KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

Een ons praktijk

Praktijkartikels over houdingen, ademhaling en oefeningen, gegroepeerd als reeks.

30 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

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

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

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

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

BHASTRIKA 4

DE LOTUSHOUDING (1) 6

DE LOTUSHOUDING (2) 9

DE LOTUSHOUDING (3) 11

DE LOTUSHOUDING (4) 13

BANDHAS 15

OUDE-MANNENKOPSTAND 19

DE KOPSTAND 21

MEDITATIE 25

GNYAANA MOEDRAA 27

PADAHASTAASANA 29

HET MIDDENRIF 32

NEKKLACHTEN 34

Nekklachten 39

OVER DE WERVELKOLOM - deel 1 43

OVER DE WERVELKOLOM - deel 2 46

DE ACHTERWAARTSE BUIGINGEN 2 51

METHODE OM TE ONTSPANNEN MET DE MAHAAMANTRA 53

Bhoejangaasana - Cobrahouding 2 57

Shalabhaasana - sprinkhaanhouding 2 60

ARDHADHANOERAASANA - HALVE-BOOGHOUDING 63

LEREN ADEMEN IN RUGLIGGING 65

EEN HULPMIDDEL - Verstevig de buikspieren 67

De Cobrahouding - vraag 70

Worstelen met de houding 72

Ardhachandraasana - Halve-maanhouding 74

Yogahoudingen en ademoefeningen 75

Traataka 77

Bhastrika praanaayaama 79

Versterking van het middenrif 82

ONDERDEEL 01 / 30

BHASTRIKA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Bhastrika is een ademoefening. Het woord bhastrika betekent: blaasbalg. Zit is een stevige zithouding, flink rechtop en ontspannen. Sluit de ogen. Adem uitsluitend door de neus. De mond blijft de hele tijd gesloten.

Adem tien, twintig keer in en uit op een pompende en krachtige manier, waarbij vooral de ribben actief zijn. Adem dan diep en langzaam in en houd de adem in zolang je kunt. Adem daarna uiterst langzaam uit.

Het inhouden van de adem heet *koembhaka*, dit betekent letterlijk: als een pot. De longen worden gesloten als een pot. Hierbij worden twee *bandhas* gebruikt, namelijk *jaalandharabandha en moelabandha.* Jaalandharabandha is de kinborstklem: de kin wordt krachtig tegen het kuiltje van de keel gedrukt. Moelabandha is het samentrekken en naar boven trekken van de spieren van de anus. De moelabandha kan de hele tijd worden volgehouden. De bandhas kunnen alleen worden geleerd door geduldige oefening.

De bhastrikapraanaayaama kun je een drietal keren herhalen. Praanaayaama is de vierde trede in het achtvoudige Yogapad van Maharshi Patanjali.

De hierboven beschreven praanaayaama is intensief en kan een ontlading van energie tot gevolg hebben. Het is dan ook de boodschap er niet mee te overdrijven. Swami Satchidananda gaf twee gemakkelijke variaties, die gebaseerd zijn op de zuiveringsoefening *kapaalabhaati.* Kapaalabhaati betekent: wat de schedel doet schitteren of met andere woorden wat je een helder hoofd geeft. De adem wordt door de neus naar buiten gestoten door de buik met kracht in te trekken. De buik wordt daarna onmiddellijk ontspannen zodat de longen zich vanzelf vullen. Eén ronde kapaalabhaati bestaat uit 121 ademstoten (121 is 11 x 11). 11 is een symbolisch getal. Als je van 11 de paren van tegenstellingen aftrekt, zoals hitte en koude, hoog en laag, ziek en gezond, arm en rijk enz. blijft 1 over. Die1 is het *Ekam Sat*, het Ene Zijn, dat je zoekt te verwerkelijken. De 121 ademstoten moeten heel geleidelijk worden opgebouwd. Tel het aantal op de vingers van de linker hand: 10 ademstoten op de top van de wijsvinger, 10 op de top van de middenvinger enz., daarna op de plaatsen tussen het eerste en het tweede vingerkootje, daarna op de plaatsen tussen het tweede en het derde vingerkootje. Voeg er op het einde 1 aan toe.

Doe twee rondjes door beide neusgaten. Doe de derde ronde door één neusgat. De inademing gebeurt in dat geval door beide neusgaten, de uitademing door één neusgat: de eerste ademstoot door het rechterneusgat, dan door het linkerneusgat en de laatste ademstoot eveneens door het rechterneusgat. Het linkerneusgat wordt gesloten met de pink en de ringvinger van de rechterhand. Het rechterneusgat met de duim van de rechterhand. De wijs- en de middenvinger worden in de handpalm gebogen. Deze klem heet *Vishnoemoedraa.*

Nu bhastrika gebaseerd op kapaalabhaati

Eerste variatie

Adem twintig, dertig keer of meer in en uit op de wijze van kapaalabhaati en laat dit volgen door een langzame diepe inademing. Houd de adem in zoals hierboven beschreven en adem diep en uiterst langzaam uit.

Tweede variatie

De adem wordt naar buiten gestoten door de buik met kracht in te trekken. Er wordt dan ook niet passief zoals in vorige variatie, maar met kracht ingeademd met de buik. Herhaal dit twintig, dertig keer of meer. Doe dan een diepe inademing, houd de adem in zoals hierboven beschreven en adem daarna uiterst langzaam uit.

Deze oefeningen hebben een versterkend, opwekkend en zeer zuiverend effect. Alles wat het lichaam en de geest zuivert, is een stap in de richting van succes in Yoga. Soms heeft het lichaam uit zichzelf een zuiverende reflex, bijvoorbeeld in de vorm van niezen. Men zegt dan: "Gezondheid!" Men bedoelt hiermee dat alles wat zuivert de gezondheid bevordert. In de oude tijd zei men: "God zegent je." Het werd niet gezegd in de voorwaardelijke wijs, God zegene je, maar als de vaststelling van een feit. Alles wat zuivert, is een zegen, bedoelde men.

