KENNISBIBLIOTHEEK / CURSUSSEN

Oefenschema’s voor yoga

De oorspronkelijke reeks oefenschema’s, met afbeeldingen en instructies.

12 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

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.

Een oefenschema 3

Het oefenschema 2 6

Het oefenschema 3 9

Het oefenschema 4 15

Het oefenschema 5 21

Het oefenschema 6 27

Het oefenschema 7 30

Het oefenschema 8 33

Het oefenschema 9 38

Het oefenschema 10 40

Het oefenschema 11 46

Het oefenschema 12 52

ONDERDEEL 01 / 12

Een oefenschema

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



HET OEFENSCHEMA
Narayan

Hoofdstuk I

Vele mensen die de Yogales volgen, vinden het moeilijk om thuis een oefenschema op te bouwen voor henzelf. Om hen te helpen, volgt hier de beschrijving van een type-oefenschema, met inspirerende commentaar en gevarieerde toelichtingen en, waar mogelijk, verhelderende vuistregels.

Vereniging
Vuistregel nummer één: om de methode te begrijpen, moet je het doel kennen.

Wat is het doel van Yoga? Laten wij, om daarop het antwoord te vinden, nagaan wat Yoga als woord betekent. Yoga is een Sanskritwoord en het betekent "vereniging". Weten we daarmee iets meer? Laten we dat nagaan.

Tijdens de Internationale Yogaweek in Zinal, enkele jaren geleden, werd er onder andere gesproken over geboren worden zonder pijn, Ik herinner me levendig een film die we te zien kregen, gedraaid door Jo Van Orshoven, een bioloog, die de geboorte van zijn kind had gefilmd. Stel het je voor, in de schoot van je moeder was het lekker warm en vochtig. Toen je die na ongeveer negen maanden moest verlaten, kwam je op een afschuwelijke manier in de koude terecht: de temperatuur was zeker tien graden gedaald. De vochtige, duistere geborgenheid was plots veranderd in droog, koud en hel licht en je kreeg ook nog een tik voor je billen. Het was nogal een entree! Jo Van Orshoven, met wie ik in die tijd samen in het comité van de Europese Yoga Unie zetelde, wist dat het anders kon dan op de klassieke, traumatiserende manier. Zijn baby kwam uit zijn moeder terecht in een huiselijke sfeer. Zijn mondje en zijn neusje werden bedekt met de hand van zijn vader, die de lucht slechts met kleine beetjes naar binnen liet stromen. Baby huilde dan ook amper, integendeel, ik herinner me de zalige uitdrukking op zijn gezicht, toen hij na gedane arbeid op zijn buik op de buik van zijn moeder lag.

Je kunt zeggen dat je geboorte lang geleden is en dat je het je niet meer herinnert. Goed, maar ook als volwassene vang je af en toe een glimp op van je Wezenlijke Werkelijkheid!

Je hoeft daarvoor niet terug te gaan tot vóór je geboorte. Ga je niet elke nacht in de diepe droomloze slaap? En is dit niet een door iedereen begeerde staat? Heb je je ooit afgevraagd waarom? De reden is eenvoudig: de diepe droomloze slaap wordt gekenmerkt door een weergaloze zaligheid en door het feit dat jij als persoontje er volledig in afwezig bent.

Maar onmiddellijk na het ontwaken, vereenzelvig je je met ontelbare relaties: met dit lichaam, met een partner, met een kind, met een werkgever enz. en daardoor vergeet je je Zelf-zaligheid of vergeet je wie je in wezen bent. Welnu, het is het doorbreken van dit proces van Zelfvervreemding en van vereenzelviging met wat je niet bent dat wordt bedoeld met Yoga of "vereniging". Niet meer Zelfvervreemd zijn, rusten in jezelf, zijn wie je bent en je dus niet langer vereenzelvigen met wat je meent te zijn, dat is het doel van Yoga.

Wie dat doel heeft gerealiseerd noemt men een verlichte. Verlichting gaat onverbrekelijk gepaard met zaligheid. Zelfs de Fransen hebben een uitdrukking die dat onderschrijft. Ze zeggen: "Un saint triste est un triste saint. Een triestige heilige is maar een trieste heilige."

De Yogabeoefening

Hoe wordt dit uitgewerkt in de praktijk?

Mensen komen in de Yogales in een door en door zintuiglijk-lichamelijk bewustzijn, meestal vermoeid, vaak in onvrede met zichzelf en met de dingen, gespannen, gedeprimeerd, rusteloos.

Ze verwachten van de leraar dat hij of zij hen leidt naar een staat van rust en vrede. En een goede leraar weet dat echte rust en vrede alleen worden gevonden in Zelfbewustzijn of Yoga. Alleen daar zijn niet-gemaakte, maar wezenlijke stilte, rust en vrede. Die stilte-rust-vrede is niet het afwezig zijn van lawaai, onrust, tweedracht en twist. Ze is een positieve entiteit.

Vuistregel nummer twee: het doel is Yoga of Zelfbewustzijn, maar ook de methode is Yoga: oefenen vanuit Zelfbewustzijn of heelheid en niet vanuit je hoofd of vanuit onechtheid. In de Bhagavad Gietaa bij voorbeeld, die een dialoog is tussen de krijger Arjoena en zijn wagenmenner Krishna, komt dit al direct ter sprake.

Het eerste hoofdstuk heet "De Yoga van de Neerslachtigheid van Arjoena". Arjoena zit namelijk diep in de put. Hij weet niet wat zijn plicht is: de tiran bevechten in de verschrikkelijke oorlog die op het punt staat te beginnen of weigeren te vechten. Krishna, die spreekt met de stem van de eeuwige wijsheid van Spiritueel India, redeneert eerst met Arjoena op een zuiver menselijke basis, maar onmiddellijk daarna spreekt hij hem over het Zelf, de onvergankelijke, onveranderlijke Werkelijkheid aan de basis van alles wat verandert en vergaat, "wat door vuur niet kan worden verbrand, door een zwaard niet kan worden gekliefd, door water niet kon worden bevochtigd, door de wind niet kan worden opgedroogd".

Vuistregel nummer drie: als je terugvalt op jezelf, val je dus niet terug op een niets, maar op een Volheid-Geheel, op Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid, "onbrandbaar, onkliefbaar...".

In een van zijn liederen zegt Swami Sivananda: "De mens is de meester van zijn lot. Verander je wijze van denken. Denk: 'Ik ben Brahman (het Absolute)."

Alle wegen leiden naar \ (OM)

Ik wil niet de indruk wekken dat er vaste, starre, canonieke regels zijn, want die zijn er niet. Ik schrijf hier alleen mijn ervaring neer, die als fundering datgene heeft wat ik zelf ontving. Vooral dat woord "canonieke" vind ik zo typisch: het doet me denken aan kanon.

Vuistregel nummer vier: de Waarheid is één, de wegen zijn talrijk. Swami Satchidananda wisselde hierover ooit van gedachten met een kardinaal, die zijn twijfels had over Swami Satchidananda's opvatting dat alle religies gelijkwaardig zijn. Hij zei tegen de kardinaal: "U kent ongetwijfeld het gezegde dat alle wegen naar Rome leiden. Is er in uw grote Rome dan geen plaats voor mijn kleine OM?" Toen de kardinaal hem

niet-begrijpend aankeek, zei hij: "Als je van Rome de eerste en de laatste letter doorhaalt, wat blijft er dan over? Juist, OM."

Goed begonnen, half gewonnen

Als ik les geef, laat ik iedereen gaan zitten, bij voorkeur in de Diamanthouding of Vajraasana (voor details over de Yogahoudingen, raadpleeg "Wegwijs in Yoga" en "Yoga, wat en hoe" of in een andere houding als de Diamanthouding te moeilijk mocht zijn. Een goed hulpmiddel om tot rust te komen is het stresserende gevoel "Ik ben hier en de dingen zijn daar, buiten mij" te vervangen door een ander, zindelijker gevoel dat "alles vervat is in mij" en dat er geen binnen en geen buiten is.



De Diamanthouding kan ook met goed gevolg worden beoefend na het eten. De buik is er volmaakt in ontspannen. De ingewanden zijn diep neergezakt in het bekken. Er is een betere doorbloeding van de buikorganen.

Ook de rug ontspant perfect. De druk op de rugwervels verdwijnt er volledig in. Een nadeel is dat ze alleen met gemak kon worden beoefend met soepele knieeën en enkels. En in geval van aderontsteking in de benen is ze volstrekt uit den boze!

Swami Satchidananda noemt Vajraasana "Bekkenhouding" (Pelvic Pose), omdat vajra (diamant) in het Sanskrit ook "bekken" betekent. Je zit op de knieeën, de knieeën samen. De grote tenen raken elkaar. De hielen vallen naar buiten. Je zit op de binnenkant van de voeten. De handen liggen op de knieeën. Zit rechtop. Sluit de ogen. Dit is Vajraasana.

ONDERDEEL 02 / 12

Het oefenschema 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk II

Wat voorafging
De betekenis van het woord Yoga (vereniging) beschrijft ook het doel van Yoga: Zelfkennis. Dit betekent dat we vooral moeten leren ZIJN en dat we de vereenzelviging met het lichaam en de geest systematisch moeten doorbreken. In de Diamanthouding vervangen we het stresserende gevoel "Ik ben hier en de dingen zijn daar" door de zindelijker wijze van denken dat "alles vervat is in Mij".

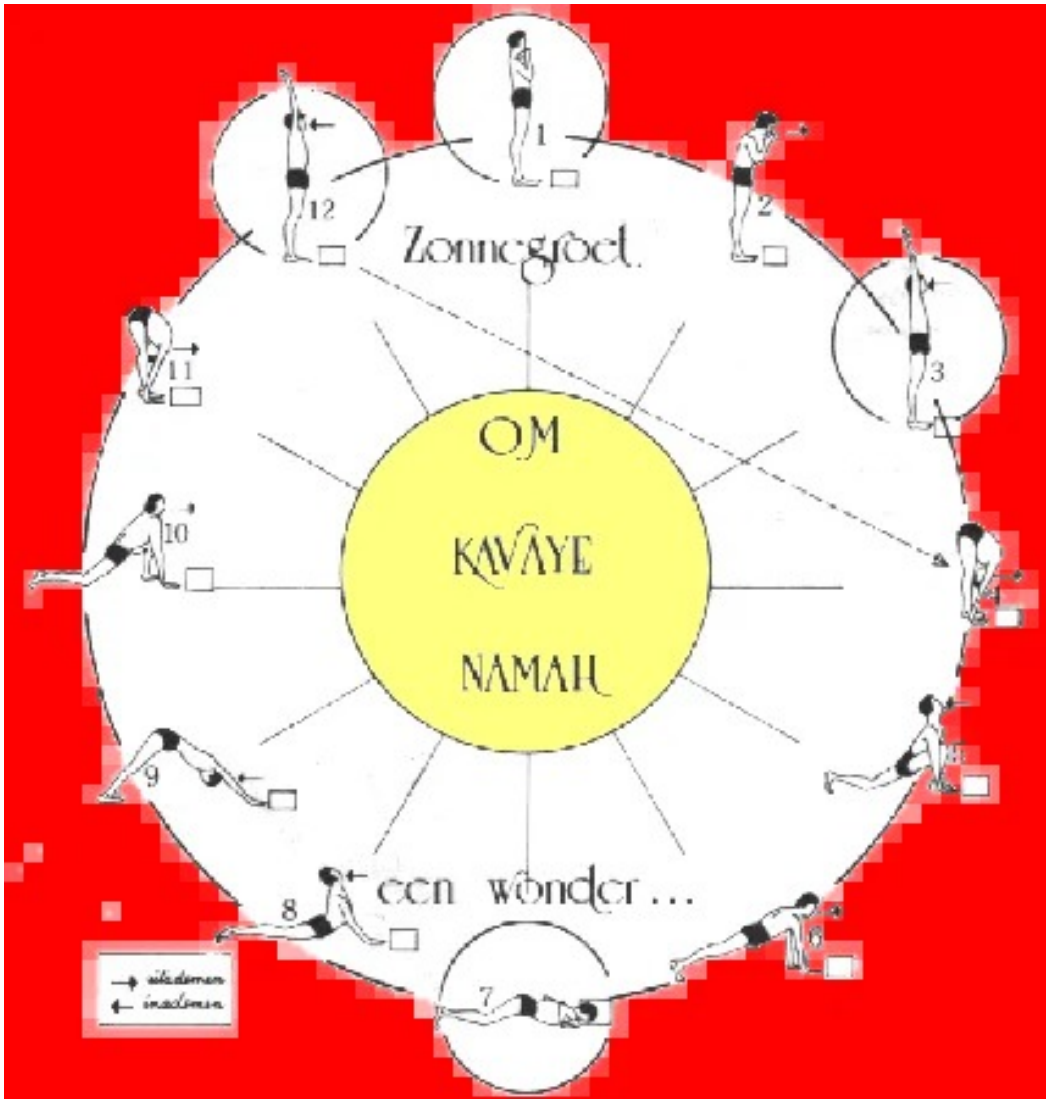
Het stemmen van de instrumenten

Dan zingen we OM. Het vergt natuurlijk wel wat geduld om de mensen van bij ons te doen zingen zonder een dosis alcohol in hun bloed, Maar waar een wil is, is een weg. En als je als leraar achter je onderricht staat en als er bovendien geen volstrekte breuk is tussen wat je onderwijst en wat je doet, dan volgen de mensen je nogal vlug in OM. Ik herinner me dat Swami Satchidananda ons meer dan twintig jaar geleden zei: "Schaam je niet om OM te zingen. Als je je wil schamen, zijn er andere redenen genoeg." Of niet soms?

Zoals met alles is ook hier de manier waarop belangrijk. Eerst een diepe uitademing en een diepe inademing (beide door de neus vanzelfsprekend). Dan open je de mond en voel je hoe de O-klank moeiteloos opstijgt uit de basis van het lichaam. Je voelt de opstijgende trillingen. Deze trillingen eindigen in de keel. Dan sluit je de lippen en zoem je een M. De trillingen verspreiden zich nu doorheen het hoofd en ze eindigen in de top van de schedel, waar er een reactie ontstaat als een zachte, magnetische regen, die je helemaal omvat en ontspant. De O is long, de M is kort. Dit wordt driemaal herhaald (of een veelvoud van drie). OM wordt in het Sanskrit "Pranava" genoemd, omdat het de bron en de basis is van de levenskracht of Praana. OM is de naam van Ieshvara (de Ultieme Werkelijkheid of God), zegt de Yogaschrift ook (Yoga Soetra I 27). Als je over de Ultieme Werkelijkheid spreekt, houdt ze op de Ultieme Werkelijkheid te zijn. Zegt men immers niet dat God bepalen God loochenen is? Maar als je OM zingt, begin je voorbij de geest te gaan en kun je versmelten met de Ultieme Werkelijkheid.

Groet aan de Zon

Nadat de benen werden ontspannen, volgen enkele dynamische oefeningen, zoals Groet aan de Zon. Het is belangrijk dat je na een tijd te hebben gezeten niet onmiddellijk opstaat. Je moet eerst de benen goed ontspannen.



Ook met Groet aan de Zon of Soerya Namaskaar (oe: de oe in Soerya is lang) word je door de wijzen van weleer met je neus op de boodschap van Yoga gedrukt. Want wat is die Zon die je begroet? Ze is dat wat je in wezen bent. De zon aan de hemel is een symbool van je wezenlijke werkelijkheid. Dit vergankelijke lichaam en deze rusteloze geest, waarmee je je zo intens vereenzelvigt, zijn de aarde en de maan. Zoals de aarde en de maan bestaan bij de genade van de zon, zo bestaan ook het lichaam en de geest bij de genade van Bewustzijn en zoals de maan niet schittert met haar eigen licht, maar met het licht van de zon, zo schitteren ook zij niet met hun eigen licht, maar met het licht van Bewustzijn, dat er achter staat. Ik beweer altijd, telkens als het onderwerp ter sprake komt, dat de moderne psychiatrie en psychologie op het standpunt staan van de wetenschap voor Galileï. Geleerden dachten in die tijd dat de aarde plat was en in het middelpunt stond en dat de zon rond de aarde draaide, Galileï zei: "Neen, de zon is onbeweeglijk en de aarde draait rond de zon. Het wordt dag en het wordt nacht, omdat de aarde om haar as draait." Hij werd voor zijn theorie voor de inquisitie gedaagd. Ze hadden in die tijd drastische methodes. De beul werd erbij geroepen. Die daalde met je af in zijn kelders en toonde je zijn uitgebreid arsenaal foltertuigen en hij legde je uit hoe hij die maar al te graag zou gaan gebruiken als je voet bij stuk hield. Dan werd je opnieuw voor de rechters gebracht, die je vroegen of je bij je idee bleef. Galileï antwoordde natuurlijk dat hij dat niet deed. Hoe zou je zelf zijn? Zou jij op je standpunt blijven staan als ze je beloofden kokende pek over je schouders te gieten?

Maar bij het verlaten van de zaal zou hij hebben gemompeld: "En toch beweegt ze!" Ik was er niet bij, maar ik kan het me levendig voorstellen. Moderne geleerden beweren in verband met Bewustzijn en de geest

dezelfde nonsens als de wetenschappers vóór Galileï over de zon en de aarde: zij geloven dat bewustzijn een product van de hersenen is, zoals de gal van de lever, om het met Swami Sivananda's woorden uit te drukken. Yogis daarentegen zeggen dat Bewustzijn eerst is en dat het lichaam en de geest slechts werken door de kracht die ze aan Bewustzijn ontlenen. Bewustzijn is niet iets wat je hebt, het is dat wat je bent. Er leven in de psychiatrie natuurlijk ook andere tendensen, want ook op dat gebied heeft Yoga een niet te onderschatten uitstraling. Of er evenwel veel andere benaderingen zijn dan intellectuele betwijfel ik toch, want om in dit onderwerp door te dringen is systematische meditatie een noodzakelijkheid of een sine qua non. De moderne psychologie plaatst de geest in het centrum en ze probeert daar iets mee te doen. Op die manier gaat ze evenwel voorbij aan de hoofdzaak en aan de belangrijkste oorzaak van psychische kwalen, de Zelfvervreemding. Bovendien zijn de hulpverleners vaak zelf dringend aan hulp toe. Ze doen me nogal eens denken aan de blinden die elkaar leiden en die samen in een sloot vallen op dat fantastische schilderij van Pieter Breugel.

