrede met de dingen. Aanvaard ze. Probeer niet iets op te roepen dat je beter denkt te zijn. Probeer niet iets van je af te zetten. Wees je er gewoon bewust van. Blijf je ondertussen ook bewust van de adem. Zodra je ophoudt spanningen in te voeren vinden de dingen vanzelf een evenwicht.

De drie instrumenten waarvan je je hier bedient, het lichaam, de adem en de geest, zijn nu overgelaten aan henzelf. Ze ontspannen daardoor volmaakt en jij rust in jezelf. "Dit is de Yogische samaadhi", zei Swami Satchidananda. Ik hoor het hem nog zeggen, al is het meer dan dertig jaar geleden. Je zult je wonderbaar verfrist en ontspannen voelen.

ONDERDEEL 02 / 02

Lijkhouding 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

LIJKHOUDING

Blijf bij de les
In de diepe ontspanning in rugligging komt het erop aan niet in slaap te vallen. De bedoeling is dat je tot op het einde bewust bij de les blijft. Dit is nogal eens een probleem. Gebeurt de ontspanning onder begeleiding van een leraar dan is het goed de aanwijzingen die hij geeft na hem in gedachten te herhalen. Doe je de ontspanning alleen dan is het zeker van belang de richtlijnen voor het lichaam in gedachten duidelijk te herhalen, want het lichaam reageert op de stem van de leraar of van jezelf. Dit vraagt natuurlijk zoals alles een stevige dosis oefening. Maar het loont beslist de moeite.

Het is ook van groot belang dat je tijdens de ontspanning je verstand op nul zet. Lig met andere woorden de richtlijnen van de leraar niet te ontleden of te beredeneren. Lig je niet af te vragen: "Waarom doet hij dit? Waarom doet hij dat?" Dat kun je achteraf nog altijd doen als je het nuttig vindt, maar tijdens de ontspanning is het een hinderpaal. Leer voelen en ervaren.

Rugpijn
Lage rugpijn wordt tijdens de ontspanning soms erger en veroorzaakt vaak zoveel ongemak dat de ontspanning onmogelijk wordt. Dit is geen reden om ze niet te doen, want dat zou pas zonde zijn. Leg een dik rolkussen onder de knieën. Dit doet de buikspieren ontspannen en zal het probleem verhelpen.

Ook een tenniselleboog bijvoorbeeld kan hinderlijk zijn. Leg het gewricht op zo'n manier dat het zich niet kan uitstrekken en meer pijn gaan doen.

Staande
De Lijkhouding en ook Yoganidraa kunnen niet alleen liggend, maar ook staande worden beoefend. Je zult dan om te beginnen niet inslapen en het gaat even diep. Soms gaan mensen bijvoorbeeld na de *Groet aan de zon* liggen om te ontspannen. Je kunt het evengoed staande doen. Zelf doe ik dit altijd.

Suggestie
In Yoganidraa kun je allerlei suggesties geven aan de geest. De onderbewuste geest wordt in de diepe ontspanning heel ontvankelijk en elke suggestie die je hem dan geeft, zal hij ook aanvaarden.

Herhaal de suggestie twintig, dertig keer voor je in ontspanning gaat en herhaal ze evenveel keren op het einde.

De suggestie mag niet vaag zijn, maar moet duidelijk omschreven zijn. Een voorbeeld. Twee stotteraars, twee broertjes, die onbedaarlijk begonnen te hakkelen als ze ergens anders dan thuis iets moesten zeggen, kregen de volgende suggestie mee: "Door de genade van God wordt mijn spreken vloeiend en vlot."

Dit is een goede suggestie. Ze rijmt en zet zich dus gemakkelijk vast in de geest en ze is duidelijk omschreven. En wat zeg je ermee? Wat je ermee zegt betekent niets minder dan: "Ik hoef niet te spreken. Ik hoef helemaal niets te doen. Laat God spreken." En God doet dat prima. Dit zegt onder andere de *Meditatie over de Gietaa*: "*Moekam karoti vaachaalam. Hij maakt de stommen welsprekend.*" Swami

Chidananda begon zijn lezingen vaak met een Sanskrit vers dat begint met de woorden "*Naaham kartaa Harih kartaa. Ik ben niet de doener, God is de doener*." Dit is een grote wijsheid en een groot geheim. Het resultaat dat de broertjes behaalden was verbluffend.