Soms zet het geest het lichaam ertoe aan kapaalabhaati te doen. Als de geest zich vrolijk voelt, doet hij je lachen. Het lichaam gaat dan schuddebuiken. Het middenrif wordt dan in beweging gebracht zoals in kapaalabhaati. Dit verklaart waarom je je stukken beter voelt als je eens goed hebt gelachen.

ONDERDEEL 02 / 30

DE LOTUSHOUDING (1)

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De Lotushouding

DE LOTUSHOUDING (1)



De Lotushouding heet in het Sanskrit *Padmaasana.* Padmaasana is een zithouding. De rechtervoet wordt op de linkerdij gelegd met de hiel tegen de buik en de linkervoet op de rechterdij eveneens met de hiel tegen de buik. Enkele aasanas of Yogahoudingen worden uitgevoerd met de Lotushouding als basis, zoals bijvoorbeeld de Vishouding (*matsyaasana*).

Ik ben niet geboren met lenige knieën, maar veeleer met betonnen knieën. In 1960 heb ik er negen maanden over gedaan om de Lotushouding te leren. En nu, drieënveertig jaar later doe ik ze nog elke dag en ik heb mijn knie-en nooit geforceerd, omdat ik altijd systematische te werk ben gegaan en er niet in heb overdreven.

Een *padma* is een lotus. De boeddhistische *mantra* bijvoorbeeld luidt *OM Mani padme hoem* (ik ben het juweel in de lotus). Een *mani* is iets wat schittert, een edelsteen. Denk aan de naam van de *manipoerachakra* ter hoogte van de navel, die in het grofstoffelijke lichaam als tegenhanger de zonnevlecht heeft. Een *poera* is een kasteel, een burcht, een stad. Denk aan Singapoer, letterlijk: de leeuwenstad. *Padme* betekent: in de lotus. De *chakras* zijn de energiecentra op de wervelkolom. *Chakra* betekent: wiel, omdat de energiecentra in meditatie worden ervaren als wervelingen van energie. *Hoem* betekent: ik ben.

De lotus verzinnebeeldt de staat van Yoga. Hij groeit in het water, maar wordt er niet door bezoedeld. De Yogi is in de wereld, maar is niet van de wereld, betekent dit; of de boot moet op het water liggen, maar het water mag niet in de boot dringen. In de Bhagavad Gietaa vind je volgend inspirerend vers (V 10; zie onze uitgave van de BhG):

Hij die handelt, alle handelingen in het Absolute (Brahman) plaatsend en gehechtheid opgevend, wordt evenmin bezoedeld door zonde als een lotusblad door water.

Brahman is afgeleid van de werkwoordswortel *bri,* groter worden. Hoe snel en hoe ver je ook gaat, die Werkelijkheid is er al. Hoe diep je ook nadenkt, altijd ontsnapt die Werkelijkheid aan je geest. Er zijn wat men in het Sanskrit *atiprashna* of transcendente vragen noemt. Dit zijn vragen waarop we geen antwoord hebben. Waar is de grens van de ruimte? Wat is het begin van de tijd? Wat is in oorzaak en gevolg het eerste of zoals Voltaire zei: "Wat was er eerst, de kip of het ei?" Niemand heeft daar ooit een antwoord op gegeven, want de geest werkt met de begrippen ruimte, tijd en oorzakelijkheid en met een beperkt instrument kun je nooit het oneindige peilen. De Ultieme Werkelijkheid, die zelfs voorbij ruimte, tijd en oorzakelijkheid reikt, ligt ver buiten het bereik van de geest en de spraak. Je kunt ze nooit vatten in woorden en begrippen. Je kunt ze niet horen, zien of begrijpen, maar ze is het licht en leven van de zintuigen, de spraak en de geest. In meditatie contacteert de Yogi het Absolute door voorbij de zintuigen en de geest te gaan en hij put daaruit heel wat energie.

Een Yogahouding zoals de Lotushouding leer je maar door geduldige oefening en door je niet te forceren. Gun het de tijd. Je moet het rustig en met geduld voorbereiden. "*First deserve, then* desire", zei Goeroedev (verdien eerst en begeer dan). Ook hier is haastige spoed zelden goed. Je kunt het niet overhaasten.

Ga tewerk op de volgende beproefde manier. Ga zitten op je mat met de benen gestrekt. Strek de rug en ontspan hem dan zo goed mogelijk. Zit goed op de twee delen van het zitvlak. Voel hoe de grond het lichaam draagt. Ontspan het lichaam grondig. Buig het linkerbeen en trek de hiel zo dicht mogelijk tegen het perineum (plek tussen anus en geslachtsorgaan). Ontspan dat linkerbeen goed, zodat het zakt door zijn eigen gewicht. Duw nu op een zachtaardige manier de knie in de richting van de grond, zonder bruuske bewegingen. Houd die druk een tijd vol. Je hoeft dit niet te herhalen, maar houd het elke dag wat langer vol. Plaats om te eindigen de handpalmen vóór de borst tegen elkaar, sluit de ogen en mediteer over het oneindige Brahman, niet als iets anders, als iets ver van je af, maar als je eigen wezenlijke Zelf, als iets dat alomtegenwoordig is en dat je in staat stelt je bewust te zijn van de zon, de maan, de sterren, van het hele oneindige heelal.

Doe hetzelfde aan de andere zijde.