Groet aan de Zon wordt twaalf keer herhaald. Dit is niet zo moeilijk als op het eerste gezicht lijkt. Begin met een drietal keren en drijf dat geleidelijk op. Twaalf slaat in dit geval natuurlijk op de twaalf manen.

ONDERDEEL 03 / 12

Het oefenschema 3

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk III

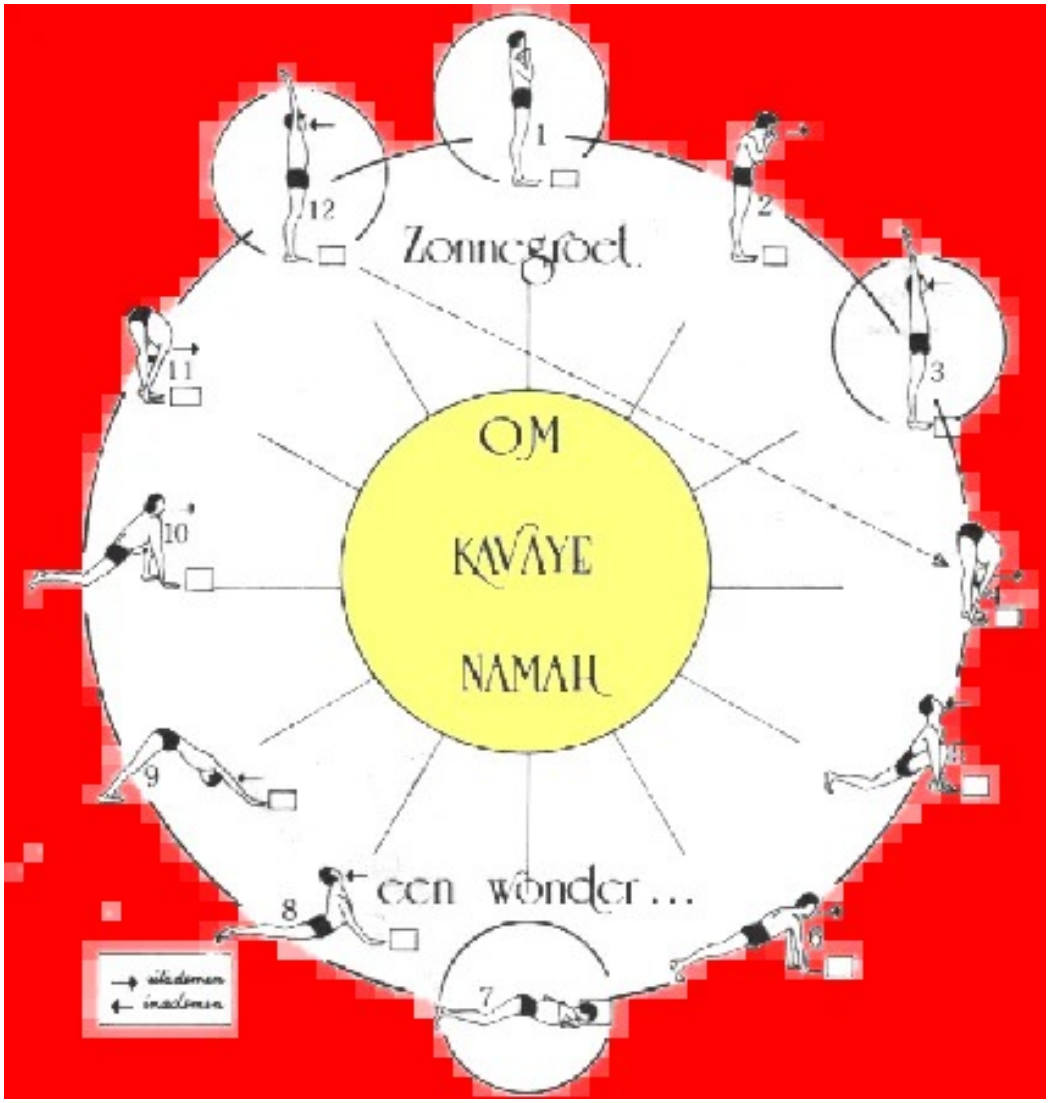
Groet aan de Zon

In de traditie herhaalt men daarbij twaalf Soeryamantras. Een mantra is een mystieke meditatieformule. De letterlijke betekenis van het woord is: beschermer (tra) van het denken (man). Een mantra beschermt het denken immers tegen negatieve invloeden van buiten uit en tegen negatieve invloeden die uit hemzelf voortkomen. Zoals een symfonie werd geschreven door een bepaalde componist, zo heeft ook een mantra een rishi of ziener. Dat is de wijze die hem lang geleden aan de mensheid gaf. Een mantra heeft een metrum of versmaat, die de verbuiging van de stem bepaalt. Hij heeft een devataa of voorzittende godheid. Dit is de hogere kracht die in de mantra sluimert. De bieja of zaadklank van de mantra is een speciaal woord of reeks van woorden, die de essentie van de mantra uitdrukken. De shakti of energie van de mantra is zijn vorm, dat wil zeggen de trillingsvormen die door zijn klanken worden veroorzaakt. De mantra heeft ook een kielakam, letterlijk een pin of steun, die hem sterk maakt. De kielakam is het ophouden van zorgen en het worden bevrijd van onvolkomenheden door herhaling van de mantra (japa).

Dit zijn de twaalf Soeryamantras (voor de vertaling, zie Wegwijs in Yoga):	
1.	OM Mitraaya Namah
2.	OM Ravaye Namah
3.	OM Soeryaaya Namah
4.	OM Bhaanave Namah
5.	OM Khagaaya Namah
6.	OM Poeshne Namah
7.	OM Hiranyagarbhaaya Namah
8.	OM Mariechaye Namah
9.	OM Aadityaaya Namah
10.	OM Savitre Namah
11.	OM Arkaaya Namah
12.	OM Bhaaskaraaya Namah

Voor elke ronde Groet aan de Zon wordt een Soeryamantra herhaald. Sommigen herhalen een Soeryamantra voor elke beweging in een ronde. Beide methodes zijn zeer inspirerend.

Soerya Namaskaar is een integrale oefening: het is een weergaloze lichaamsoefening, het is een ongeëvenaarde ademhalingsoefening en het is een diepgaand meditatieritueel.



Iedereen zou dagelijks Soerya Namaskaar moeten beoefenen. Maar dat zal wel een utopie zijn. Maak je evenwel geen zorgen over wat anderen doen en laten. Zorg er liever voor dat jijzelf een trouwe beoefenaar van Soerya Namaskaar bent. Dat is de beste manier om mettertijd ook anderen ertoe aan te zetten.

Health is Wealth

Siva maakte in de Yoga Academie eens de bedenking dat het hem steeds verbaast hoe groot de interesse is voor Yogahoudingen. Ik had het over het effect van bepaalde houdingen op de anus, de maag, het hart enz. De leerlingen waren ijverig beginnen schrijven. Maar bij schrijven of opnemen op de band blijft het vaak. Mij verbaast het integendeel dat de interesse niet groter is. Vaak hoor ik van Yogabeoefenaars (ik heb mijn twijfel over de omvang en de kwaliteit van hun saadhanaa of oefening; mensen willen heden ten dage resultaten zonder de inspanning) dat ze bij die dokter, die therapeut, die kaartlegger, die gebedsgenezer, die kwakzalver enz. gaan (een behandeling ligt nog altijd beter in de markt dan een beoefening). En vaak vergeefs, want zijzelf zijn de oorzaak van hun moeilijkheden. (Ook de oplossing ligt in henzelf in de mogelijkheid tot Zelfrealisatie.) Als ze dus maar een kans gaven aan datgene wat ze over Yoga weten! Hun problemen zouden al lang zijn opgelost. Maar weten is niet genoeg en als weten geen begin is, is het niets. Ik kan dat maar op een tweetal manieren verklaren en dat is ten eerste door het feit dat er om Yoga te beoefenen een bepaalde kracht nodig is. Die kracht echter is het eerste resultaat van de beoefening van Yoga. Het zijn dus alleen de eerste stappen die de moeilijkste zijn. De eerste hindernis is een zekere inertie, een zekere onwil, die moeten worden overwonnen. De rest komt bijna vanzelf.

Bovendien is een oprecht beoefende Yoga zichzelf verbeterend: eventuele fouten worden mettertijd vanzelf rechtgezet. Dit is tenminste mijn ervaring.

Met een oprecht beoefende Yoga bedoel ik ook dat de beoefenaar het feit niet verdonkeremaant dat aasana (houding) maar de derde trede is op het Yogapad en dat daaraan yama en niyama voorafgaan. Yama en niyama zijn de regels die orde op zaken moeten stellen in de relaties met je omgeving en met je eigen lichaam en geest. Een zindelijker wijze van denken is een grote noodzaak, een groot desideratum. Ook is het ten tweede zo dat heel wat mensen steeds maar op de loop blijven voor zichzelf. Ze maken bij voorbeeld vaak ieders proces om maar niet hun eigen proces te hoeven maken.

Hierbij denk ik aan iets wat Goeroedev Swami Sivananda (voor mij de nummer-één-Goeroe) zei: "Als je je bezit verliest, verlies je niets. Als je je gezondheid verliest, verlies je iets. Als je je karakter verliest, verlies je alles." Dit doet hier misschien niet helemaal ter zake, maar het geeft toch heel goed de rangorde der waarden aan.

Uit één stuk

Orthodoxe hindoes en ook vele Yogis in India aanroepen dagelijks en alvorens wat dan ook aan te vangen Ganesha. Ganesha is een van de vele goden uit het hindoepantheon. En niet de minste: geen enkele andere god kan immers worden benaderd zonder eerst eer te hebben bewezen aan Ganesha.

Eerst moet een misverstand uit de weg worden geruimd. Westerlingen denken dat hindoes geloven in vele goden. Maar dat is slechts een van hun ontelbare vooroordelen. Laat ik het duidelijk maken met een voorbeeld. Wij bedienen ons van bandopnemers, elektrische verwarmingstoestellen, radio's, tv's, stofzuigers, koelkasten, diepvriezers, elektrische fornuizen, elektrische treinen, pc's enz. Je zou kunnen denken dat je in al die gevallen te maken hebt met een andere energie. Maar zelfs een kind weet dat dat niet zo is. Al die toestellen werken op elektriciteit. Zo eenvoudig ligt het ook met de vele goden van India: het zijn allemaal manifestaties van dezelfde Ene Onvergankelijke Werkelijkheid. "De Waarheid is één, haar vormen vele", zeggen ze terecht in het hindoeïsme. Ganesha symboliseert een belangrijk principe. Hij is de god van de wijsheid. Ganesha betekent: Heer (lesha) van de goenas of categorieën (bestanddelen van de schepping) of ook cijfers van 0 tot 9. Ganesha heeft het hoofd van een olifant, hij heeft een dikke buik, vier armen en hij rijdt op een rat.

De vier armen betekenen dat hij God is: de bezitter van alle krachten (scheppen, in stand houden, vernietigen, verlossen). Een van zijn namen is "Vijfarmige". Zijn slurf wordt in dat geval beschouwd als de vijfde arm, waarmee hij je gaven ontvangt, hindernissen opruimt en je zegent. In vele tempels in Zuid-India staat bij de poort een olifant. Je mag hem iets geven. Als het geld is, zwaait hij zijn slurf omhoog om het aan zijn berijder te geven, als het een vrucht is, eet hij die op. Hij zegent je door zijn slurf op je hoofd te leggen.

De dikke buik betekent dat hij veel wordt vereerd. Men gaat immers niet met lege honden iemand eer bewijzen. Ganesha is verzot op zoete rijstballen. Om beleefd te zijn moet de ontvanger van de lekkernijen er tenminste eens van proeven. Aangezien Ganesha veel wordt vereerd en dus veel moet proeven van zoete rijstballen, kreeg hij een omvangrijke buik.

De rat symboliseert het intellect in de vorm van twijfel. Een rat en twijfel hebben immers een gemeenschappelijk kenmerk: ze knagen onophoudelijk. Ganesha heeft de twijfel overwonnen. Hij heeft het intellect getemd: hij rijdt op de rat.

De kop van de olifant symboliseert integriteit of eenheid van denken, spreken en handelen: bij een olifant zijn de hersenen (het denken), de mond (de spraak) en handeling (de slurf) samen. Ganesha heeft ook

grote oren: hij kan goed luisteren. Hij heeft een kleine mond en om die te gebruiken moet hij eerst zijn slurf opheffen, Wat dat betekent, ligt voor de hand.

Het is nu duidelijk waarom Ganesha wordt aangeroepen bij het aanvangen van om het even wat. Succes is immers alleen maar mogelijk als er geen gespletenheid is. Succes is alleen maar mogelijk als je uit één stuk bent. Ganesha verwijdert dan alle hindernissen op je pad.

Volgorde
algemeen

In ons boek "Wegwijs in Yoga" worden de aasanas of Yogahoudingen beschreven in de volgorde waarin ze kunnen worden beoefend. Ook op dit gebied kun je enkele nuttige vuistregels hanteren. *Vuistregel:* houdingen van dezelfde soort kunnen worden gegroepeerd.

Vuistregel: houdingen worden in een zodanige volgorde geplaatst dat de uitgangshouding zo weinig mogelijk moet worden gewijzigd.

Berghouding

Na Groet aan de Zon kun je een ogenblik staande ontspannen (Berghouding of Parvataasana).



De verscheidene lagen van de persoonlijkheid worden ontspannen. De eerste laag is het denken, het hoofd. De tweede laag heeft betrekking op de plaats waar de geest rust in de droom. Dit is de nek. De derde laag heeft betrekking op de plaats waar de geest rust in de diepe droomloze slaap. Dit is de borst of de plek waar je wijst als je "ik" zegt. De vierde laag heeft betrekking op de buik en het bekken, het centrum van energie. Dan ben je je bewust van je voetzolen en van het feit dat de grond het lichaam draagt.

Je bent je eerst bewust van de ervaring "hoofd". Zonder oordeel! Daarna voel je hoe je je terugtrekt in de nek. Dit is een totaal andere ervaring. Dan trek je je terug in de borst. Dan in de buik. Telkens een andere ervaring. Dan ben je je bewust van Je voetzolen. Op die manier kun je in korte tijd lichaam en geest overlaten aan henzelf en laten ontspannen. En jij rust in jezelf. Woorden zijn ontoereikend om dit te beschrijven.

Spanningsvelden zijn de nek, de schouders, de buik, het bekken en de knieën. Deze gebieden moeten zorgvuldig worden ontspannen met de geëigende middelen, waarvan Berghouding een van de belangrijkste is. Laat ik er hier ook enkele andere beschrijven.

Nek, schouders, buik, bekken
en de rest ontspannen

1. Sta ontspannen rechtop. Buig het hoofd voorover. De wervelkolom blijft gestrekt. Alleen de nekwervels worden gebogen. Rol nu het hoofd naar rechts, rugwaarts, links, voorover enz. Herhaal het een vijftal keren. Doe dan hetzelfde links.

2. Strengel de vingers in elkaar en leg de handen tegen het achterhoofd. Druk de ellebogen naar achteren. Druk nu met het hoofd tegen de handen en met de handen tegen het hoofd, Houd dit een tijd vol. Ontspan en herbegin enkele keren.



3. De handen liggen nog altijd op het achterhoofd, zoals in de vorige oefening. Buig nu het hoofd, maar houd de rug goed recht. Laat de ellebogen hangen. Laat nu de linkerelleboog loodrecht naar beneden gaan, zodat de kin rechts naar boven gaat. Daarna gaat de rechterelleboog loodrecht naar beneden en de linker naar boven, samen met de kin. De nek maakt op die manier een draaiende beweging. Dit is uitstekend voor hem. Herhaal dit verscheidene malen op een soepele manier.

4. Maak nu cirkels met de schouders. Eerst met de ene schouder. Dan met de andere. Dan met beide schouders. Maak cirkels naar voren en naar achteren. Maak kleine cirkels, grote cirkels enz. Herhaal dit tot de schoudergordel warm aanvoelt. Laat daarbij de armen ontspannen hangen.

5. Hef de schouders zo hoog mogelijk, maar laat de armen hangen. Laat de schouders na een tijd vallen. Herhaal desnoods.

6. Strengel de vingers in elkaar boven het hoofd. Draai de handpalmen naar boven. Beschrijf nu cirkels met de handen eerst naar links en dan naar rechts, rond het achterhoofd, zonder het hoofd aan te raken.

7. Adem diep uit. Pers de longen leeg. Het is alsof het lichaam tegen de grond wordt geplakt. Laat de lucht pas naar binnen stromen als de behoefte zich aandient. Herhaal enkele keren.

8. Spreid de voeten op de breedte van de schouders. Buig de knieën en zit gehurkt zonder de hielen van de grond te heffen. Plaats de handpalmen vóór het gezicht tegen elkaar. Laat de armen op de knieën rusten. Ontspan zo goed mogelijk. Dit is de Hurkzit of Oetkataasana. Je vindt deze houding meestal niet in Indiase Yogaboeken, omdat ze in India zo gewoon is dat men er niet aan denkt ze in een boek te zetten. Er zijn immers talrijke gelegenheden om te hurken, al is het maar op het toilet, al verandert dat ook dáár snel. Op de trein heb je er meestal de keuze tussen Engelse toiletten en Indiase toiletten. Op de eerste zit je, over de tweede hurk je. Als je moeite hebt met de Hurkzit, steek dan iets onder de hielen.



ONDERDEEL 04 / 12

Het oefenschema 4

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk IV

Nek, schouders, buik, bekken
en de rest ontspannen

De Hurkzit is heel nuttig: het bekken ontspant er in en dit is heel belangrijk voor een goede doorstroming van de energie. De meeste mensen zijn verkrampt in hun bekken. Dit heeft heel kwalijke gevolgen. De wervelkolom is dan immers uit balans en er is een algemene verkramping, die vooral het ergste is in de nek en de schouders. Het is belangrijk dat je daar systematisch iets aan doet. Oetkataasana zal je een eind op weg helpen.

9. Sta rechtop met de voeten samen. Strek de armen voorwaarts. Buig nu langzaam de knieën zonder de hielen te heffen. Houd de knieën samen. Breng het zitvlak zo laag mogelijk. Ontspan zo goed mogelijk in de houding. Deze inspanning is goed voor knieën en benen.