Duw de knie niet met bruuske, verende bewegingen naar beneden. Als je langzaam en gelijkmatig drukt, voel je tijdig de pijn, die je waarschuwt dat er gevaar dreigt. Je kunt in dat geval stoppen vóór de pijngrens wordt bereikt. Als je bruuske bewegingen maakt, ga je met geweld door de pijngrens. De pijn die je dan voelt, is het gevolg van toegebrachte schade. Je kunt op die manier iets kapot maken dat je met geduld gedurende lange tijd hebt opgebouwd. Wees dus niet ongeduldig. Gun het zijn tijd. Heb het geduld van de

kat die een vogel besluipt en de vasthoudendheid van de bloedzuiger. Dat is het geheim van het succes. Volgende maand gaan we een stap verder.

ONDERDEEL 03 / 30

DE LOTUSHOUDING (2)

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De Lotushouding

DE LOTUSHOUDING (2)



Als je rechtop zittend met het linkerbeen gebogen en de linkerhiel tegen het perineum (plek tussen anus en geslachtsorgaan) gemakkelijk zit terwijl het linkerbeen ontspannen op de grond ligt, dan is de tijd gekomen om een stap verder te gaan.

Leg de linkervoet op de rechterdij zo dicht mogelijk bij de buikwand en met de hiel tegen het schaambeen. Druk zachtjes en op een gelijkmatige manier het linkerbeen in de richting van de grond. Houd dit elke dag een beetje langer vol.

Zet daarna de handpalmen vóór de borst tegen elkaar en mediteer over de oneindigheid. Voel dat je het Absolute aanraakt en ermee versmelt.

Doe hetzelfde aan de andere zijde.

Neem rustig de tijd en geef het de tijd. "Take it easy,
don't be lazy", placht Swami Satchidananda te zeggen. Dit betekent: doe het kalm aan, maar wees niet lui. Dat leerden we toch al van *De Schildpad en de Haas* van La Fontaine: "*Rien ne sert de courir, il faut partir à point. Le lièvre et la tortue en sont un témoignage.*» Het is me bijgebleven uit mijn schooltijd. Het is vreemd hoe sommige dingen onuitwisbaar kunnen blijven hangen.

ONDERDEEL 04 / 30

DE LOTUSHOUDING (3)

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De Lotushouding

DE LOTUSHOUDING (3)



We beschreven reeds de eerste oefening. Je zit op je mat met de benen gestrekt. Je buigt het linkerbeen en trekt de hiel tegen het perineum (plek tussen anus en geslachtsorgaan). Je ontspant dat linkerbeen zo goed mogelijk en duwt de knie op een gelijkmatige manier, zonder te veren en zonder bruuske bewegingen naar beneden met een gelijkmatige druk. Je houdt dit elke dag wat langer vol tot mettertijd het linkerbeen ontspannen op de grond ligt. Je doet hetzelfde ook aan de andere zijde.

In de tweede fase leg je de linkervoet op de rechterdij met de hiel tegen de buikwand. Daarna hetzelfde aan de andere zijde. Je drukt de knie telkens naar beneden tot hij de grond raakt. Dit heeft zijn tijd nodig. Overhaast niets, want dat lost niets op. Integendeel.

Deze oefening:

Leg de linkervoet op de rechterdij met de hiel tegen de buikwand. Buig het rechterbeen en trek de voet tegen het linkerscheenbeen. Zit rechtop. Zet de handpalmen tegen elkaar en mediteer over het Absolute, dat wil zeggen Dat wat je ogen niet kunnen zien, je oren niet kunnen horen, je mond niet kan formuleren en je geest niet kan bevatten, maar dat aan de zintuigen en de geest hun licht en leven geeft, Dat wat niet ver weg is, maar dat je eigen wezenlijke Werkelijkheid is. Het ligt voorbij woorden en gedachten. Of zoals Kabier zei, als men van de zeven zeeën een inktpot zou maken, van alle woudbomen een pen en van de hele aarde een blad papier, dan nog kan men de glorie van die Werkelijkheid niet beschrijven. Zelfs al was het *Sarasvatie*, de godin van de wijsheid zelf, die met die pen en die inkt op dat papier schreef, dan nog zou ze er niet in slagen er zelfs maar één fractie terdege van te beschrijven, al ging ze er eeuwen en eeuwen mee door. Mediteer aldus en ga voorbij het lichaam en de geest.

Doe hetzelfde aan de andere zijde. Is het nog te vroeg om nu al zo ver te gaan, leg dit dan weg tot later, tot je voelt dat de tijd rijp is.

ONDERDEEL 05 / 30

DE LOTUSHOUDING (4)

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De Lotushouding

DE LOTUSHOUDING (4)

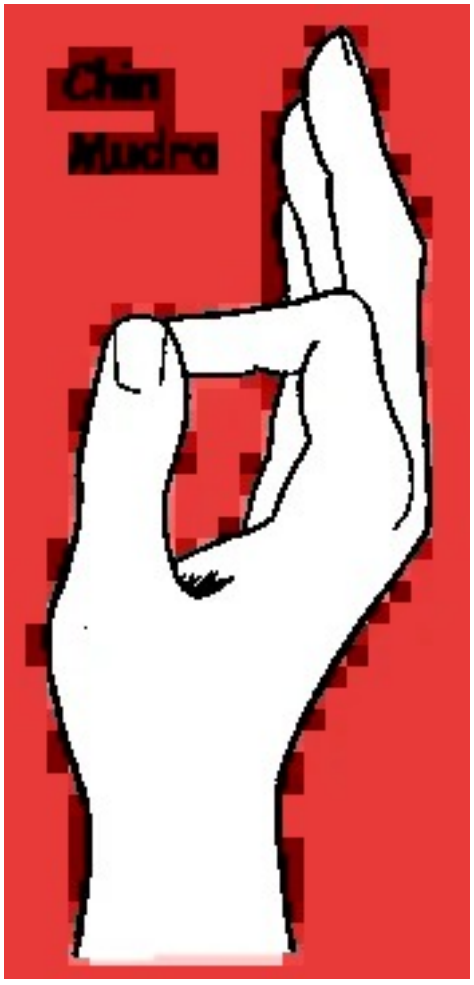


Ik heb er negen maanden over gedaan om de Lotushouding te leren en ik was jong. Ik had wel betonnen knieën en wellicht is het aan dat feit te danken dat ik nooit mijn knieën heb geforceerd. Scrupuleus volgde ik de raadgevingen van de steller van het Yogacursusje dat ik gebruikte en ging heel geleidelijk te werk. Ik heb mensen gekend die de Lotushouding nog leerden toen ze al gepensioneerd waren.

De Lotushouding of Padmaasana
Zit op je mat met de benen gestrekt en gespreid. Buig het rechterbeen en leg de rechtervoet op de linkerdij zo dicht mogelijk bij de buik. Buig het linkerbeen en leg de linkervoet op de rechterdij, ook zo dicht mogelijk

tegen de buikwand. Leg de handen in de schoot of leg ze op de knieën en houd ze in *gnyaana moedraa* (de top van de wijsvinger tussen de twee kootjes van de duim, de andere vingers gestrekt).

Gnyaana moedraa



De vingers hebben in de moedraas alle een betekenis. Moedraa betekent: zegel. Het bewustzijn wordt als het ware verzegeld in een bepaalde staat. De duim stelt God of het Zelf voor naar gelang van de filosofie van de zoeker. De wijsvinger stelt het ego of het individu voor. De andere vingers verzinnebeelden de natuur.

Als de wijsvinger op de duim staat, zijn de andere vingers in rust. Als het ik versmolten is met het Zelf is de natuur in harmonie. Of, indien je een schijnbaar andere theorie bent toegedaan, wanneer de enkeling versmolten is met God is de natuur in harmonie.

Doe nu de volgende proef. Strek je vingers. Probeer je wijsvinger op je duim te plaatsen zonder dat de duim beweegt. Dit is onmogelijk: ook de duim moet een beweging maken. Dit verzinnebeeldt genade.

Welke voet ligt boven?
Er zijn in het lichaam talrijke *naadies* of energiekanalen. Als de rechternaadie actief is, wordt de geest rustiger en meer geneigd tot meditatie. Om die reden moet de druk op de rechterdij minder sterk zijn dan de druk op de linkerdij en wordt de rechtervoet eerst geplaatst.

Op afbeeldingen van Boeddha zie je dat hij zijn linkervoet als eerste heeft geplaatst. De reden is eenvoudig: hij moest geen inspanning doen om in meditatie te gaan, hij moest een inspanning doen om neer te komen op een gewoon menselijk bewustzijnsniveau.

ONDERDEEL 06 / 30

BANDHAS

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Bandhas zijn oefeningen. Het zijn meer bepaald *moedraas*. *Moedraa* betekent: zegel. De energie wordt in het lichaam als het ware ergens verzegeld of het bewustzijn wordt verzegeld in een bepaalde staat.

Moedraas zijn in de Indiase danskunst handbewegingen met een bepaalde betekenis. De danser vertelt er een verhaal mee of drukt er iets mee uit.

Ook in Yoga worden met moedraas bepaalde houdingen van de handen bedoeld, zoals bijvoorbeeld *gnyaana moe*draa (het symbool van Zelfbewustzijn: top van de wijsvinger tegen de duim) en *vishnoe m*oedraa (zegel van de Aldoordringende: ring en middenvinger van de rechterhand in de handpalm; de duim wordt gebruikt om het rechterneusgat te sluiten, de pink en de ringvinger om het linkerneusgat te sluiten; dit wordt gebruikt bij het wisselend ademen).

Moedraas kunnen ook Yogaoefeningen zijn. Onder die oefeningen zijn er twee die zo bekend zijn dat ze meestal worden beschreven onder de Yogahoudingen. Het gaat om *viparieta karanie moedraa* (een omgekeerde houding) en *Yoga moedraa* (vooroverbuigen vanuit *padmaasana* of Lotushouding).

De bandhas worden in de moedraas en ook tijdens Yogahoudingen zo vaak gebruikt dat men ze gemakshalve een speciale naam gaf, dat men ze dus bandha en niet met de meer algemene en vagere term moedraa aanduidt.

Er zijn drie bandhas:
oeddieyaana bandha
moela bandha
jaalandhara bandha

Oeddieyaana bandha is de basis van *nauli*, een van de zes zuiveringsoefeningen, de *shatkarmas* of *shatkriyaas*. *Shat* betekent: zes. Nauli is het doen draaien van de rechte buikspieren (recti abdominis). Het is of er een molen aan het draaien is in de buik.

Oeddieyaana bandha wordt staand of zittend gedaan. In enkele maanden tijd kan het gemakkelijk door dagelijkse oefening worden geleerd.

Oeddieyaana bandha staand



Sta in een kleine spreidstand. De voeten zijn ongeveer een voetlengte van elkaar verwijderd. Buig wat voorover, buig lichtjes door de knie'n en druk krachtig met de handen op de dijen. Adem grondig uit door de neus en trek de buik in en naar boven en zet de ribben uit. Ontspan eerst de spieren en adem pas dan in. Dit is belangrijk.

Op zekere dag zul je erin slagen. Het is of de hele buikinhoud in de borstkas wordt gezogen. Het middenrif gaat dan helemaal bol staan en de buik ziet er uit als een holte.

Het middenrif of diafragma is de spier die de buik- van de borstholte scheidt. Ze wordt doorboord door de slokdarm. De maag ligt onder het middenrif. Ze wordt ook doorboord door de aorta en door de vena cava of holle ader en ook nog door een verzamelkanaal voor de lymfe. Die buizen zijn alle verweven met het middenrif.