10. Sta rechtop. Sluit de ogen. Stel je in gedachten een stoel met armleuningen voor. Ga op die denkbeeldige stoel zitten en leg je armen op de denkbeeldige armleuningen. Laat het lichaam erin het meest volmaakte gemak zoeken. Dit heet Stoelhouding, Sankataasana.

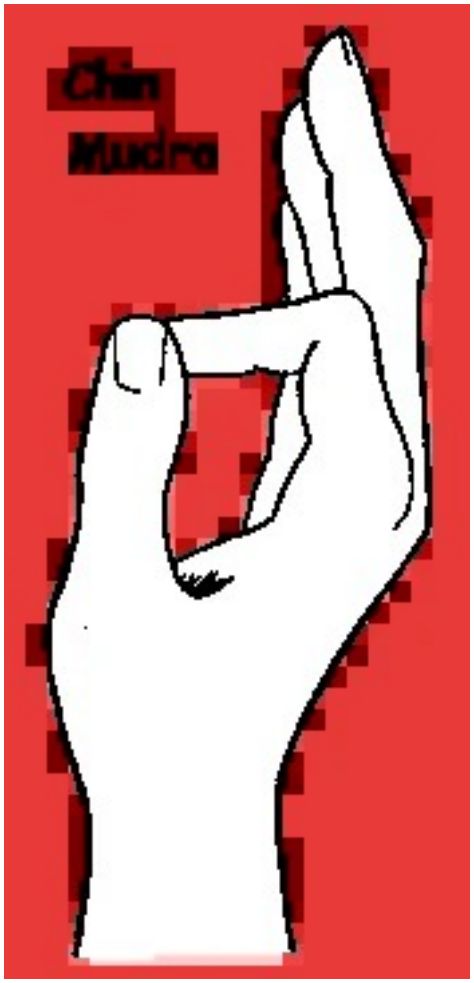
Deze eenvoudige hulpmiddelen helpen van Berghouding een succes te maken. Ze helpen verkramping van nek, schouders, buik, bekken en benen op te heffen. Adem in al die houdingen rustig door, tenzij het anders wordt voorgeschreven. Laat de longen vrij ademen. Leer eerst de houding aan te nemen. Probeer er dan zo goed mogelijk in te ontspannen. Hoe dieper je erin ontspant hoe groter het effect. Drijf mettertijd de tijd op.

Boomhouding



Een uiterst nuttige houding om de reeks van aasanas die dan volgt te beginnen is de Boomhouding of Vrikshaasana. Dit is een uitstekende evenwichtsoefening: je staat op één been. De voet van het andere been wordt op de dij boven de knie gelegd ofwel wordt de voetzool ervan tegen de binnenkant van het staande been geplaatst. Als je lenig genoeg bent, kun je de voet in de lies van het staande been leggen. De armen worden een beetje van het lichaam verwijderd gehouden, de handpalmen opwaarts gekeerd, de top van de wijsvinger tegen de binnenkant van de duim (Gnyaana Moedraa of Chin Moedraa). Vrikshaasana wordt beoefend aan beide zijden.

Dit is een belangrijke Aasana, omdat hij een beroep doet op al je mogelijkheden en op je vermogen tot eenpuntigheid. Een oud echtpaar zit samen aan tafel. Hij leest de krant. Zij is bezig met een naaiwerkje. Haar draad is op en ze vraagt haar man een nieuwe draad in het oog van de naald te steken. Zijn ogen zijn nog beter. Het is een rusteloze, zenuwachtige man, die zich nooit lang met iets kan bezighouden. Zijn geest springt van de hak op de tak. Maar nu, met dit kleine werkje, is hij volmaakt geconcentreerd, volmaakt hier-nu. Hetzelfde automatisme treedt op in de Boomhouding. Je kunt immers maar je evenwicht bewaren als je er met je gedachten bij bent. Zoals een schildpad haar poten, zo trek je op die manier je zintuigen van overal terug.



Gnyaana Moedraa of Chin Moedraa verzegelt je geest in de staat van Zelfbewustzijn of Gnyaana of Bewustzijn (Chit). De duim symboliseert God of Bewustzijn. De wijsvinger symboliseert het individu of het ik. De drie andere vingers symboliseren de hele schepping. Als de wijsvinger op de duim rust zijn de drie andere vingers in rust. Als de wijsvinger niet op de duim rust zijn de andere vingers volop in beweging. Dit betekent dat er evenwicht is als de mens gevestigd is in Godbewustzijn of als het "ik" versmolten is met Zelfbewustzijn. Als dat niet het geval is, heerst er rusteloosheid, kommer en kwel. De moedraa leert je nog iets anders. Strek je vingers. Probeer nu je wijsvinger op je duim te plaatsen zonder de duim te bewegen. Je slaagt er niet in: ook de duim moet bewegen. Dit symboliseert genade (kripaa).

De handen kunnen in Boomhouding ook in Namaskaara Moedraa worden gehouden: de handpalmen voor de borst tegen elkaar, de duimen in het kuiltje van de keel, de vingers wat naar voren, de armen tegen de ribben gedrukt. Namaskaara Moedraa is heel inspirerend en houdt, indien goed begrepen, de oplossing van alle problemen in.

Achterwaartse buigingen

Booghouding

Nu kun Je de achterwaartse buigingen beoefenen, waarvan de Cobrahouding (Bhoejangaasana), de Sprinkhaanhouding (Shalabhaasana) en de Booghouding (Dhanoeraasana) de bekendste zijn. De achterwaartse buigingen zijn immers de zuiverende aasanas: ze activeren op een intense wijze alle systemen die belast zijn met het reinigen van het organisme: je begint dieper te ademen (er wordt dus meer zuurstof opgenomen), je begint te zweten (afvalstoffen worden afgevoerd), je hart begint krachtiger te kloppen (er is dus een betere doorbloeding) en je nieren en bijnieren worden gestimuleerd (je bloed wordt

beter gefilterd en je krijgt meer energie). Wind in de maag en de darmen wordt uitgedreven. Door het achterwaarts buigen in de Cobrahouding wordt de nierslagader dicht gedrukt. Dit veroorzaakt een opstuwing van bloed. Bij het neerkomen spoelt dit opgestapelde bloed de nieren schoon.

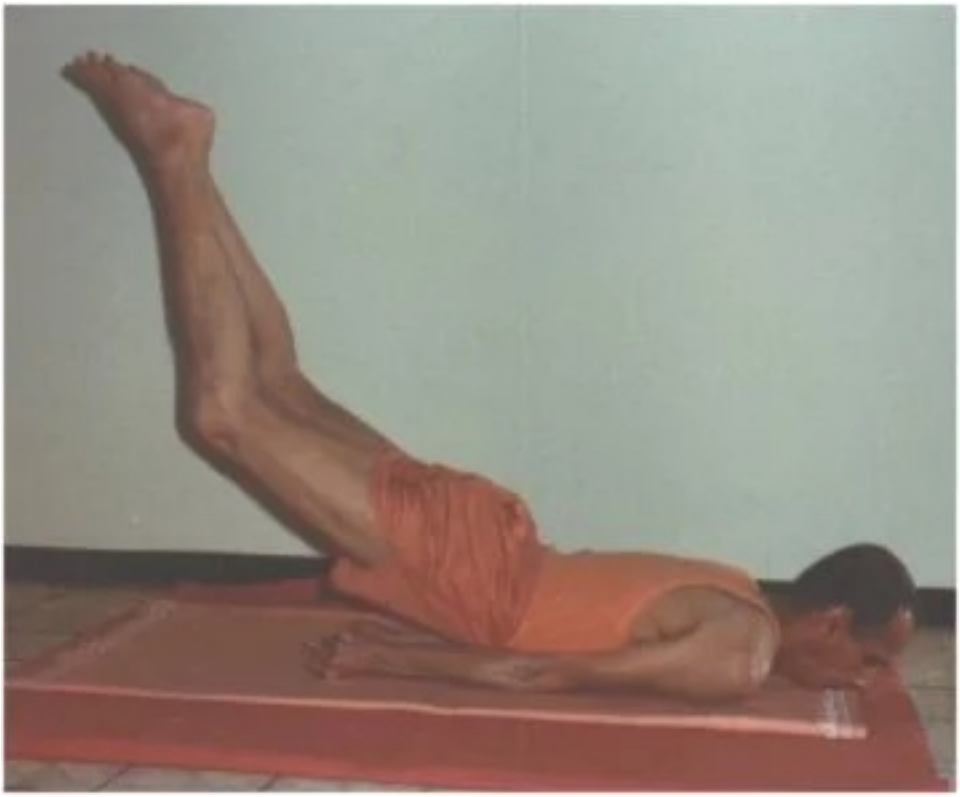


De Cobrahouding

De Cobrahouding houdt de nieren dan ook kerngezond. Achterwaartse buigingen geven je kracht. Als je ervaringsgericht oefent, kun je dat gemakkelijk zelf vaststellen. In het begin kan het achterwaarts buigen in Cobrahouding wat onprettig aanvoelen, maar zodra de energie vrij begint door te stromen, wordt de houding zeer comfortabel en aangenaam. Overdrijf niet in het begin, want je zet spieren aan het werk, die misschien in jaren niet meer hebben gewerkt. Je kunt spierpijn vermijden door de houding systematisch op te bouwen.

Mijn moeder was een nierlijdster. Op mijn vierentwintigste kreeg ik een nierontsteking. De dokter zei: "Het is te hopen dat je de nieren van je moeder niet hebt." Dit was geen prettig vooruitzicht. Ik had gelezen over het gunstige effect van de Cobrahouding op de werking van de nieren. Van grote schrik begon ik ze dan ook dagelijks te beoefenen. En ik kan je nu verzekeren dat ze inderdaad een weldaad is voor de nieren.

De Sprinkhaanhouding zet de borstinhoud onder druk en houdt het hart en de longen in goede conditie.



De Sprinkhaanhouding

De Booghouding stimuleert de bijnieren. Dit geeft je fut en punch. Ze combineert de voordelen van de Cobra houding en de Sprinkhaanhouding. Ze is voor vele mensen een beetje te moeilijk en ze kan worden vervangen door de Halve Booghouding, de Ardha Dhanoeraasana: lig op de linkerzijde, de linkerarm in het verlengde van het lichaam met de handpalm op de grond, grijp met de rechterhand de rechterenkel en krom de hele rechterzijde van de nek tot de hiel als een boog; daarna hetzelfde aan de andere zijde. Dit is gemakkelijk en doeltreffend.

De achterwaartse buigingen worden voorbereid door Jyeshtikaasana of de Beste Houding, Makaraasana of de Krokodilhouding, Naukaasana of de Boothouding en Sarpaasana of de Serpenthouding.

Je moet de oefeningen wel een kans geven. Erover lezen is niet genoeg. En ze af en toe eens doen ook niet. Er moet een vaste regelmaat zijn in de oefening. Vele mensen antwoorden me dan dat ze geen tijd hebben. Toch merken we dat iedereen er altijd druk mee bezig is de tijd te doden.

Tussen elke Houding in moet je een ogenblik diep ontspannen. Om te beletten dat je geest met je op de loop gaat, kun je je bewust zijn van je adem. Dit betekent niet dat je anders moet gaan ademen. Absoluut niet. Wees je gewoon bewust van het in- en uitstromen van de adem. Je zult vaststellen dat dit de adem vanzelf veel rustiger maakt. Om te ontspannen worden de benen gespreid op heupbreedte. Dat vergemakkelijkt de bloedsomloop.

Even stil staan
Het is wellicht een uitstekende idee op dit ogenblik even stil te staan bij de wijze om aasanas te beoefenen. Herinner je je nog de eerste vuistregel? Hij luidde: om de methode te begrijpen, moetje het doel kennen. Wat is het doel van aasana en in welke aasana monden uiteindelijk alle aasanas uit? Laten we even nadenken. Denk je op dit ogenblik aan je anus? Neen? Dan betekent dat dat je geen aambeien of een andere aandoening van dat gedeelte van het lichaam hebt. Denk je op dit ogenblik aan je grote teen?

Neen? Dan heb je ook geen likdoorn. Enz. Tijdens een Yoga Retraite vroeg ik, toen dit ter sprake kwam en niemand reageerde op de vraag of iemand van de aanwezigen aan zijn anus of zijn grote teen dacht: "Denkt er op dit ogenblik iemand aan zijn knieën." Ze dachten er bijna allemaal aan, ze zaten immers al uren met de benen gekruist.

Met andere woorden, een gezond lichaam is een lichaam dat er niet is. Hetzelfde geldt voor de geest: een gezonde geest is een geest die er niet is. Zo een lichaam en zo een geest werken optimaal. De laatste van de Yogahoudingen, voor je gaat zitten voor praanaayaama (ademhalingsoefeningen) en meditatie, wordt zelfs Shavaasana, Lijkhouding genoemd. Als er echt sprake is van Lijkhouding zijn het lichaam en de geest op geen enkele wijze nog hinderlijk. Ze zijn volmaakt overgelaten aan henzelf en jij rust in jezelf. Maar de Yogi stopt hier niet. Hij gaat daarna zitten met de benen gekruist, rechtop en ontspannen, "vast en aangenaam", zegt de Yogaschrift, want het lichaam is op geen enkele manier nog een hinderlijke factor. Die "vastheid en aangenaamheid" kenmerken ook de andere Yogahoudingen. Je komt langzaam en je van elke beweging bewust in de Yogahouding die je wil beoefenen, je neemt eerst de tijd om er zo goed mogelijk in te ontspannen, waarna je de voorgeschreven tijd in de houding blijft, terwijl de adem vrij vloeit (algemene regel, maar er zijn enkele uitzonderingen) en je er hier-en-nu ervaringsgericht helemaal bij bent. Dit leer je alleen maar door oefening.

Bedenk daarbij dat de prestatie niet belangrijk is. Alleen het effect is belangrijk. Maar dat draagt zorg voor zichzelf! Leg je doenerschap af door je van alles bewust te zijn en zoek ook in moeilijke houdingen je meest volmaakte gemak. Ga niet in competitie met jezelf. Zet de prestatie uit je hoofd. Je hoort Yogabeoefenaars aan elkaar vragen: "Kun je al op je hoofd staan? Kun je al je hoofd op je knieën leggen? Kun je je benen al in een knoop leggen?" Dit zijn de verkeerde vragen: het zijn vragen naar prestaties. Goede vragen zijn de vragen naar het effect.

Laat je ook niet ontmoedigen. Het feit dat je geen resultaten ziet, betekent niet dat er geen resultaten zijn! Vaak moeten er heel wat onbewuste hinderpalen worden opgeruimd. Soms valt het zelfs voor dat je je minder fit en fris voelt. Ook dit is geen negatief verschijnsel. In de spieren en gewrichten en op andere plaatsen in het lichaam zijn immers allerlei toxines opgestapeld. Dit zijn giftige stoffen, die je binnen kreeg via je voedsel, via de lucht enz. of door een gebrek aan beweging. Als je Yogahoudingen en ademhalingsoefeningen begint te doen, worden deze toxines vrijgemaakt. Ze beginnen te circuleren in de bloedbaan en je moet je organisme de tijd geven om ze af te voeren. Het is om die reden dat je altijd langzaam en systematisch van wal moet steken, zonder te overdrijven. Als het om erg toxische stoffen gaat (drugs, nicotine, alcohol enz.) in grote doses, noemt men de onprettige ervaringen "ontwenningsverschijnselen". Je moet in dat geval veel in beweging blijven, veel water drinken en diep ademen en een beroep doen op je wilskracht. Binnen enkele dagen is het leed geleden.

ONDERDEEL 05 / 12

Het oefenschema 5

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk V

Zeven bewegingen van de wervelkolom

De wervelkolom maakt zeven bewegingen: 1. achterwaarts, 2. voorwaarts, 3. schroef naar rechts, 4. schroef naar links, 5. zijwaarts rechts, 6, zijwaarts links, 7. omgekeerd.

Pashchimottanaasana



Pashchimottanaasana

Na de achterwaartse buigingen kun je Pashchimottanaasana beoefenen. Hindoes zitten om te mediteren met hun gezicht naar het oosten. De rug kreeg dan ook de naam "westzijde" of het westen. Oettana betekent: geheven. Pashchimottanaasana betekent dan ook letterlijk: de houding waarbij de westzijde van het lichaam wordt geheven. Het is de Voorwaartse Buiging zittend. Het is het veiligst de houding te beginnen vanuit zithouding. Je kunt ze ook aannemen vanuit rugligging. Daarvoor zijn er twee methodes.

Bij de eerste methode hef je vanuit rugligging inademend de armen boven het hoofd tot op de grond. Met ingehouden adem kom je dan overeind met het hoofd tussen de armen. Uitademend buig je voorover zover je met gemak kunt. Om te beëindigen hef je inademend de armen boven het hoofd. Je rekt je daarbij uit en met ingehouden adem ga je liggen met het hoofd tussen de armen. Als de armen de grond raken, leg je ze uitademend naast het lichaam en je ontspant: de benen gespreid op heupbreedte, wat de bloedsomloop vergemakkelijkt, de handpalmen naar boven gekeerd, je bent je bewust van de adem.

Bij de tweede methode, die gemakkelijker is, hef je inademend de armen boven het hoofd tot op de grond. Met ingehouden adem hef je langzaam de armen op, de duimen in elkaar gehaakt. Als je de handen niet meer ziet, wordt ook de romp geheven. Uitademend buig je voorover. Het beëindigen gebeurt op dezelfde manier: inademend overeind komen, met ingehouden adem gaan liggen, uitademend de armen naast het lichaam leggen.

In Pashchimottanaasana zijn de knieën goed gestrekt. De voeten staan haaks op de grond. Je grijpt de benen waar je kunt. Als je lenig genoeg bent, haak je de wijsvingers of de wijs- en de middenvingers rond

de grote tenen. Ontspan het lichaam: rechterzijde, linkerzijde, laat de armen hangen, rugzijde, nek, hoofd, gezicht, borst en buik, het inwendige van het hoofd, de keel, de borst en de buik, de hersenen en het ruggenmerg. Laat de adem vrij vloeien. Wees hier en nu bij de ervaring. Dit moet geleidelijk worden geleerd. Begin met 15 tellen. Voeg er elke dag 15 tellen bij. Tot je 3 minuten bereikt. Buig dan wat dieper en herbegin met 15 tellen. Geleidelijk worden de spieren soepel en langer. Het bekken ontspant. De houding wordt aangenaam. Als je de houding langer dan drie minuten volhoudt, is het mogelijk dat de darminhoud teveel uitdroogt, zodat er constipatie ontstaat. Drie minuten is dan ook een goede tijd. Het is een pracht van een houding. Een echte panacee. Wat gebeurt er zoal in?
Marilyn Monroe zei ooit dat de borsten zakken met het stijgen der jaren. Zij had er geen last van, want ze stierf vóór het kon gebeuren. Als je haar voorbeeld niet volgt of als je met andere woorden hier blijft lopen, stel je inderdaad spoedig vast dat ouderdom zich onafwendbaar laat gevoelen. Een van de verschijnselen is dat je gestalte kleiner wordt en dat de rugwervels dichter op elkaar worden gedrukt. Toen mijn grootvader gestorven was, vele jaren geleden, moesten wij hem nog eens gaan bekijken op zijn doodsbed. Ik herinner me hoe verbaasd ik was over zijn lengte. Als iemand sterft, verdwijnt immers de spierspanning, zodat het lichaam zich helemaal uitstrekt. Dat de krommingen in de wervelkolom op latere leeftijd meer uitgesproken zijn en dat de wervels dichter op elkaar worden gedrukt, heeft het kwalijke gevolg dat de doorbloeding naar het ruggenmerg veel vermindert. De wervelkolom huisvest het ruggenmerg en daarin zijn de ruggenmergszenuwen ingeplant. Deze zenuwen vertrekken tussen de wervels door naar alle delen van het lichaam. Aangezien de doorbloeding van het ruggenmerg onvoldoende is, worden de zenuwen slecht gevoed en functioneren ze slecht. Als je nu vooroverbuigt, zoals in Pashchimottanaasana, worden de wervels uit elkaar getrokken, zodat er onmiddellijk meer bloed naar het ruggenmerg stroomt. Dit betekent dat de ruggenmergszenuwen worden gevoed. Ze reageren daar heel dankbaar op. Ze reageren als planten na een lange droogteperiode op een regenbui. Dat is de reden waarom je je daarna uren lang veel fitter voelt. Yogis weten dat er niet alleen meer bloed naar de wervelkolom stroomt, maar ook meer energie of levenskracht. Dit is de verklaring waarom er zo'n grote rust uitgaat van deze houding en waarom ze je veel meditatiever vermaakt.

Het spreekt vanzelf dat de houding volstrekt gemakkelijk moet zijn. Vergeet de prestatie! Buig slechts voorover zover je met gemak kunt, maar houd de knieën gestrekt. Ontspan zo goed mogelijk. Zoek in de houding je meest volmaakte gemak, Leer ze vooral beleven. Leer voorbij het lichaam, de geest en de zinnen te gaan naar dat wat je in wezen bent. Er is niets te doen, niets te maken, niets op te roepen, niets van je af te zetten. Je hoeft gewoon alleen maar te ZIJN.

Sterke buikspieren

De omgekeerde houdingen die nu volgen worden vaak verhinderd door te slappe buikspieren. Om die reden worden ze voorafgegaan door enkele buikspieroefeningen. Als die enkele maanden worden beoefend komen de omgekeerde houdingen binnen je bereik te liggen. Bovendien is een sterke en soepele buik ook nodig voor de gezondheid van de rug.

1. Lig op de rug. Leg de handen op de dijen. Hef het hoofd en de schouders van de grond. Blijf doorademen. Ontspan zo goed mogelijk in de houding. Drijf elke dag de tijd een beetje op tot je ze enkele minuten kunt volhouden. Deze oefening moet niet worden herhaald. Eén keer volstaat, maar leer er mettertijd langer in blijven.

2. Lig op de rug met de handen op de dijen. Hef de benen en de romp van de grond. Wijs met de handen in de richting van de voeten. De rest is zoals in oefening 1. Je kunt de handen ook onder het zitvlak steken en steunen op de ellebogen en de voorarmen.

Om succes te hebben is regelmaat van groot belang. Overdrijf niet. "Take it easy, don't be lazy", zei Swami Satchidananda. Dit wil zeggen: doe het rustig aan, maar wees niet lui. En Goeroedev Swami Sivananda zei: "D.I.N. Do it Now." In het Nederlands: D.H.N. Dit betekent niet: doe het nooit, maar Doe Het Nu. "Stel niet uit tot morgen", zei hij ook, "want die morgen komt nooit."

Omgekeerde houdingen

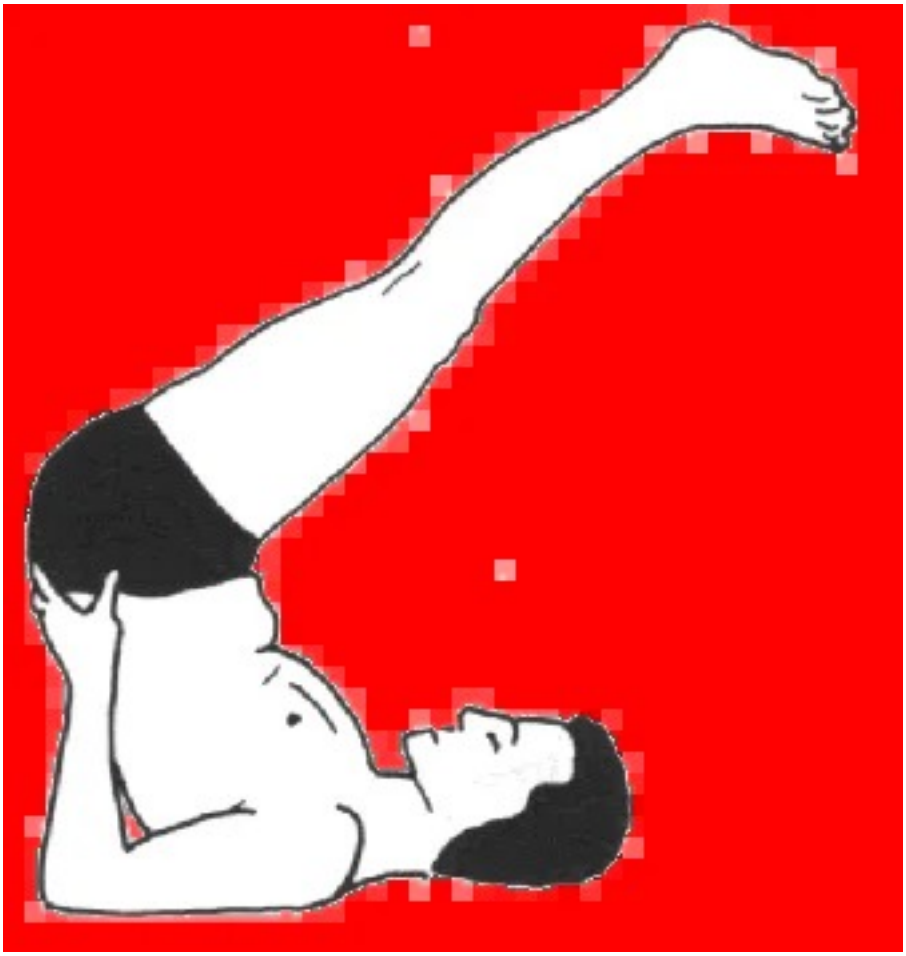


Een van de belangrijke gegevens in verband met ons bestaan is de zwaartekracht. We zijn door haar aan de aarde gebonden. Ze trekt ons aan met een grote kracht. Om er van los te komen gedurende een tijd ontwierp de mens machtige raketten. Appels vallen van de boom. Stenen die je weggooit vallen na een tijd op de grond. Ook ons bloed valt. Het hart pompt. Het bloed wordt rond gestuwd. Maar ook zonder dat valt het gewoon naar beneden. De moeilijkheid is dat het terug moet worden gepompt door de aders naar de longen en het hart tegen de zwaartekracht in. We weten uit ervaring wat er gebeurt als dit niet vlot gebeurt of niet vlot meer gebeurt. De buik en de benen zijn dan oververzadigd van aderlijk bloed. Dit onzuivere bloed doet de aders uitstulpen. Er ontstaan spatader en aambeien, En aangezien de buikorganen overvol zitten met aderlijk bloed kunnen ze niet voldoende worden bevoorraad met slagaderlijk bloed dat hen moet voorzien van zuurstof en voedende bestanddelen. Dit heeft tot gevolg dat ze slecht werken, waarvan je veel ongemak, kommer en kwel ondervindt. Een van de drastische methodes om te zorgen voor een grondige afvloeiing van het aderlijke bloed is de omgekeerde houding.

Er zijn drie belangrijke omgekeerde houdingen: Viparieta Karanie Moedraa, Sarvaangaasana en Shiershaasana, Viparieta Karanie Moedraa betekent: Zegel of Symbool van de Omgekeerde Beweging. Ze behoort tot een speciaal soort van oefeningen, de moedraas.

Moedraa betekent: zegel of symbool. Het zijn symbolische houdingen van de handen of speciale lichaamshoudingen, die de energie en de geest verzegelen in een bepaalde plaats of in een bepaalde staat. Maar Viparieta Karanie Moedraa is zo bekend en gewoon dat ze nu wordt gerangschikt onder de aasanas en ook wordt beoefend als een aasana. Soms wordt met Viparieta Karanie Moedraa ook de Kopstand bedoeld.

Viparita Karanie Moedraa



Viparita Karanie Moedraa

De benen en de romp worden vanuit rugligging geheven en de lendenen worden ondersteund met de handen. De voeten bevinden zich ongeveer boven het gezicht. Er is geen contact tussen de kin en de borst. Er wordt geademd met de buik. Deze houding kon lange tijd worden volgehouden. Het spreekt vanzelf dat de tijd langzaam moet worden opgedreven. Om te beginnen kunnen de benen enkele keren krachtig worden gespannen en ontspannen. Ook kon één voet worden gestrekt terwijl de tenen van de andere voet in de richting van het hoofd worden getrokken. Dit wordt enkele keren herhaald. De bedoeling is dat er een goede afvloeiing is van het aderlijke bloed.

Ook Nabho Moedraa is nuttig: je plaatst de onderkant van de tong ver tegen het verhemelte. In het begin kun je enkele keren krachtig met de onderkant van de tong tegen het verhemelte drukken.

Eerst komt het erop aan de houding te leren. Als je ze onder de knie hebt, leer je er diep in ontspannen. Rust in de Werkelijkheid achter de geest en het lichaam, met andere woorden rust in je Zelf.

Om te beëindigen laat je de benen wat meer overhellen in de richting van het hoofd, je plaatst de handen op de grond en je rolt de rug rustig en langzaam neer. Kom niet neer met een plof.

Belangrijk
Het is van belang dat je bij het heffen en neerlaten van de benen in rugligging de lendenwervels plat naar beneden drukt. Doe het nooit met een holle rug! In het begin kun je in en uit de houding gaan met gebogen knieën.

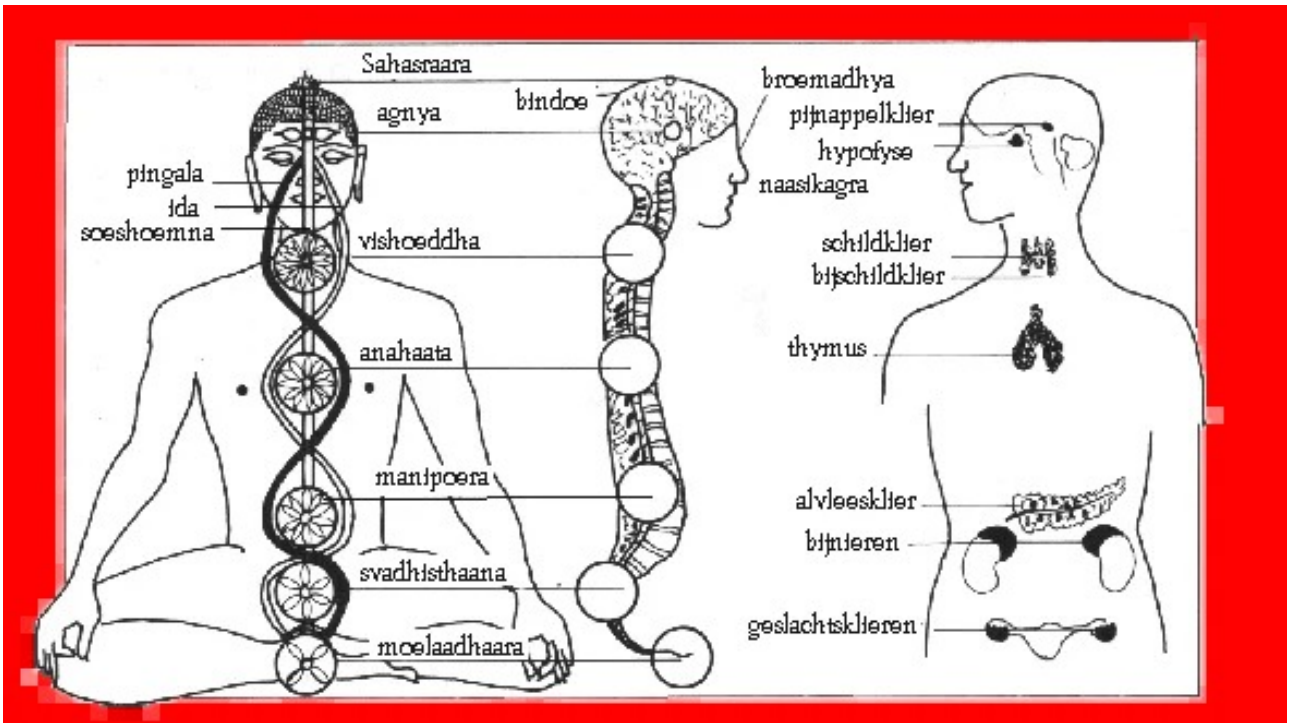
Sarvaangaasana



Sarvaangaasana

Kaars of schouderstand zijn geen correcte vertalingen. De juiste naam is: Alle-delen-houding. De naam leert je het effect van de houding: ze beïnvloedt grondig alle delen van de persoonlijkheid, niet alleen het lichaam, maar ook de geest. De verklaring hiervan is dat ze werkt op een belangrijke endocriene klier, de schildklier. De schildklier ligt ter hoogte van de keel. Ze wordt door de krachtige kin-borstklem, die eigen is aan Sarvaangaasana, uitgeknepen als een spons. Dit heeft op haar werking een regelend effect. Hormonen zijn uiterst belangrijk. Ze worden in ieder gezond organisme aangemaakt door bepaalde klieren

in het hoofd, de keel, de borst, en de buik. Het heeft erge gevolgen als het met de aanmaak van deze stoffen misloopt. Vele Yogahoudingen zetten de plaats waar deze klieren gelegen zijn onder druk. Deze klieren zijn immers de tegenhanger in het grofstoffelijke lichaam van belangrijke energiecentra in het energielichaam, die chakras worden genoemd. Chakra betekent: wiel. Chakras zijn immers wervelende centra van energie. Als dokters een lijk onderzoeken, vinden ze die centra niet. Dit is niet het bewijs dat ze niet bestaan. Helemaal niet, het betekent dat deze energiecentra behoren tot het levende organisme. Ze behoren tot dat gedeelte van de persoonlijkheid dat het lichaam verlaat bij het overlijden. Ze worden in Yogahoudingen gestimuleerd of geregeld. Een uiterst belangrijke chakra is de in de keel gelegen Vishoeddha Chakra (Vishoeddha betekent: zuivere). Op die plaats ligt in het grofstoffelijke lichaam de schildklier. Deze oefent een invloed uit op alle andere endocriene klieren en dus op de hele persoonlijkheid. Het belang van Sarvaangaasana kan dan ook niet worden overschat.



ONDERDEEL 06 / 12

Het oefenschema 6

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk VI

Halaasana

Halaasana of Ploeghouding vult Sarvaangaasana aan. De houding bestaat uit verscheidene fasen, zodat systematisch de hele wervelkolom wordt uitgerekt:



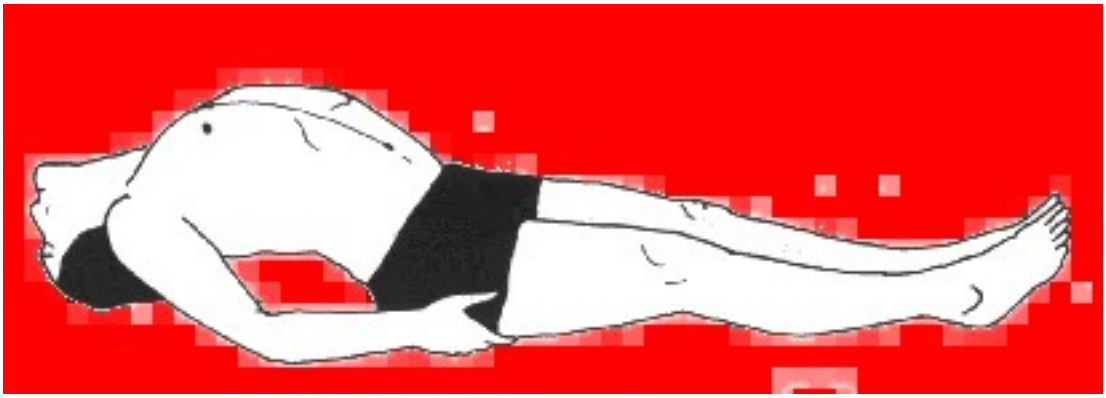
1. Hef de benen en het zitvlak vanuit rugligging van de grond en plaats de tenen achter het hoofd op de grond, zo dicht mogelijk bij het hoofd.
2. Draai de armen over grond in de richting van de benen en plaats de tenen in de handpalmen.
3. Spreid de benen en de armen zover mogelijk.
4. Sluit de benen en verwijder de voeten zover mogelijk van het hoofd en leg de armen gekruist achter het hoofd op de grond.

Blijf een tijd in elke fase. Deze houding is een weldaad voor mensen die lijden aan aambeien: de streek van de endeldarm kan zich ontdoen van aderlijk bloed, vooral in de derde fase. Halaasana wordt ook aangeraden in geval van suikerziekte. Neem ruimschoots de tijd voor deze aasana: een halve minuut in elke fase en een minuut of meer in de derde fase zijn een goede tijd.