Het middenrif wordt verondersteld tijdens het ademen op en neer te gaan. Het daalt bij de inademing en stijgt bij de uitademing. Als het daalt, wordt de borstinhoud namelijk groter en als het boller gaat staan wordt hij kleiner.

Bij het stijgen der jaren heeft het middenrif de neiging stil te vallen, vooral bij mensen die een zittend leven leiden en te weinig beweging nemen. Bij een gezond mens beweegt het middenrif op het ritme van de ademhaling en trekt daarbij voortdurend aan die buizen waardoor het hart en de longen en ook de buikinhoud in beweging worden gehouden. Het op en neer gaan van het middenrif en de daarmee gepaard gaande beweging van de buikwand masseren het gehele inwendige organisme.

Als het middenrif verzwakt, valt deze massage weg en verloopt de werking van het hart en de longen en de spijsvertering nog alleen op hun chemische processen en dat is vaak niet voldoende om een goede gezondheid te waarborgen. In de Yogales voor beginners wordt dan ook veel aandacht besteed aan houdingen die het middenrif activeren en de buikwand verstevigen, zoals bijvoorbeeld de Krokodilhouding en de Boothouding, om er maar twee te noemen.

Doe ten minste viermaal oeddieyaana bandha. Je kunt dit doen na de Yogahoudingen en voor de diepe ontspanning of Lijkhouding.

Oeddieyaana bandha zittend

Zit in een stevige zithouding. Bijvoorbeeld: druk de linkerhiel tegen het perineum (het plekje tussen de anus en geslachtsorgaan) en leg de rechtervoet op de linkerdij. Dit is een uitstekende zithouding voor de beoefening van de oeddieyaana bandha. Is deze houding niet mogelijk zit dan in de kleermakerszit. Doe wat je kunt.

Druk met de handen krachtig op benen. Adem grondig uit. Trek de buik in en naar boven. Houd dit een tijd vol. Ontspan dan de buikspieren en adem pas dan in. Herhaal dit een viertal keren.

Zodra je hierin wat bedrevenheid hebt verworven, kun je oeddieyaana bandha als volgt beoefenen. Adem grondig uit. Doe dan vijfmaal oeddieyaana na elkaar en adem pas dan weer in. Herhaal dit tweemaal de week die volgt, driemaal de volgende week, viermaal de volgende, de week daarna vijfmaal en de week daarna zesmaal. Dit zijn dus dertig oeddieyaana bandhas. Als je dit met gemak kunt uitvoeren, kun je nauli leren.

Moela bandha

Moela betekent: wortel of basis. Moela bandha is het samentrekken van de anus en het perineum.

Zit in een stevige zithouding. Trek de anus samen en omhoog. Trek evenwel niet het hele bekken en zitvlak samen. Houd die goed ontspannen. Trek ook de onderste buikspieren naar binnen en naar boven. Moela bandha vergt geduldige oefening. De lichaamsenergie vloeit neerwaarts. Door moela bandha wordt ze opwaarts gericht.

Wie last heeft van aambeien moet werk maken van de omgekeerde houdingen, vooral van de Ploeghouding en vooral van de fase waarin de benen wijd gespreid zijn en de voeten in de handpalmen staan. In deze houding ontdoet de hele streek van de anus zich van zijn aderlijk bloed. De aders krijgen de tijd hun elasticiteit te herstellen.

De Ploeghouding heeft ook de faam een heel gunstige invloed te hebben op de alvleesklier (pancreas) en dus te helpen in geval van suikerziekte.

Jaalandhara bandha

Jaalandhara bandha is de kin-borst-klem. Zit in een stevige zithouding. Adem diep in door de neus, druk de kin tegen het kuiltje van de keel en houd de adem in. Hef eerst het hoofd op alvorens weer in te ademen.

De Alle-delenhouding (sarvaagaasana) wordt door deze kin-borstklem gekenmerkt. De schildklier wordt uitgeknepen als een spons, wat haar werking regelt. Het is aan dit feit dat deze houding haar naam dankt. De schildklier beïnvloedt de hele persoonlijkheid. Vandaar dat "alle delen " (*sarva anga*) in de naam. Om het effect van de kin-borstklem in de Alle-delenhouding en de Ploeghouding te verhogen, wordt de tong opgerold in de mond.

Shaambhavie moedraa

Shaambhavie betekent: wat tot Shiva behoort. Het is een eenvoudige moedraa. Zit in een stevige zithouding. Kijk naar de plaats tussen de wenkbrauwen. Overdrijf niet en bouw geen spanning op. De geest komt tot stilstand. Mediteer over stilte.

Dit wordt ook beoefend tijdens de Matsyendraasana, de schroefbeweging of Houding van Matsyendra. Matsyendra was een legendarische Yogi. Zijn naam betekent: Heer van de vissen. De vis verzinnebeeldt stilte.

Nabho moedraa

Nabho moedraa is de moedraa waarin de onderkant van de tong tegen het verhemelte wordt geplaatst. De opgerolde tong wordt dan zo ver mogelijk in de keel gestoken.

Nadat je oeddieyaana bandha, jaalandhara bandha, moela bandha, nabho moedraa en shaambhavie moedraa gedurende een tijd afzonderlijk hebt beoefend, kun je ze combineren. Dit is een pracht van een oefening.

Zit in een stevige zithouding. Adem grondig uit. Trek de spieren van de anus samen en omhoog (moela bandha), doe oeddiyaana bandha, zet de kin in het kuiltje van de keel (jaalandhara bandha), richt de blik op de plaats tussen de wenkbrauwen (shaambhavie moedraa) en houd de tong opgerold in de mond (nabho moedraa). Houd dit vol zolang je met gemak kunt.

Hef om te beïindigen het hoofd op, ontspan de buik, de ogen en de tong en adem pas dan in. Herhaal dit verscheidene keren. In de kortste keren word je er een expert in.

ONDERDEEL 07 / 30

OUDE-MANNENKOPSTAND

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



"Mensen denken dat Yoga betekent dat je op je hoofd leert staan", zei Swami Satchidananda, "maar het is veeleer op je voeten leren staan." Dit is heel juist, maar het betekent toch niet dat je niet op je hoofd zou mogen leren staan.

Kopstand of *shiershaasana* is een pracht van een oefening, die al veertig jaar op mijn dagelijks programma staat.

Men moet het om de Kopstand te leren evenwel altijd voorzichtig aanpakken. Veelal is ons lichaamsgewicht aan de hoge kant, zijn door een gebrekkige bloedsomloop en een gebrek aan oefening de nek- en schouderspieren gedegenereerd en treedt er vaak botverkalking op. De nek en schouders en de borstwervels zijn dan vaak ook niet stevig genoeg om in Kopstand te gaan. Wie jong en fit is kan er na een tijd andere Yogahoudingen te hebben gedaan zonder problemen kalmaan mee beginnen.

Er is een goede voorbereidende houding. Deze houding kan bij oudere mensen de Kopstand vervangen. We noemen ze de Oude-mannenkopstand, eventueel de Oude-vrouwenkopstand. Dit is gemakkelijk.

Ga zitten op de knieën. Spreid de knieën op de lengte van een voorarm. Zet de handen plat op de grond tegen de knieën. Buig voorover en zet de top van het hoofd op de grond, zodat de handen en het hoofd een gelijkzijdige driehoek vormen. Een fout die vaak wordt gemaakt, is dat de voorarmen te veel in elkaars verlengde worden geplaatst. In dat geval vormen ze geen stevig draagvlak.

Hef nu de knie'n van de grond tot de benen gestrekt zijn. Breng de voeten met kleine pasjes dichter bij het hoofd, tot de rug nagenoeg loodrecht op de grond staat. Zet nu de knie'n op de bovenarmen en sta in evenwicht.

Houd de adem niet in, maar laat de longen vrij ademen. Onspan zo goed mogelijk en concentreer je op de top van het hoofd. Hef de schouders wat van de grond en houd de rugspieren wat aangespannen.

Drijf de tijd geleidelijk op tot je uiteindelijk verscheidene minuten in de houding kunt staat.

Deze houding laat de aders toe zich grondig te ledigen waardoor ze hun oorspronkelijk elasticiteit herwinnen. Mensen die kampen met aambeien of spatader zullen er veel baat bij hebben. De hersenen krijgen een bloedbad, schreef ooit iemand. Hij bedoelde, en dat is ook zo, dat ze worden gebaad in zuurstof rijk slagaderlijk bloed.

Ga altijd na of je in geval je je evenwicht verliest niet ergens op kunt vallen.

Je kunt deze houding op het einde van het oefenschema plaatsen, voor de ontspanning. Vermijd overdrijving en oefen met regelmaat. Take it easy, don't be lazy.

ONDERDEEL 08 / 30

DE KOPSTAND

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De kopstand



Yoga wordt vaak vereenzelvigd met de kopstand. Swami Satchidananda zei terecht, en ik heb het na hem uitentreuren herhaald: "Mensen denken dat Yoga betekent dat men op zijn kop kan staan, maar het is veeleer op je voeten leren staan." Het is niet omdat men op zijn kop kan staan dat men een Yogi is of dat men *in* Yoga is. Maar dat gezegd zijnde zijn al degenen die hem beoefenen het erover eens dat de kopstand een wonderbare oefening is, die talloze voordelen biedt en die nog prettig is ook.

De kopstand is een veel verwaarloosde houding, omdat heel weinig Yogaleraren hem onderwijzen in hun Yogales. Voorzichtigheidshalve, want het is een houding waarin mensen die niet goed getraind zijn zich gemakkelijk kunnen bezeren. Ze kunnen, om maar iets te zeggen, vallen op iets of op iemand.

Ik heb in een vorig nummer geschreven over de Oude-mannenkopstand. Meerdere mensen drongen erop aan om ook eens de klassieke kopstand te behandelen.

Ik heb het zelf ook allemaal geleerd uit boeken. Pas in 1966, en ik was dan al zeven jaar met Yoga bezig, kwam Swami Satchidananda naar Aalst. De Swami zei terecht dat een boek ook een goeroe of leraar kan zijn. Je moet alleen de instructies goed lezen en je verstand gebruiken en niet doen zoals de leerling-verpleegster, die de eerste keer zelfstandig nachtdienst mocht doen. De dokter had haar op het hart gedrukt dat ze alvorens een medicijn toe te dienen goed de bijsluiter moest lezen. Dat deed ze ook. Er stond geschreven: "Schudden voor gebruik. " Ze schudde de zieke en hij stierf.

Ik herhaal het, ga na alvorens met de oefening te beginnen of er niets is waarop je kunt vallen. In het begin kan het helpen als je de kopstand leert tegen een muur of in een hoek. Dit geeft wat meer vertrouwen. En geef het vooral de tijd. Probeer niet vanaf de eerste dag in kopstand te staan. Beoefen de ene fase na de andere. Besteed aan elke fase enkele dagen, zodat het lichaam en de geest kunnen wennen. Je zult je dan ook niet kwetsen.

Als je niet onmiddellijk probeert in de kopstand te gaan, maar geleidelijk te werk gaat, verstevig je tegen dat het zover is voldoende de nek- en schouderspieren en bescherm je de borstwervels.