Matsyaasana



Matsyaasana of Vishouding moet onmiddellijk na Sarvaangaasana en Halaasana worden gedaan. Matsyaasana doet het tegenovergestelde: de keel wordt uitgerekt. De longen kunnen diep in- en uitademen. De longtoppen worden geventileerd. Dit is de plaats waar de tuberkelbacil zich ontwikkelt. Deze bacil kan niet leven in zuurstof. Matsyaasana werkt dan ook preventief. Matsyaasana is uitstekend voor de gezondheid van nek en schouders.



Matsyaasana of Vishouding

Soepta Vajraasana



Vajraasana

Vajraasana of Diamanthouding (ook Bekkenhouding genoemd) is een zithouding die met veel baat kan worden beoefend na de maaltijd. De buikwand is er in ontspannen. De ingewanden zakken diep neer in het bekken. De druk op de wervelkolom wordt door de houding weggenomen. Er stroomt meer bloed naar de ingewanden.

Als je vanuit Vajraasana achterover leunt, de top van het hoofd op de grond plaatst en de armen voor de borst kruist, dan is dat Soepta Vajraaasana, de Slapende Diamanthouding. Dit is een uitstekende houding, die het hele lichaam uitrekt. Als je het achterhoofd op de grond legt, wordt de houding Poerna Soepta Vajraasana, de Volledige Slapende Diamanthouding genoemd.

Als je met een lange tuinslang de tuin besproeit, kan het zijn dat op zeker ogenblik de kracht van de waterstraal verdwijnt. Je trekt dan enkele keren aan de tuinslang om eventuele kronkels erin weg te werken. Als dat gebeurt, zit er weer druk op het water. Hetzelfde doe je in Soepta Vajraasana: bloedvaten en zenuwbanen worden uitgerekt, zodat de doorstroming van energie en bloed weer maximaal wordt.

Het spreekt natuurlijk vanzelf dat zo'n houding heel systematisch moet worden opgebouwd. Als er een gelegenheid is waarin het juist is dat haastige spoed zelden goed is, dan is het hier wel. Om te beginnen kun je Vajraasana leren: de knieën zijn samen, de grote tenen raken elkaar, de hielen vallen naar buiten en je zit op de binnenkant van de voeten. De handen liggen op de knieën. Je zit goed rechtop. Dit kon in het begin een beproeving zijn voor enkels en knieën. Alleen geduld brengt baat.

Hier volgt een reeks van oefeningen die de Soepta Vajraasana voorbereiden. Iedereen die systematisch de voorgeschreven oefeningen doet, kan Soepta Vajraasana leren. Deze houdingen moeten niet worden herhaald, maar systematisch moet je er elke dag wat langer in blijven.

1. Zit op de knieën. De knieën samen. De dijen en de romp in elkaars verlengde gestrekt. De handen liggen tegen de zijkant van de benen. Leun nu enkele centimeters achterover, maar houd hoofd, romp en dijen in één lijn gestrekt. Adem rustig door. Zoek ook in die inspannende houding je meest volmaakte gemak. Als je ervaringsgericht oefent, voel je dat het vooral de benen en de knieën zijn die oefening krijgen.
2. Na enkele dagen of weken plaats je vanuit voorgaande houding de rechterhand op de rechterhiel.
3. Daarna plaats je de linkerhand op de linkerhiel. Hoofd, romp en dijen blijven in elkaars verlengde gestrekt.
4. Na enkele dagen of weken plaats je beide handen op beide hielen. Houd ook nu hoofd, romp en dijen in één lijn. Je moet in staat zijn de houding langzaam te beëindigen, Als dat niet het geval is, als bij voorbeeld het zitvlak plots naar omlaag slaat, dan heb je overdreven. Leg je doenerschap of. Leef niet in je hoofd.
5. Na enkele dagen of weken leun je vanuit Vajraasana achterover. Je plaatst de handen achter je op de grond, met de vingers van je weg. Laat het hoofd achterover hangen en ontspan. Houd de knieën samen. Mettertijd kun je het hoofd op de grond plaatsen. Dit is een heel prettige houding als je ze onder de knie hebt, een ideale pick-me-up. Een minuut is een goede duur. Overdrijf niet, anders zullen je knieën pijn gaan doen. Dit is uitstekend tegen stijfheid van nek en schouders.

ONDERDEEL 07 / 12

Het oefenschema 7

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk VII

Mayoeraasana

Op dit ogenblik in het oefenschema kun je Mayoeraasana, Pauwenhouding, beoefenen. Deze aasana geeft je punch. Ze geneest buikloop en versterkt de lever. In het begin kun je de adem inhouden. Dat geeft kracht. Maar mettertijd kun je ook in deze houding rustig doorademen. Vrouwen hebben het wat moeilijker met Mayoeraasana: hun borsten zitten in de weg. Maar ook zij kunnen het leren. Je zit in Vajraasana. Je spreidt de knieën. Dit heet Mandoekaasana, Kikvorshouding. Je zet de handpalmen op de grond, met de vingers naar je toe en de ellebogen samen. Ga met de buik op de ellebogen liggen en strek romp en benen in elkaars verlengde. Als de tenen nog de grond raken heet de houding Hamsaasana, Zwaanhouding. Als je geen al te sterke polsen hebt, kun je Mayoeraasana beoefenen op je vuisten. Dit is gemakkelijk.

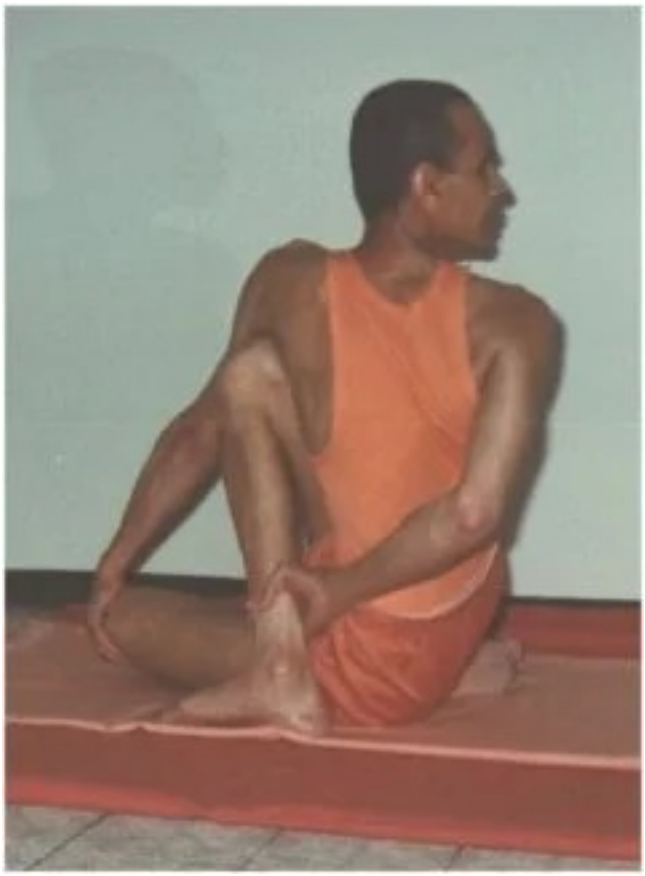
Ardha Matsyendraasana

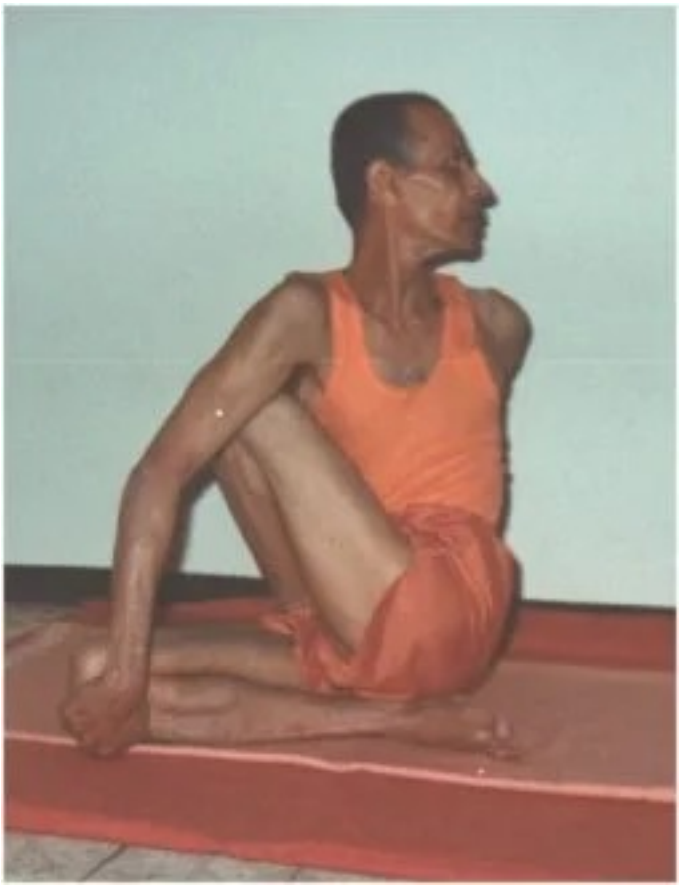
Ardha Matsyendraasana, Halve Houding van Matsyendra, is een unieke houding: ze geeft de wervelkolom een schroefbeweging. Masyendra was de Yogi die in Matsyendraasana zat te mediteren. Matsyendra betekent: heer (Indra) van de vissen (matsya). De vis is het symbool van de stilte. De klassieke Matsyendraasana is ontzettend moeilijk, daarom wordt een gemakkelijker variatie voorgeschreven, de halve Houding van Matsyendra, Ardha Matsyendrasana. Beginners kunnen de schroefbeweging van de wervelkolom eerst beoefenen in rugligging. Lig op de rug, trek de knieën op, maar houd de voetzolen tegen de grond. Houd de benen samen. Houd de handen aan de lendenen met de duimen naar boven of strek de armen op de grond een beetje van het lichaam verwijderd met de handpalmen op de grond. Draai nu het hoofd naar links en de knieën naar rechts. De linkervoet ligt nu op de rechter, zodat de knieën samen blijven. Adem rustig door. Ontspan bewust het hele lichaam. Rust in de Werkelijkheid achter het lichaam en de geest.
Doe dan hetzelfde aan de andere zijde.
Alvorens te beëindigen kun je er een soepele beweging van maken: hoofd naar links, knieën naar rechts, knieën naar links, hoofd naar rechts enz. Eerst langzaam, dan sneller, maar nooit bruusk. Deze draaiende beweging is een weldaad voor de wervelkolom.

Daarna kun je de eigenlijke Ardha Matsyendraasana aanpakken. Ga zitten met de knieën opgetrokken en de voetzolen plat op de grond. Leg de handen naast de voeten en ontspan het hele lichaam. Is dit gebeurd, leg dan de buitenkant van het linkerbeen op de grond en trek de hiel zo dicht mogelijk tegen de rechterbil. Plaats de rechtervoet over het linkerbeen tegen de buitenkant van de linkerdij. Draai de linkerschouder tegen de rechterknie, leg de linkerarm rond de rechterknie en draai naar rechts, ook het hoofd. Dit is de gemakkelijkste variatie. Houd beide delen van het zitvlak tegen de grond. Doe hetzelfde aan de andere zijde.

Na een tijd kun Je de klassieke Ardha Matsyendraasana leren: breng de linkerschouder zo dicht mogelijk bij de knie van het opstaande been, leg de linkerarm achter het opstaande rechterbeen en grijp de rechtervoet. Leg de andere arm in de lendenen. Dit is moeilijker, maar ook doeltreffender en heel weldoend. Hoe dichter de knie en de oksel elkaar naderen hoe gemakkelijker de houding wordt.

Zit goed rechtop, Stel je voor dat je groeit. De twee delen van het zitvlak raken de grond. Leun niet naar achteren.





Matsyendraasana

ONDERDEEL 08 / 12

Het oefenschema 8

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk VIII

Shaambhavie Moedraa

In Ardha Matsyendraasana kun je Shaambhavie Moedraa beoefenen. Shaambhavie betekent: wat behoort tot Siva, de Voorspoedige. Kijk naar het punt tussen de wenkbrauwen. Dit kan met open ogen of met de ogen gesloten. Versmelt met de Stilte die niet wordt gemaakt en die behoort tot Siva.

Een Yogi zong:
"With the rising sun, with the rising sun all peace disappears,
therefore abide in the Lord of Sleep, OM Namah Shivaaya.
Met de opgaande zon, met de opgaande zon, verdwijnt alle vrede,
verblijf daarom in de Heer van de Slaap, OM Namah Shivaaya.
Beyond the mind, beyond the senses, beyond the intellect,
abide in the Lord of Sleep, OM Namah Shivaaya.
Voorbij de geest, voorbij de zinnen, voorbij het intellect,
verblijf in de Heer van de Slaap, OM Namah Shivaaya,"

Dit betekent niet dat je moet blijven slapen. Het betekent dat je niet mag vergeten dat je in wezen Vrede bent en dat je voor Vrede de vereenzelviging met dit vergankelijke lichaam en met deze rusteloze geest moet doorbreken.

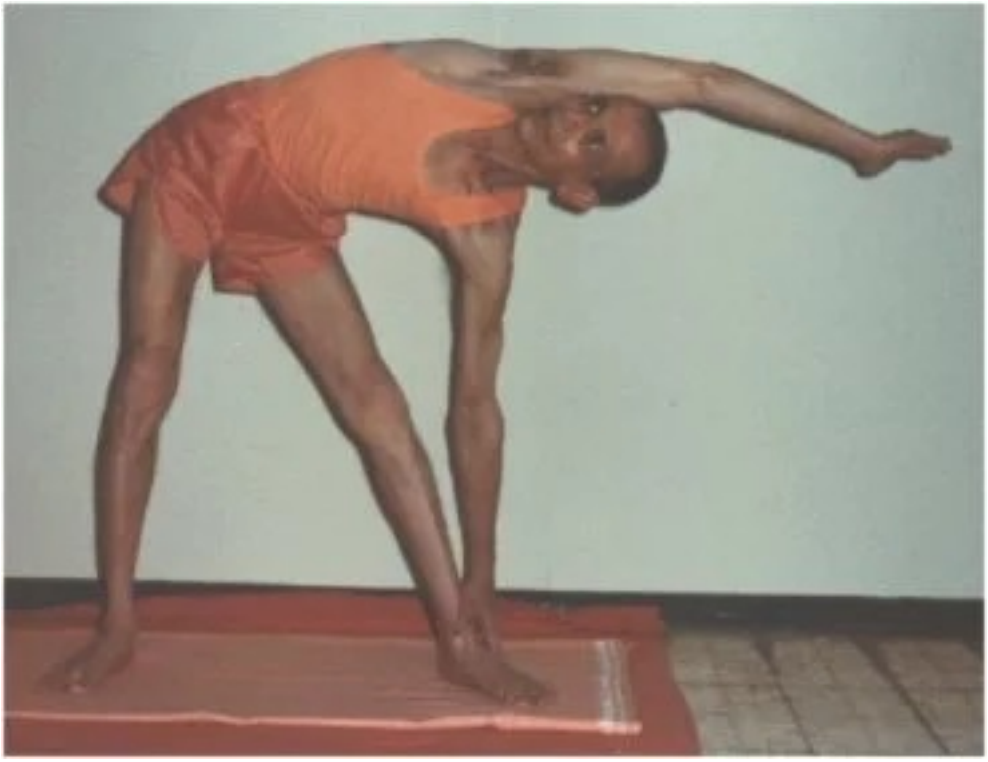
Hier is iets om diep over na te denken: wat je meent te zijn kun je niet loslaten, omdat je denkt dat je het bent; wat je meent te zijn, kun je ook nooit worden, want het is een illusie, een onechtheid. Dit is geen theorie! Integendeel, het is de scherpzinnige diagnose die de wijzen van weleer stelden betreffende de mysterieuze kwaal waaraan we lijden, een kwaal waarvoor ze de veelzeggende naam "Maayaa" bedachten. Dit wordt vertaald als "illusie", maar het betekent letterlijk: niet-dat. Wat je ziet is immers niet de Werkelijkheid, maar een vertekening van de Werkelijkheid, omdat je denkt dat zien een activiteit is, terwijl het feit van zien (dat wil zeggen Bewustzijn) de Werkelijkheid zelf is. De uitweg uit Maayaa is Yoga.

De te overwinnen vijand is je eigen geest, maar de kracht van de geest, die je nu bindt, is ook het middel tot je verlossing uit onwetendheid. Door een proces van saadhanaa (systematische oefening) worden de zwakheden van de geest omgebogen. Swami Chidananda omschreef Yoga eens als "Judo met de geest". Ook de Judoka maakt gebruikt van de kracht van zijn tegenstander.

De zwakheden van de geest zijn: zijn onzuiverheid (mala), zijn middelpuntvliedende kracht of zijn naar buiten gericht zijn (bahirmoektva), zijn objectvorming (vishayakaara vritti: het feit dat hij altijd de naam en de vorm van een voorwerp moet aannemen), zijn rusteloosheid of zijn onvermogen om zich vast te bijten in één ding (nanatva: menigvuldigheid). Door Karma Yoga (doen zonder doenerschap), door een zindelijker wijze van denken, door introspectie enz. wordt de geest gezuiverd. Door systematische concentratie-meditatie wordt zijn rusteloosheid uitgeschakeld en wordt zijn middelpuntvliedende kracht opgeheven. In dit proces manifesteert zich een diepe zaligheid (aananda), omdat de grenzen verdwijnen. Die zaligheid wordt dan het voorwerp van meditatie, tot je ontdekt dat ze niet iets anders is, niet iets buiten

jou. Neen, ze is je wezenlijke werkelijkheid zelf. De geest wordt dan een niet-geest. Wat volgt ligt voorbij woorden en gedachten.

Trikonaasana



Trikonaasana of Driehoekshouding

In Trikonaasana of Driehoekshouding wordt de wervelkolom zijwaarts gebogen. De algemene regel is dat in aasanas de adem vrij vloeit. Maar er zijn uitzonderingen, bij voorbeeld Trikonaasana. Trikonaasana is een van die aasanas die ik enkele keren herhaal op het ritme van de adem, zoals ik dat leerde van Swami Satchidananda. Sta flink rechtop in een grote spreidstand met de armen naast het lichaam. Hef inademend de armen op schouderhoogte. Keer het gezicht naar de linkerhand en keer de linkerhandpalm naar boven. Draai de tenen naar rechts en buig uitademend naar rechts. Plaats de rechterhand op de rechtervoet en strek de linkerarm tegen het hoofd in het verlengde van de romp. De hele linkerzijde wordt uitgerekt. Het gezicht blijft naar de linkerhand gekeerd. Houd de longen een ogenblik leeg. Kom dan inademend overeind met de armen op schouderhoogte en doe hetzelfde naar links. Herhaal dit enkele keren.
Je kunt ook in de houding blijven terwijl de adem vrij vloeit. Misschien vind je dit beter.