Techniek
Of de kopstand gemakkelijk is of niet hangt grotendeels af van de correcte uitvoering. De techniek is belangrijk. Je moet ervoor zorgen dat je bij het in kopstand komen altijd boven je steunvlak blijft. Anders is er een te grote inspanning nodig om in evenwicht te blijven. Dit is het belangrijkste detail.

Zit op de knieën. Strengel de vingers in elkaar. Zet de voorarmen op de grond, zodat ze met de afstand tussen de ellebogen een gelijkzijdige driehoek vormen. Zet de top van het hoofd op de grond met het achterhoofd tegen de handpalmen. Wees goed ontspannen.

Hef nu de knieën van de grond tot de benen ongeveer gestrekt zijn.
Breng de voeten met kleine pasjes in de richting van het hoofd, tot de romp ongeveer loodrecht op de grond staat.
Blijf dit dag na dag beoefenen tot de voeten zo goed als vanzelf loskomen van de mat.
Buig pas dan de knieën en trek de dijen tegen de buikwand.
Strek nu de dijen in het verlengde van de romp. De knieën blijven gebogen.
Strek pas op het laatste de knieën.
Adem rustig door. Zoek een goed evenwicht. Ontspan zo goed mogelijk.

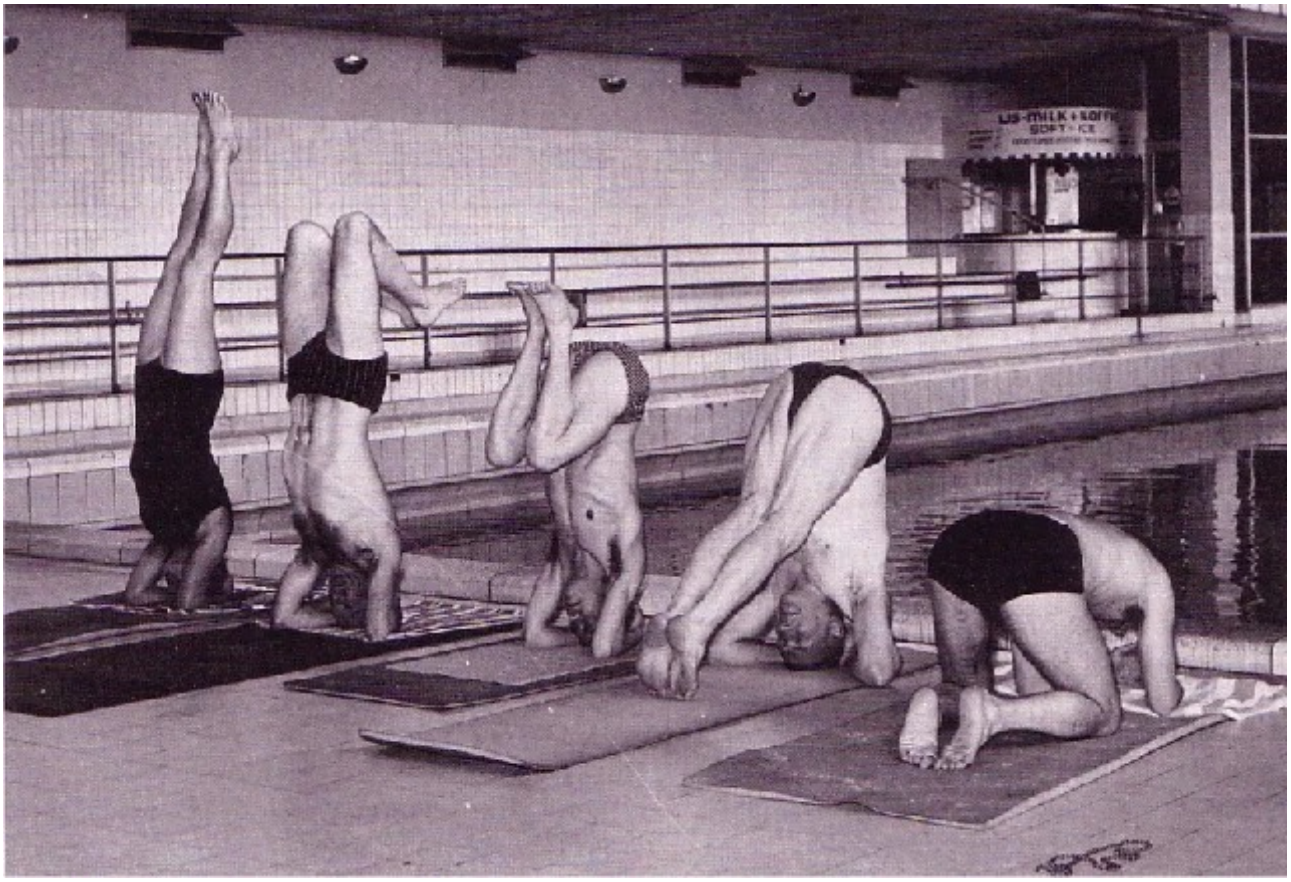
Wees je bewust van de top van de schedel. Hef de schouders wat van de grond. Dit beschermt de borstwervels.

Kom na enkele seconden terug neer.
Buig eerst de knieën.
Trek de dijen tegen de buikwand.
Strek de knieën en plaats de voeten op de mat. Zet de knieën op de grond.
Bal de vuisten. Leg ze op elkaar en laat het hoofd een tijd rusten op de vuisten. Kom dan in Diamanthouding.

Zodra je de techniek onder de knie hebt en meer vertrouwen hebt gekregen, kun je geleidelijk aan, zonder te overdrijven, de duur van de houding opdrijven tot verscheidene minuten. Bouw vooral geen spanning op. Adem dus rustig door en blokkeer de adem niet. Wees je bewust van de top van de schedel.