Trikonaasana kan ook worden gedaan met een torsie of schroef: rechterhand op linkervoet en omgekeerd. De armen zijn in elkaars verlengde gestrekt en het gezicht is geheven naar de opstaande hand. Ook dit kan worden gedaan op het ritme van de adem of terwijl je rustig doorademt.

Trikonaasana is een Aasana die het lichaam heel lenig maakt. Het is een uitstekende losmaakoefening. Het coördineren van adem en beweging werkt zeer opwekkend en geeft je heel wat energie. Blokkeringen in het energielichaam worden opgeheven door het ontspannen gerekt zijn van het lichaam. De spijsvertering verbetert. De ruggenmergszenuwen worden gemasseerd. Het lichaam krijgt een gevoel van lichtheid.

Terloops : nog iets belangrijks over de wervelkolom. De wervelkolom is voor het lichaam wat een pilaar is voor een kerk: ze schraagt de hele constructie. Over iemand zonder karakter zeggen we wel eens dat hij

geen ruggengraat heeft. Dit betekent dat als je je wervelkolom traint dat je dan niet alleen je lichaam traint, maar ook je geest.

Paadahastaasana



Paadahastaasana

Paadahastaasana betekent letterlijk: Handen-aan-de-voetenhouding. Dit is de voorwaartse buiging staand. Paadahastaasana is de wonderbare Yogahouding waarmee ik in 1959 met Yoga begon. Mijn eerste stap op het pad van Yoga als het ware. Ik werd geplaagd door een chronische darmontsteking, een vervelende kwaal, die je zwak en futloos maakt. Ik deed Paadahastaasana toen ik thuis kwam van het werk, vóór het avondmaal, met hooggespannen verwachtingen. Ik voelde me warempel de hele avond veel fitter en helderder. Ik dacht: "Dit is inbeelding", maar mijn cursus gaf een verklaring: de wervels worden van elkaar getrokken en er is een verhoogde doorbloeding naar het ruggenmerg, waardoor Je ruggenmergszenuwen worden gevoed. Mijn chronische darmontsteking verdween binnen de drie maanden om nooit terug te keren. Er voltrok zich een ingrijpende lichamelijke en psychische verandering en ik kreeg groot ontzag voor de Yogaasanas of Yogahoudingen. Schriftelijk contact met Goeroedev Swami Sivananda, die dan nog leefde (hij stierf in 1963; zie ons boek "Onthoud. Vergeet, Portret van een Yogi"), openbaarde ons de Yogawetenschap, die belangrijker is dan welke wetenschap ook, omdat ze zich niet bezighoudt met iets anders, maar met dat wat je bent of, met andere woorden, met jezelf: met datgene wat je bent als je alles loslaat wat je meent te zijn in je eigen ogen en in de ogen van de wereld. Voor mij werd Swami Sivananda sedertdien Goeroe-nummer-één, hoofd van mijn gezin, lichtbaken, gids en toeverlaat.

Ardha Chandraasana



Dit is een eenvoudige, even doeltreffende als gemakkelijke aasana, die ik leerde van Swami Satchidananda in 1966. Ook deze aasana wordt gedaan op het ritme van de adem en wordt enkele keren herhaald. Het is een pracht van een rekoefening, die het effect van Paadahastaasana aanvult.

Sta rechtop met de voeten samen. Haak de duimen in elkaar voor het lichaam. Adem uit. Hef dan inademend de handen langs de buik, de borst en het gezicht boven het hoofd. Krom rugwaarts zodat het lichaam eruit ziet als een halve maan. Houd de adem een ogenblik in en rek het hele lichaam uit. Beëindig dan de houding terwijl je uitademt. Herhaal enkele keren.

Shiershaasana



Shiershaasana of Kopstand wordt vereenzelvigd met Yoga. De meeste mensen denken dat Yoga betekent op je hoofd leren staan. Maar niets is minder waar. Yoga betekent veeleer op je voeten leren staan. Op zijn kop kan iedereen leren staan, maar op zijn voeten leren staan is een heel wat moeilijker onderneming. Vele levens is voor de meeste mensen niet genoeg om het te leren. Toch is dat een belangrijke opgave. Deze wereld is daarvoor de beste leerschool. De New Yorkse kunstenaar Peter Max maakte zo'n twintig jaar geleden een poster met Swami Satchidananda, die hem ideeën gaf voor de begeleidende tekst. Een van die ideeën was: Yoga is niet op je hoofd leren staan, zoals vele mensen denken, maar op je eigen twee benen leren staan.

Shiershaasana is een veel verwaarloosde Aasana. Ikzelf beoefen hem elke dag verscheidene minuten. De techniek van Shiershaasana is belangrijk. Je moet de houding leren aannemen zonder dat het een noemenswaardige inspanning kost. Dit is in hoofdzaak een kwestie van techniek.

ONDERDEEL 09 / 12

Het oefenschema 9

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk IX

Zit op de knieën, Strengel de vingers in elkaar. Plaats de voorarmen zodanig op de grond dat de voorarmen en de afstand tussen de ellebogen een gelijkzijdige driehoek vormen. Deze driehoek is het steunvlak. Het belangrijkste in de techniek van Shiershaasana is dat het gewicht van het lichaam bij het heffen en het neerlaten van de benen en de romp altijd boven dit steunvlak blijft. Dit is maar een kwestie van geduldige oefening. Plaats het hoofd op de grond tegen de handen. Het hoofd moet goed recht worden geplaatst, niet teveel naar voren, niet teveel naar achteren, niet teveel naar rechts, niet teveel naar links, zodat er geen ongewenste krommingen in de wervelkolom ontstaan, waardoor je spieren vlug pijn gaan doen terwijl je op je hoofd staat. Strek dan de knieën en nader met kleine pasjes het steunvlak tot de voeten schier vanzelf van de grond gaan. Buig dan de knieën en trek de voeten zo dicht mogelijk bij het zitvlak. Strek de dijen in het verlengde van de romp. Strek pas dan de knieën. De houding moet gemakkelijk zijn. Wees je bewust van de top van de schedel. Laat de adem vrij vloeien.



Shiershaasana

In het begin komt het erop aan de houding te leren. Als je ze goed onder de knie hebt, kun je systematisch de tijd opdrijven tot verscheidene minuten. Ga geleidelijk te werk. Als je een tijd geen Kopstand hebt gedaan, is het aan te bevelen dat je herbegint als een beginner.

Om te beëindigen moeten eerst de knieën worden gebogen. Pas dan laat je de dijen zakken en trek je ze tegen de buikwand. Strek dan de knieën en plaats de voeten op de grond. Spring niet onmiddellijk overeind. Laat het hoofd een tijdje op de handen rusten.

Swami Sivananda noemt dit de Koningin onder de aasanas. De druk op de wervels van boven naar beneden werkt nu andersom. Er vloeit een grote hoeveel bloed uit het hart naar de hersenen. Er is een volledige afvloeiing van aderlijk bloed uit de benen en de ingewanden. De Soeshoemnaa, het centrale kanaal in de wervelkolom, wordt actief. Dit maakt je meditatief. De geest wordt rustig en helder.

Alvorens de Kopstand te beoefenen moet je je ervan vergewissen dan je op niets of niemand kunt vallen. In het begin kun je de Kopstand proberen tegen een muur. Dit kan helpen om je wat vertrouwen te geven.

ONDERDEEL 10 / 12

Het oefenschema 10

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk X

Oude-Mensenkopstand

Het verdient aanbeveling eerst een tijd een voorbereidende houding te beoefenen, die we Oude-Mannenkopstand, eventueel Oude-Vrouwenkopstand of Oude-Mensenkopstand noemen. Zit op de knieën. Buig voorover en zet de top van het hoofd op de grond. Zet nu de handen zo op de grond dat het hoofd en de handen een gelijkzijdige driehoek vormen. De meeste mensen maken de fout dat ze het hoofd en de handen teveel op gelijke hoogte plaatsen, zodat ze geen stevig steunvlak hebben. Strek de knieën en nader het steunvlak met kleine pasjes tot de voeten bijna vanzelf van de grond gaan. Plaats de knieën nu op de armen. Houd de tenen samen. Adem rustig door. Zoek je meest volmaakte gemak. Rust in de werkelijkheid achter het lichaam en de geest. Dit verstevigt de nek en rug, verbetert de evenwichtszin en maakt je vertrouwd met de omgekeerde houding.

Bij wijze van oefening kun je beide benen om beurten op de linker- en de rechterbovenarm plaatsen. Adem rustig door. Ontspan diep.

Oeddieyaana Bandha



Oeddieyaana Bandha

Bandha is bijna Nederlands, het betekent: samentrekking. Oeddieyaana betekent: opvliegend. Het kan een tijdje duren voor je het onder de knie hebt. Zelf heb ik er indertijd drie maanden op geoefend. Zodra je erin slaagt, begrijp je de naam: het middenrif wordt omhoog gezogen in de borstkas en dit geeft een heel bijzonder gevoel.

Sta rechtop in een kleine spreidstand. Druk met de handpalmen stevig op de dijen, even onder de liesstreek. Maak een bolle rug. Adem diep uit. Doe dan een schijninademing, dat wil zeggen, doe alsof je diep inademt, maak alle bewegingen van een diepe inademing, maar adem niet echt in. Het middenrif wordt omhoog gezogen. Houd dit een tijd vol. Buig lichtjes door de knieën. Laat eerst de Bandha los alvorens in te ademen. Herhaal dit enkele keren.

Nauli



Nauli

Nauli is een van de zes zuiveringsoefeningen van Hatha Yoga. Je moet er goed Oeddieyaana Bandha voor onder de knie hebben. Doe Oeddieyaana Bandha. Concentreer je nu op een punt boven het schaambeen en achter de navel. Plaats een inwendige druk op die plaats. Deze druk kun je vergelijken met de druk die je uitoefent als je geconstipeerd bent. Maar in dat geval druk je in de richting van de anus. In het geval van Nauli druk je naar voren. Op zeker ogenblik springen de rechte buikspieren vooruit. Ze liggen dan als een koord op de buik. Dit vergt geduldige oefening. De rechte buikspieren (recti abdominis) zitten vast aan de ribben en aan het schaambeen. Er is een linker en rechter rechte buikspier. Ze kunnen afzonderlijk werken. Als je de druk naar rechts verplaatst, springt de rechterspier naar voren, Als je naar links drukt, springt de linkerspier naar voren. Dit is de volgende fase van de oefening: het afzonderlijk naar voren drukken van de rechte buikspieren.

De eigenlijke Nauli bestaat erin dat je de rechte buikspieren een draaiende beweging geeft, eerst naar rechts, dan naar links. Dit ziet eruit of er in de buik een molen aan het werk is.

Het spijsverteringskanaal is van de mond tot de anus een achttal meter lang. Er gebeurt in dat kanaal een belangrijke transformatie: voedsel wordt omgezet in opneembare energie. Voedsel bestaat volgens de Yogatheorie uit drie delen: een grof gedeelte, een subtiel gedeelte en een nog subtieler gedeelte. Het grove gedeelte wordt uitwerpselen. Het subtiele gedeelte wordt spieren, beenderen, bloed enz. Het subtielste gedeelte wordt geest.

Het lichaam en de geest zijn in de Yogafilosofie immers geen totaal verschillende dingen. Ze zijn gemaakt van dezelfde stof, maar het lichaam is grofstoffelijk en de geest is fijnstoffelijk of subtiel. Ze verhouden zich zoals ijs en stoom, die beide slechts water zijn. IJs is een grove vorm van water, stoom is er een subtiele vorm van. Het lichaam en de geest worden beide opgebouwd uit voedsel. Als je niet eet, verdwijnen niet alleen je vet, je vlees en je energie, maar ook je denkvermogen en je geheugen. Yogis hechten dan ook veel belang aan een gezonde voeding. Je bent wat je eet, zeggen ze, zowel lichamelijk als geestelijk, Ze beschrijven de kwaliteit van voedsel volgens de goenas (trillingstempo's van de natuur). Er zijn drie goenas: sattva (harmonie), rajas (rusteloosheid) en tamas (inertie, traagheid). Een saattvische voeding geeft gezondheid en helderheid. Een raajasische voeding maakt rusteloos en veroorzaakt ziekte. Een taamasische voeding maakt je traag en lusteloos. (Zie Bhagavad Gietaa, hoofdstuk XVII vers 7 en volgende.) Die belangrijke transformatie -van voedsel naar lichaam en geest- gebeurt in het spijsverteringskanaal. Even belangrijk als wat we eten, is hoe we eten. Eten zou je moeten doen in een rustige stemming, met een gevoel van verering en meditatie (voedsel is in de ogen van Yogis een godin, Moeder Natuur zelf). "De spijsvertering begint in de mond, want de maag heeft geen tanden. Eet niet zozeer voor de tong, eet veeleer voor de maag." Dit zijn twee vingerwijzingen van Swami Satchidananda. In 1966 zaten we aan tafel ten huize van Siva, waar de Swami logeerde. Ik keek op mijn horloge. Swamiji vroeg wat ik deed. Ik antwoordde dat ik keek hoe laat het was. Hij zei: "Voedsel is door God gemaakt, je horloge is door mensen gemaakt. Vergeet het werk van de mens als je met Gods werk bezig bent."

Belangrijk naast wat je eet en hoe je eet, is vanzelfsprekend ook de gezondheid van het spijsverteringskanaal zelf. Een gezond spijsverteringskanaal heeft een krachtige peristaltiek, Dit is zijn knijpende beweging. Als de peristaltische beweging vermindert, is de gezondheid in gevaar. De voedselresten blijven dan immers te lang in het lichaam. Ze bederven en de giftige stoffen die daardoor vrijkomen, worden opgenomen in de bloedbaan. De dikke darm onder andere kan uitzetten tot enorme proporties en veranderen in een met stinkende afvalstoffen gevulde zak. Yogis laten dan ook geen middel onbeproefd om hiertegen iets te doen. De Yogahoudingen zetten de buikinhoud onder druk of rekken de buik uit. Ze verdrijven wind uit de maag en de darmen en stimuleren de knijpende beweging van het spijsverteringskanaal. Ze verbeteren de op- en neergaande beweging van het middenrif en de buikwand, waardoor bij elke ademhaling de ingewanden worden gemasseerd. Ze verbeteren daarenboven de chemische processen van de spijsvertering door de werking van de lever, de alvleesklier enz. te stimuleren. Het onschatbare voordeel van Oeddieyaana Bandha en Nauli is evenwel dat ze rechtstreeks ingrijpen op de werking van de buikorganen en dat ze de buikinhoud krachtig in beweging brengen. Bovendien wordt de levenskracht opwaarts gericht, zodat je energie behouden blijft en niet wegvloeit door de onderste lichaamsopeningen.

Mensen die hun urine of stoelgang niet goed kunnen ophouden door een verminderde gevoeligheid van de zenuwen die hen duidelijk moeten maken dat het tijd is om naar het toilet te gaan (incontinentie), zullen bij Oeddieyaana Bandha veel baat hebben. De gevoeligheid van de zenuwen keert geleidelijk terug. Oefeningen zoals Oeddieyaana Bandha en Nauli zouden in scholen aan iedereen moeten worden geleerd (daarvoor moet de puberteit wel achter de rug liggen). Swami Satchidananda zei: "Laten we stenen eten en Oeddieyaana Bandha beoefenen. Ze zullen verteren." We zeggen immers van iemand met een goede spijsvertering dat hij stenen kan verteren. Laat je niet ontmoedigen. Ga geleidelijk te werk, Vooral als je de veertig gepasseerd bent, moet je het voorzichtig aanpakken, zodat je je middenrif en je buik- en rugspieren niet forceert. Bovendien werkt het van in het begin. Je hoeft de oefening niet onder de knie te hebben om een gunstig effect te bewerkstelligen. Je buik zal je dankbaar zijn dat je hem voor één keer een handje toesteekt in plaats van hem stokken in de wielen te steken.

Shavaasana

Shavaasana, waarom?



Shavaasana

Shavaasana is de diepe ontspanning. Letterlijk betekent het woord: Lijkhouding. Als Yogis het hebben over ontspanning bedoelen ze dus dat je voor lijk moet spelen of dat je moet loslaten wat je aan deze aarde bindt. Dit is iets wat je ooit echt zult moeten doen; je weet alleen niet wanneer. Shavaasana bereidt je dus daarop voor. Het is met andere woorden een oefening in spiritueel onderscheid. Dit is voor iedereen van groot belang, want niemand kan ooit de finaliteit van de dingen ontlopen. Shavaasana houdt een belangrijk stuk filosofie in. Die filosofie doorgronden en ze je eigen maken is de echte ontspanning, het echte einde van alle stress, spanning, tweedracht, twist, kommer en kwel.

Laten wij het herhalen en nog eens herhalen en telkens weer herhalen: als je terugvalt op jezelf val je niet terug op een niets, maar op een volheid van Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid!

Het lichaam en de geest hebben hun eigen wetmatigheden. Ze leiden een eigen bestaan. Ze beschikken over alle mogelijkheden om hun werk naar behoren te doen. Maar ze worden daarin sterk gehinderd. De daarvoor verantwoordelijke factor is het feit dat je je met hen vereenzelvigt, dat je met andere woorden voelt en denkt: "Ik ben dit lichaam. Ik ben deze geest." Dit is het dan ook wat je in Shavaasana gaat leren: het lichaam en de geest overlaten aan henzelf en rusten in jezelf. Als je dit hebt begrepen, wordt de methode van Shavaasana duidelijk.

Het lichaam en de geest zijn beide stoffelijk. Ze zijn gemaakt van dezelfde stof. "Het lichaam is de geest zichtbaar gemaakt voor het oog", zei Swami Sivananda. De geest maakte zich een lichaam voor zijn uitdrukking. Het lichaam is het gevolg van het karma uit vorige levens, beweren Yogis ook. Met andere woorden: het lichaam is je onbewuste. Yogis hebben nog iets belangrijks mede te delen over het lichaam en de geest, namelijk dat ze beide "jada" zijn. Jada betekent letterlijk: niet-intelligent. De intelligentie die ze vertonen en hun licht en leven ontlenen ze aan het Zelf of Bewustzijn dat er achter staat, zoals de maan het licht waarmee ze schijnt ontleent aan de zon. Bewustzijn is niet iets wat je hebt. Het is dat wat je bent. Het is je wezenlijke werkelijkheid. Het lichaam en de geest zijn met elkaar verbonden door de adem. Met dit inzicht ben je uitstekend uitgerust om met succes de Lijkhouding aan te pakken.

Laten we even nadenken over het stervensproces, niet vanuit de diepe onwetendheid waarin de gewone wereldse mens gevangen zit, maar in het licht van Yoga. Een eerste feit dat de Yogi je kan leren is dat alleen het lichaam sterft en dat dit betekent dat het bezielende en levengevende principe het heeft verlaten. Het lichaam heeft dan niet langer een besef tot één organisme te behoren en het gaat tot ontbinding over. Zijn bestanddelen keren terug tot hun eigen soort. Maar jijzelf, die er was voor dit lichaam er was en die er zal zijn als het lichaam er niet meer is, sterft niet. Hier stuiten we op een uiterst belangrijk

feit. Dat feit is dat je als je terugvalt op jezelf, niet terugvalt op een niets, maar op een volheid van Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid!

Shavaasana, hoe?

Shavaasana wordt in rugligging beoefend. Als dit onmogelijk is, om welke lichamelijke of psychische reden ook, kan ze ook in buikligging of zijligging worden gedaan. Eerst wordt er wat dieper geademd. Je voelt daarbij hoe spanningen met elke uitademing uit je wegvloeien. Je herhaalt dan enkele keren bij jezelf dat je niet zult inslapen, maar dat je alert zult blijven tot op het einde.

De volgende fase is het roteren van bewustzijn door alle lichaamsdelen, beginnend bij de rechterhand. Gaande over de rechterarm, rechter gedeelte van de romp, rechterbeen en eindigend bij de tenen van de rechtervoet. Dan hetzelfde links. Dan de rugzijde van het lichaam, de nek, het hoofd, het gezicht, de keel. De borst en de buik. Dan het inwendige van het hoofd, de borst en de buik. En tenslotte de hersenen en het ruggenmerg.

Dan wordt bewustzijn van de adem beoefend. Dit betekent niet dat je anders moet gaan ademen. Wees je gewoon bewust van elke In- en uitademing.

Dan ben je je bewust van je geest, die zich manifesteert in de vorm van gedachten, gevoelens, gedachteloosheid, waarnemingen, stemmingen enz. Ook nu hoef je niets te veranderen, te bekijken, te beoordelen, te benoemen of wat ook, Je bent je er gewoon bewust van. Zodoende treedt er in al die lagen van je wezen heel vlug een ontspanning in. Het lichaam, de geest en de adem zijn nu overgelaten aan henzelf. En wat blijkt? Ze beginnen hierdoor plots veel beter te functioneren. En jij rust in jezelf, "Dit is de Yogische Samaadhi", zei Swami Satchidananda.

Shavaasana, wanneer?

Shavaasana kan worden beoefend op alle ogenblikken van de dag. Het doorbreekt stress en geeft het lichaam en de geest de tijd en de gelegenheid om tot rust te komen. Het zal je duidelijk worden dat ze beide een groot vermogen tot regeneratie bezitten. Het volstaat dat je ermee ophoudt hen te hinderen.

Shavaasana moet worden gedaan na elke reeks van Yogahoudingen. Yogahoudingen wekken immers energie op en als je onmiddellijk erna met je gewone bezigheden verdergaat, dan wordt die energie opgebruikt door je spieren. En dat is niet de bedoeling. Bovendien kan ze dan verkeerde centra bekrachtigen en in de verkeerde kanalen gaan stromen. Als je Shavaasana beoefent na Yogahoudingen, dan komt een deel van de opgewekte energie ten goede aan het inwendige organisme en dan krijgt ze ook de tijd terug te keren naar haar bron.

ONDERDEEL 11 / 12

Het oefenschema 11

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk XI

Na de lijkhouding de zithouding



Lijkhouding

Na de Lijkhouding is het oefenschema niet af. Wel integendeel! De echte Yoga begint nu pas. Ik heb het al vaak gezegd en geschreven -en telkens blijkt dat het nog niet genoeg werd gezegd en geschreven- dat je honderd percent gezond kunt zijn in de ogen van de dokter en honderd percent normaal in de ogen van de psychiater en door de Yogi toch nog worden beschouwd als niet in orde. De dokter mag je onderzoeken met alle hem ter beschikking staande middelen en een attest afleveren dat je tiptop in orde bent. De psychiater mag je testen volgens alle mogelijke methodes die de psychiatrie kent en verklaren dat je een volstrekt gave persoonlijkheid hebt. Je mag voldoen aan dat oude Griekse ideaal van een gezonde geest in een gezond lichaam. De Yogi zal ook dan nog zeggen -als je het hem vraagt- dat niet alles is zoals het hoort. En als je wil weten waarom, zal hij je zeggen dat je ook dan nog lijdt aan Zelfvervreemding.

Dan en daar begint de echte Yoga, de echte saadhanaa, het verwijderen van de sluier van onwetendheid.

Na de Lijkhouding komt de Zithouding. De Zithouding is de eigenlijke houding of aasana, waarin je rechtop, ontspannen en volstrekt vast en onbeweeglijk kunt zitten. Dit is in hoofdzaak een kwestie van geduldige oefening.

Ons Westers lichaam is volstrekt niet gewend aan die houding. Ons bekken is verkrampt en onze knieën hebben het moeilijk met de zithouding. Swami Satchidananda placht te zeggen dat de mens het hospitaal uitvond toen hij de stoel uitvond. Toen de mens stoelen ging gebruiken, begon zijn wervelkolom te degenereren, want haar functie werd voor een belangrijk gedeelte overgenomen door de leuning van de stoel. Het hart krijgt het moeilijk als je op een stoel zit, want de bloedsomloop wordt veel langer en het bloed moet veel meer tegen de zwaartekracht in naar het hart worden gepompt. Als je met de benen gekruist zit, is de wervelkolom zichzelf tot steun. De bloedsomloop wordt korter en het hart wordt ontlast. De zithouding heeft de bedoeling dat je het lichaam transcendeert, om het met een geleerd woord te zeggen. Met transcenderen wordt bedoeld: achter je laten, overstijgen. De Yogaschrift drukt dat uit door te zeggen dat je dan geen hinder meer ondervindt van de paren van tegenstellingen.

Je gewone wijze van doen is dat je je vereenzelvigt met je lichaam en je geest, dat je onophoudelijk naar buiten wordt getrokken door de zintuigen, dat je op alles reageert met voorkeur en afkeer, dat je allerlei dingen wilt, dat je altijd iets anders wil worden dan wat je bent en dat je nooit stilstaat bij wat er is, dat je nooit vrede neemt met de dingen zoals ze zijn en dat je altijd grenzen trekt tussen jezelf en de wereld, tussen jezelf en de dingen, tussen jezelf en je medemensen enz. Zieken verzorgen, hun bedpan schoonmaken, hun uitwerpselen opruimen, hun achterste afvegen bij voorbeeld werd door Swami Sivananda Yoga genoemd. Hij noemde het Bedpan-Yoga. Dit loutert je, het reinigt je hart en geest en doet grenzen verdwijnen. Je kunt zonder problemen je eigen achterste afvegen. Als je evengoed het achterste van iemand anders kunt afvegen, mag je zeggen dat je in die mate eenheid hebt gerealiseerd. Als je deze eenvoudige ideeën hebt begrepen, dan kun je gemakkelijk begrijpen wat Patanjali bedoelt met zijn voorschriften om de Zithouding te verbeteren, namelijk dat je de natuurlijke neiging moet verminderen en dat je moet mediteren over de oneindigheid.

Praanaayaama

In Yoga ga je van buiten naar binnen. Van buiten betekent in de eerste plaats: relaties. Op dit gebied gelden er dan ook allerlei regels. Dieren hebben geen regels. Ze worden geleid door hun instincten. Mensen hebben regels, want ze hebben een intellect. Ze hebben natuurlijk nog iets meer dan een intellect, want anders ware de wereld al lang vergaan. Hun geest verheft hen boven het dier, maar haalt hen vaak ook neer ver beneden het peil van het dier. Als alle mensen wijzen, zieners eenheidsbelevers waren, dan zouden regels volstrekt overbodig zijn. Maar zo is het niet.

Van relaties met mensen en dingen buiten je, ga je naar de relatie met je eigen lichaam en geest. Ook hier gelden allerlei regels. Regels die relaties regelen noemt Patanjali yamas. Regels die je relatie met je lichaam en je geest regelen, noemt hij niyamas. Dan volgen de aasanas, met als uiteindelijke aasana de Zithouding. Dan ga je nog dieper naar binnen en ga je werken met het energielichaam. De duidelijkste manifestatie van de levenskracht is de adem. De levenskracht of praana coördineert alle levensprocessen en ook het lichaam en de geest. Via de ademhaling schept de Yogi in het energielichaam en in de hele huishouding van de persoonlijkheid een grote mate van evenwicht. Dit wordt praanaayaama genoemd. Je vindt een systematische cursus praanaayaama in Wegwijs in Yoga.

Kort samengevat kan men zeggen dat je met Praanaayaama vooral twee dingen leert: ademen met de gehele longen en veel langzamer. Als de adem tot rust komt, ontstaat er ook rust en evenwicht in de zintuigen en de geest. Het terrein is dan voorbereid voor concentratie en meditatie. En ook hier zal Yoga niet stoppen, maar leidt het je naar iets universeels. Dat is de uiteindelijke stap.

In een oefenschema kan ik warm aanbevelen (vanuit jarenlange ervaring):
twee ronden kapaalabhaati (zuiveringsoefening) van 121 ademstoten door beide neusgaten en 1 ronde van 121 ademstoten wisselend (neusgaten om beurten sluiten met Vishnoe Moedraa om uit te ademen, inademen door beide neusgaten).(Kapaalabhaati: trek de buik met kracht in, zodat de lucht met een krachtige stoot naar buiten wordt gedreven; de inademing gebeurt vanzelf, het volstaat dat je de buik ontspant. Vishnoe Moedraa: buig de wijs- en de middenvinger van de rechterhand in de handpalm; met de duim wordt het rechter neusgat gesloten, met de pink en de ringvinger het linkerneusgat.)
Bhraamarie praanaayaama of Bijademhaling. (Bhraamarie praanaayaama: adem met een luid gezoem in de keel, zoals een bij, in het begin tijdens de uitademing, later ook tijdens de inademing.)
vier ronden wisselend ademen (ritme 1-4-2).
(Wisselend ademen: sluit met Vishnoe Moedraa het rechterneusgat en adem links in, houd de adem in met Jaalandhara Bandha, de kinborstklem, sluit het linkerneusgat en adem rechts uit enz.)
bewustzijn van de adem.

Meditatie - Japa Yoga

Seek, find, enter and rest.
This is the way, this is the truth, this is Life Divine.

Sivananda

Meditatie is een groot woord, dat vele mensen afschrikt. Het ontbreekt als oefening en als ervaring nu eenmaal bijna volledig in onze cultuur. Mensen denken dat meditatie diep nadenken is. Maar dat is het nu juist niet. Het is veeleer het overstijgen van het denken. Het is naar die Werkelijkheid gaan waar het denken geen toegang heeft.

In deze ijzeren tijd waarin wij leven, is Japa Yoga de gemakkelijkste en doeltreffendste vorm van meditatie en de gemakkelijkste en doeltreffendste weg naar Zelfverwerkelijking. De Ultieme Werkelijkheid ligt voorbij woorden en gedachten. "Hoe kun je het onbegrensde bepalen dat de oorsprong en de basis van alles is? De Ultieme Werkelijkheid kan niet worden bepaald, maar ze kan worden verwerkelijkt door Japa en meditatie met een zuivere, subtiele en eenpuntige geest", schrijft Swami Sivananda. "Maak van het herhalen van de Naam van de Heer een sterke gewoonte", schrijft hij ook, "want slechts dan zal het gemakkelijk zijn je Hem te herinneren op het ogenblik van de dood. De dag waarop je geen Japa doet is gewoon verspild!"

Iedereen kan Japa beoefenen. Japa ligt in ieders bereik. Japa betekent: herhaling. Daarmee wordt herhaling van een mantra bedoeld. Een mantra is een mystieke meditatieformule of Naam van de Ultieme Werkelijkheid of God bekleed met naam en vorm.

Mantra

Truth is Brahman, Truth is your own Self,
Realise this Truth, be free, be free, be free.

Sivananda

Een mantra heeft:

een rishis (ziener). Dit is de wijze die hem lang geleden aan de mensheid gaf; een metrum of versmaat, een devataa of godheid. Dit is de kracht die in de mantra sluimert, een bieja of zaad. Dit is een speciaal woord of reeks van woorden die hem een bijzondere kracht geven, een shakti of energie. Dit is zijn energiewaarde of de klankgolven die door zijn herhaling worden opgewekt, een kielakam of pin of steun. De kielakam is dat wat hem sterk maakt. Dit is het verminderen van zorgen en lijden en het ervaren van meer zaligheid.

De mala en hoe hij wordt gebruikt
Voor japa wordt een maalaa gebruikt. Een maalaa is een snoer met 108 kralen en een wat dikkere kraal, die gemerkt is met een pluisje en die meroe of soemeroe of centrum wordt genoemd. 108 is een symbool van de totaliteit of het alles: 12 maanden maal 9 planeten is 108.

De maalaa wordt vastgehouden tussen de duim, de middenvinger en de ringvinger van de rechterhand. De wijsvinger wordt niet gebruikt, omdat die het ego verzinnebeeldt. De rechterhand wordt ter hoogte van de keel of de borst gehouden, zodat de maalaa geen enkel gedeelte van het lichaam aanraakt. Anders zou de aandacht worden afgeleid naar het aangeraakte lichaamsdeel.

De hand die de maalaa vasthoudt, wordt bedekt met een doek, opdat de maalaa zijn kracht niet zou verliezen. Ik weet dat dit in Westerse oren vreemd klinkt, toch is het gebaseerd op ervaring en op wetenschappelijke feiten al beschikt de Yogi over geen ander laboratorium dan zijn eigen geest.

Met elke herhaling van de mantra wordt een kraal verschoven. Als je de meroe onder je vingers voelt, word je gewekt uit je eventuele verstrooidheid. Je keert dan de maalaa om en je herbegint met een hernieuwde waakzaamheid.

Het beeld of de moerti

Zit bij voorkeur met je gezicht naar het oosten. Plaats een afbeelding van de devataa van de mantra ter hoogte van je ogen (moerti; letterlijk: belichaming). Brand er eventueel een kaars en een reukstokje voor en roep de aanwezigheid van de devataa op. Op die manier bouw je een sfeer op. Na een tijd volstaat het dat je daar gaat zitten om al in meditatie te zijn. De ruimte wordt geladen met spirituele trillingen.

De afbeelding van de mantra is de picturale voorstelling van de mantra, de trilling van de mantra vastgelegd in een vorm. Dit heeft een diepe, weldoende invloed op je geest in al zijn lagen (bewust, onderbewust, onbewust).

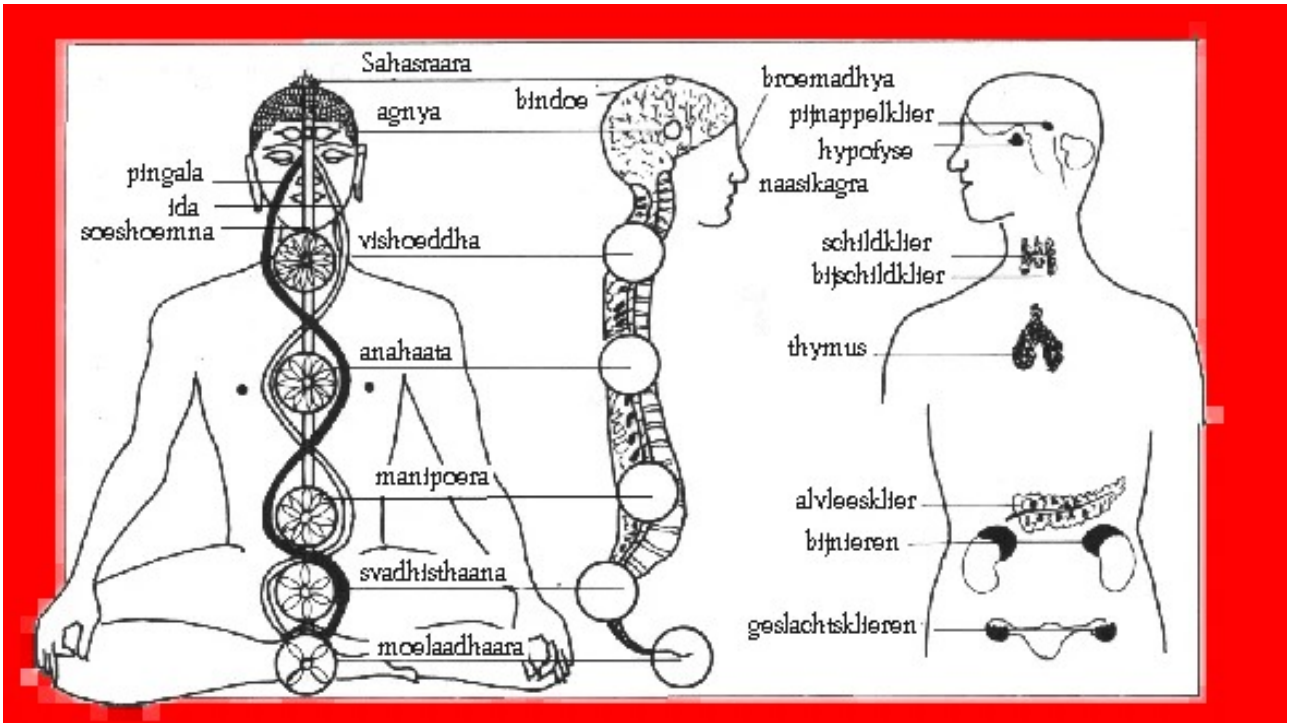
De voorbereiding

Zit in een stevige zithouding. Rechtop, maar niet gespannen. Ontspan eerst grondig en systematisch het hele lichaam, zoals in Shavaasana of Lijkhouding. Begin bij de rechterhand. Roteer het bewustzijn door de rechterarm, de rechterzijde van de romp en het rechterbeen.
Dan de linkerzijde.
Dan de rugzijde, het hoofd, het gezicht, de borst, de buik.
Dan het inwendige van het hoofd, de keel, de borst en de buik.
Tenslotte de hersenen en het ruggenmerg.
Voel hoe het lichaam op al die plaatsen perfect ontspant.
Observeer nu je geest. Laat hem een tijd zijn gang gaan, maar wees een getuige en laat niet toe dat hij met je op de loop gaat. Wees je gewoon als een onbetrokken getuige bewust van al zijn doen en laten. Heel vlug zal hij tot rust komen.

Wat nu volgt is een krachtige methode om het hele energielichaam in korte tijd te ontspannen:
1. het roteren van bewustzijn door de chakras en door enkele steunpunten van energie en
2. het terugtrekken van de levenskracht uit het hele lichaam naar de top van het hoofd.

1. Begin bij het ondereind van de wervelkolom (Moelaadhaara Chakra),
2. dan twee vingers hoger (Svaadhishthaana Chakra),
3. dan ter hoogte van de navel (Manipoera Chakra),
4. dan ter hoogte van het hart (Anaahata Chakra),
5. dan ter hoogte van de keel (Vishoeddha Chakra),
6. dan de top van de neus (Naasikaagra),
7. dan de plaats tussen de wenkbrauwen (Bhroemadya),
8. dan de top van het hoofd (Sahasraara),
9. dan de kruin (Bindoe),
10. dan het centrum van het achterhoofd (Aagnyaa Chakra),
11. dan weer Vishoeddha (keel),
12. Anaahata (hart),
13. Manipoera (navel),

14. Svaadhishthaana (twee vingers boven het ondereind van de wervelkolom)
15. en tenslotte Moelaadhaara (ondereind van de wervelkolom).



De chakras liggen op de wervelkolom en kunnen na wat oefening gemakkelijk worden gevoeld. Dit hele proces kan verscheidene keren worden herhaald.

(Vertaling van de Sanskrittermen: chakra: letterlijk: wiel, een chakra is immers een wervelend centrum van energie; Moelaadhaara: wortelsteun; Svaadhishthaana: eigen verblijfplaats; Manipoera: stad van de edelsteen; Anaahata: subtiele geluiden; Vishoeddha: zuiver; Naasikaagra: top van de neus; Bhroemadya: tussen de wenkbrauwen; Sahasraara: duizendvoudig; Bindoe: punt; Aagnyaa: bevel.)

2. Trek nu de levenskracht terug uit de grote tenen naar de top van het hoofd. Ga te werk als volgt.
1. Voel de levenskracht in de grote tenen (1).
2. Voel hoe je ze terugtrekt uit de grote tenen in de centra van de enkels. Er is een centrum in de linkerenkel en een centrum in de rechterenkel.
3. Trek ze nu terug in de centra van de scheenbeenderen.
4. Dan in de centra onder de knieschijven.
5. Dan in de centra van de knieën.
6. Dan in de centra van de dijen.
7. Dan in de liesstreek.
8. Dan in de onderbuik.
9. Dan in het gedeelte van de buik onder de navel.
10. Dan in de navel.
11. Dan in de maagkuil.
12. Dan in het kuilteje van de keel.
13. Dan in het verhemelte.
14. Dan in het dak van de neus; dit is het bovenste gedeelte van de neus.
15. Dan in beide ogen.
16. Dan tussen de wenkbrauwen.

17. Dan in het gehele voorhoofd en
16. tenslotte in de top van het hoofd.

Dit zijn achttien aadhaaras of steunpunten van energie. Visualiseer (zie in gedachten) op de top van het hoofd, gezeten op een lotus je Goeroe of spirituele leraar. Wie geen Goeroe heeft kan mediteren over Goeroedev Swami Sivananda, de Goeroe van de leden van The Divine Life Society. Begroet hem, omkrans hem met een guirlande van prachtige bloemen (bloemen symboliseren de resultaten van je daden). Verzoek hem om leiding en bescherming: "Moge mijn Goeroedev me zegenen en aan mijn zijde staan om me te beschermen in alle moeilijkheden in mijn Saadhanaa en me te leiden op mijn pad."

Ga dan naar de plaats van het hart, de plaats waar je wijst als je "ik" zegt. Daar is er een oneindige, allesomvattende ruimte vol van luister en zaligheid. Mediteer daar over je Ishta Devataa. Dit is de devataa van de mantra die je herhaalt. Ishta Devataa betekent letterlijk: uitverkoren godheid. Het is die Werkelijkheid die je dierbaarder is dan wat ook, je alles-in-alles, je Vader-Moeder, Bloedverwant, Vriend, Weelde, Wijsheid, Alles.

Reciteer nu de Goeroestotram, als je die kent (zie op deze website onder "Uit de Satsang"). Herhaal negenmaal: Om Goem Goerave Namah. Herhaal dan met alle intensiteit en devotie: "Moge de gewijde Mantra in mijn gehele persoonlijkheid de krachtige en vredevolle heilige trillingen opwekken, zodat ik Gods genade, wijsheid, zuiverheid, gezondheid, succes, vrede en zaligheid en uiteindelijk de verlichting moge bereiken."

Het verschuiven van de kralen

Begin nu met de herhaling van de mantra. Verschuif een kraal van de maalaa voor elke mantra die je herhaalt. In het begin kun je de mantra luidop herhalen. Spreek elke lettergreep duidelijk uit. Bekijk de afbeelding van de Ishta Devataa. Op die manier zijn alle zintuigen en ook het lichaam bij de herhaling betrokken.

ONDERDEEL 12 / 12

Het oefenschema 12

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Hoofdstuk XII

Laatste gedeelte van het oefenschema of de kers op de taart

Het lichaam is onbeweeglijk in een vaste Zithouding, maar toch mag het nog in enige mate bewegen: de vingers verschuiven namelijk onophoudelijk de kralen. De oren horen de mantra. De mond spreekt hem uit. De ogen zien de devataa. Er ontstaat hier-en-nuheid. De versnipperde geest wordt gebundeld. "Zo vaak als de rusteloze en onrustige geest afdwaalt, zo vaak moet hij worden ingetoomd en onder de controle van het Zelf gebracht", zegt de Bhagavad Gietaa (VI 26). Zijn rusteloosheid wordt aan banden gelegd. In het begin houdt hij daar niet van. Maar zodra hij de vreugde van de meditatie proeft, begint hij mee te werken. "Verheven vreugde komt tot de Yogi wiens geest vredevol is…',idem (VI 27).

Sla de Meroe niet over, maar keer de maalaa om en herbegin met vernieuwde waakzaamheid, met een van kraal-tot-kraal-bewustzijn. Als de geest erg rusteloos is, kun je de mantra sneller herhalen. Als de geest tot rust komt, herhaal je de mantra weer trager. Wees niet gehaast. Spreek elke lettergreep duidelijk uit. Begin met een minimum van drie maalaas. Drijf dit mettertijd op tot elf maalaas of meer. Tel het aantal maalaas op de vingers van de linkerhand.

Na enkele weken kun je beginnen de mantra prevelend te herhalen. Na nog enkele weken herhaal je hem in gedachten. Dit is veel subtieler. Na een tijd kun je ook de ogen sluiten. De Ishta Devataa wordt dan een innerlijk beeld. Mettertijd verliest "binnen en buiten" zijn betekenis. De grenzen verdwijnen. Dit heeft tot gevolg dat er zich een diepe zaligheid of aananda manifesteert. Een zaligheid waarvoor geen woorden zijn.

Mettertijd ontdek je dat die zaligheid waarover je mediteerde niet iets anders is, maar dat ze je eigen wezen is. Die versmelting is samaadhi. De geest werd een niet-geest.

Enkele mantras voor japa

Er zijn zoekers die de Ultieme Werkelijkheid benaderen door al het andere los te laten. Ze zien de Werkelijkheid als transcendent of allesoverstijgend. Zij kunnen *OM Namah Shivaaya* herhalen. Shivaaya betekent: aan Shiva.

Shiva betekent: de voorspoedige. De mantra werd aan de mensheid gegeven door Rishi Vaamadeva.

Anderen zoeken de Werkelijkheid of God in en door de dingen. Zij kunnen *OM Namo Naaraayanaaya* herhalen. Naaraayana betekent: degene die zijn verblijfplaats heeft in ieders hart of die slaapt op de wateren. De mantra werd ons gegeven door Rishi Naaraayana.

De belangrijkste lettergreep in OM Namo Naaraayanaaya is raa. Als je die lettergreep doorhaalt, verliest de mantra zijn betekenis. De belangrijkste lettergreep in OM Namah Shivaaya is ma. Als je die weglaat, verander je de betekenis in het tegenovergestelde: mijn groet aan degene die zonder voorspoed is. Als je de lettergrepen Raa en ma samenvoegt, ontstaat de mantra Raama. Raama in het epos de Raamaayana was een prins in verbanning: hij was volmaakt in wereldse zin en ook als asceet. Die mantra leert je in de

wereld te zijn, maar de wereld niet in je toe te laten, zoals een boot op het water moet liggen en het water niet in de boot mag dringen. De Raamamantra is: *OM Shrie Raama Jaya Raama Jaya Jaya Raama.*

Shrie: bezitter van alle weelde; Jaya: overwinning. De mantra is een synthese van OM Namah Shivaaya en OM Namo Naaraayanaayaa. Raama betekent: in wezen zaligheid.

Andere vormen van de Raama Mantra zijn: *OM Shrie Raamaaya Namah, OM Shrie Raama Sharanam Mama* (Sharanam Mama: mijn toevlucht).

De Mantra van Krishna is: *OM Namo Bhagavate Vaasoedevaaya*. De rishi van deze mantra is Prajaapati. Bhagavate is afgeleid van Bhagavat, de bezitter van alle glories. Vaasoedevaaya: aan Vaasoedeva, degene die aanwezig is in alle Vasoes of windstreken.

Mensen wier aard het is de Werkelijkheid als onpersoonlijk te zien, kunnen de mantra *OM Soham* herhalen. Soham betekent: Hem (sah) aham (ben ik). Of ze kunnen gewoon OM herhalen.

Een krachtige mantra is: *Harih OM*. Hari betekent: degene die alle lijden vernietigt.

Je vindt een lijst van Mantras in onze uitgave van de Bhagavad Gietaa, blz. 178 en volgende.

Welke mantra?

Brahman is the only real entity.
Mister So-and-so is a false non-entity.

Sivananada

Je kunt je eigen keuze maken, afgaande op je voorkeur, aanleg en levenshouding. Mediteer over Goeroedev Swami Sivananda bij het maken van je keuze. Je zult leiding ontvangen van binnenuit. Als je het geluk hebt in contact te komen met een integer iemand die je een mantra kan geven (mantradiekshaa), dan mag je in dat geval geen uitleg gaan vragen aan derden over de mantra, die hij je gaf. Dit zal je vertrouwen ondermijnen en je vooruitgang afremmen. Degene aan wie je om uitleg vraagt, zegt je misschien iets anders. Het resultaat is dat je in verwarring wordt gebracht. Terecht zegt men dat teveel koks de maag of de keuken bederven.

In het begin kun je wat experimenteren, maar heb je een mantra geselecteerd, houd je dan altijd aan diezelfde mantra. Houd je mantra ook geheim. Hij is iets intiems tussen jou, je Goeroe en de Ultieme Werkelijkheid zelf.

De mantra moet worden herhaald met oprechte devotie, onwankelbaar geloof en onvoorwaardelijk vertrouwen.

"Zoals vuur de eigenschap heeft voorwerpen te verbranden, zo heeft de mantra de eigenschap negatieve trekken in je karakter en slechte samskaaras (onderbewuste indrukken) te verbranden", schrijft Swami Sivananda.

Shaanti

Eindig je meditatie met *OM Shaanti*. Shaanti is vrede. Voel dat je vrede stuurt naar alle richtingen. In Kijk op Yoga vind je enkele geëigende teksten voor het besluiten van je saadhanaa of spirituele oefening, onder meer Swami Sivananda's Universal Prayer (zie deze website onder "Boeken online: Een nieuw Begin"). Spring niet onmiddellijk overeind, maar blijf nog een tijdje rustig zitten. De tijd die nu volgt is heel vruchtbaar voor wat studie of Svaadhyaaya.

Svaadhyaaya

Svaadhyaaya is geen studie van een of ander wetenschappelijk onderwerp, maar studie van geschriften in verband met je wezenlijke Werkelijkheid (Sva). Alvorens op te staan uit je zithouding kun je een of andere tekst bestuderen. Zelf reciteer ik een hoofdstuk van de Bhagavad Gietaa, in het Sanskrit en in het Engels met Swami Sivananda's uitstekende commentaar of in het Nederlands volgens onze eigen uitgave. Svaadhyaaya vormt goede samskaaras (onderbewuste indrukken) en geeft richting aan je leven.

Sarasvatie, de godin van de wijsheid wordt afgebeeld met vier armen (ze is een manifestatie van de Ultieme Werkelijkheid zelf en is dus schepping, instandhouding, vernietiging en verlossing). In haar onderste linkerhand houdt ze een boek vast: ze is de godin van de wijsheid en toch leest ze nog af en toe een boek. Dit betekent dat als studie voor haar belangrijk is, dat het dan voor ons zeker van belang is. Met haar onderste rechterhand bespeelt ze een muziekinstrument, dat ze met haar bovenste linkerhand vasthoudt. Dit betekent dat het intuïtieve belangrijker is dan het intellect. In haar bovenste rechterhand houdt ze een maalaa vast: ze beoefent japa. Trek hieruit zelf je conclusies.

Waarom?

De geest is in staat tot rare sprongen. Hij voelt zich door je Yoga vaak bedreigd in zijn voortbestaan en hij gebruikt dan ook allerlei middelen om je van je streven af te houden. Het is dan ook mogelijk dat je je afvraagt, ondanks al je contacten met Yoga, waarom je je al deze moeite zou getroosten. We zijn immers geneigd de weg van de minste weerstand te kiezen. Bovendien trekt de wereld aan je op alle mogelijke manieren. En als je je leven ontleedt, stel je vast dat je van 's morgens tot 's avonds alleen maar bezig bent met dingen van deze wereld: "Wat zullen we eten? Waar zullen we met vakantie gaan? Hoe kan ik wat meer geld verdienen? Wat moet ik vandaag aantrekken? Enzovoort." Een enzovoort dat eindeloos is, want de zak van de duivel is nooit vol, zegt men terecht. Toch kun je snel ontdekken dat er achter de glitter van deze wereld heel wat neurasthenie schuilgaat en dat het een hopeloze onderneming is hier gelukkig te willen zijn. Het geluk is immers in jou. Meer nog, geluk is je wezenlijke werkelijkheid.

Dat is de reden waarom je zoals iedereen, zonder uitzondering, alles doet om gelukkig te zijn. Maar alleen als je de blik naar binnen richt, vind je het. Je kunt natuurlijk blijven weglopen van jezelf, zoals de meerderheid van de mensen dat op zoveel inventieve manieren doet. Maar als je ontdekt hebt, door je contacten met Yoga, dat dat weglopen of het vervreemd zijn van jezelf aan de basis van al je problemen ligt, dan moet je een beslissing durven nemen en de beoefening van Yoga een kans durven geven en tenminste een weinig van je leven en je energie erin investeren.

Dat het Geluk in jou is, betekent niet dat jij het omhulsel bent waarin dat Geluk ergens verborgen is. Dit is de Himalayische blunder, die we telkens weer maken. Je bent niet het omhulsel, je bent het Geluk zelf. Je bent niet een omhulsel dat de Werkelijkheid herbergt. Neen, je bent die Werkelijkheid zelf. Je bent niet dit vergankelijke lichaam, niet deze rusteloze geest, je bent in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid. Dit is het wat je moet verwerkelijken. Dit is Yoga.

Slot

Als je het plan hebt opgevat Yoga op een ernstige manier een kans te geven, dan vond je hier een volledig oefenschema, dat je kunt gebruiken als leidraad en dat je kunt aanpassen aan je eigen noden en omstandigheden. Je kunt het inkorten. Je kunt het uitbreiden. Of je kunt het spreiden over verscheidene ogenblikken van de dag.

Wat de volgorde van de onderdelen betreft, is er nog een interessante vingerwijzing. Als je namelijk vroeg begint, kun je eerst japa en meditatie doen, terwijl het nog stil is. De Yogahoudingen, ademhalingsoefeningen en studie kun je dan daarna doen.

Nu mag je niet denken dat saadhanaa of spirituele oefening alles oplost. Saadhanaa is belangrijk! Zeer belangrijk!! Uiterst belangrijk!!! Maar iets is nog belangrijker en dat is dat er tussen je saadhanaa en de rest van je leven geen breuk is en dat je in beide postvat in Zelfbewustzijn.

Mogen Goeroedev Swami Sivananda en alle wijzen en Yogis je zegenen met saadhanaa shakti of met de energie om je intens vast te bijten in Yoga. *OM Namo Bhagavate Shivaanandaaya!*

Laten we eindigen met woorden van Swami Sivananda:
"Now is the time to think of the Lord. Nu is de tijd om aan de Heer te denken. Het leven is kort. De tijd gaat snel. Doe daarom Yoga nu! Stel het niet uit tot morgen, want die morgen komt nooit. Als de geest versmelt met de Stilte zul je vrede-sereniteit genieten." En niets is kostbaarder dan dat!

Laten we nu definitief eindigen met een vraag van Swami Sivananda: wat is het gemakkelijkste op de wereld en wat is het moeilijkste? Het gemakkelijkste is raad geven, het moeilijkste is die raad opvolgen. Ik wens je dan ook van harte sterkte! De raadgevingen opschrijven, die ik te geven had, was geen karwei, wel integendeel. Moge je aan het opvolgen van die raadgevingen evenveel diepe vreugde beleven en moge het je leven binnenstebuiten keren en totaal hervormen. Dat is iets wat je in eigen handen hebt: verander gewoon je wijze van denken: denk: "Ik ben Absoluut Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid!"