Na heel wat oefening en als het lichaam goed in balans staat, kan het zijn dat het als ware helemaal gewichtloos aanvoelt. Je kunt dan moeiteloos heel lang blijven staan.

Het effect
In de kopstand is de druk tussen de wervels andersom. De wervelkolom zoekt een goed evenwicht. De aders kunnen zich volledig ontdoen van hun onzuiver aderlijk bloed en krijgen de tijd om hun elasticiteit te herstellen. Ze hebben een groot regeneratievermogen. Dit betekent dat ze in staat zijn in korte tijd hun oorspronkelijk elasticiteit te herstellen. Aangezien alle organen zich dank zij de zwaartekracht kunnen ontdoen van bloed worden ze daarna veel beter doorbloed, wat hun werking zeer ten goede komt. Hersenen en aangezicht worden extra doorbloed. De huid van het gezicht wordt weer strak en fris.



Plaats in het oefenschema
Swami Sivananda plaatste de kopstand in het begin van zijn oefenschema. Swami Satchidananda plaatste hem op het einde. We vroegen hem naar de reden van dit verschil. Hij antwoordde dat de mensen in Goeroedevs aashram alle vegetariërs zijn en dat hun bloed zuiver is. In de kopstand gaat al het bloed naar de hersenen en dus moet het bloed zo zuiver mogelijk zijn. In het Westen is het bloed van de mensen veel meer verontreinigd. Om die reden wordt de kopstand achteraan geplaatst nadat de andere Yogahoudingen het bloed in hoge mate hebben gezuiverd.

De foto bij dit artikel moet genomen zijn in de eerste helft van 1963 in het stedelijk zwembad van Aalst. We hadden de schepen van cultuur, die de zalen van de stad onder zijn beheer had, om een lokaal gevraagd. Maar er waren er geen vrij. Uiteindelijk mochten we gebruik maken van het zwembad buiten de uren van

het publiek. Je gelooft het niet, maar we hadden onze lessen en vergaderingen om 5 uur 's morgens. En het was nog met de fiets te doen: van de ene kant van de stad naar de andere en dan naar het station om te gaan werken. Dit illustreert de mate van ons enthousiasme. Je kunt op de foto duidelijk de verscheidene fasen van de kopstand zien. Als je vanuit de derde fase de benen strekt, komt hun gewicht buiten het steunvlak van de armen te liggen en is er een te grote inspanning nodig om in evenwicht te blijven. Je moet eerste de dijen in het verlengde van de romp brengen en pas dan de benen strekken.

In het begin vergt een inspanning om in de kopstand te blijven, maar als je systematisch oefent, verandert dat. Soms is het, zoals ik hierboven al zei, of het lichaam er niet meer is. Je staat zijn volstrekt moeiteloos gedurende vele minuten.

ONDERDEEL 09 / 30

MEDITATIE

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Mensen denken dat meditatie betekent diep nadenken. Soms denken ze ook dat meditatie betekent dat ze niet meer mogen denken. Beide zijn onjuist. Meditatie is de vertaling van het Sanskrit *dhyaana*, dat in het Japans werd verbasterd tot ***zen***. Het is de zevende trede van het achtvoudige Yogapad van Patanjali. Het wordt voorafgegaan door *dhaaranaa* of concentratie en gevolgd door *samaadhi*, waarin de Ziener (Bewustzijn) rust in zichzelf en zich niet langer vereenzelvigt met de bewegingen van de geest (*vrittis; soetras 2 en 3 van Patanjali's Yogasoetra*). (**Voor de Yogasoetra van Patanjali zie onze uitgave *Yogakompas***.)

Er zijn in meditatie twee belangrijke punten om te onthouden. Het eerste is dat je moet leren stil te zijn. Achter het rumoer van de geest is er een niet-gemaakte Stilte. Niet-gemaakt betekent dat ze er altijd is. Het betekent dat je er niet iets voor hoeft te doen. Je moet ze niet maken. Ze is altijd een feit. Je moet alleen ophouden eraan voorbij te leven.

Zoekers benaderden de wijze Dakshinamoerti. Ze wilden door hem worden onderricht en stelden hem allerlei vragen over de essentie van de dingen, maar hij antwoordde niet. Toen ze aandrongen op een antwoord zei hij dat hij al had geantwoord. Hij hief zijn rechterhand op met de wijsvinger tegen de duim geplaatst, het symbool van Zelfbewustzijn (*gnyaanamoedraa*).

In 1969 hadden wij een Yogadag met Swami Chidananda. Tijdens een Satsang zei Swamiji tegen een van de deelnemers dat hij gedurende tien minuten moest spreken over Brahman, het Absolute. De man zei: "Het Absolute kan alleen worden uitgedrukt door stilte, daarom zal ik tien minuten zwijgen."

Het tweede is dat je niet mag toelaten dat je geest met je op de loop gaat. Zoals ik zei, denken mensen vaak dat meditatie betekent dat ze niet mogen denken. Dat is niet juist. Als je geest denkt, weet je dat hij denkt. Als hij ergens heen gaat, weet je dat hij ergens heen gaat. Je gaat niet met hem mee. Als je bijvoorbeeld een mantra herhaalt (*japa*) met behulp van een kralensnoer (*maalaa*) voel je op zeker ogenblik de kraal (*meroe*) die wat dikker is onder je vingers. Dit wekt je uit je eventuele verstrooidheid. Je zegt dan: "Stop, het is niet de bedoeling dat ik dagdroom of luchtkastelen bouw. Ik ben bezig met *Japa Yoga*." Je keert dan de maalaa om en herbegint zoals het hoort.

Zolang de kralen worden verschoven is het goed. Als de kralen stilvallen is het niet goed. De rest is een kwestie van onverdroten oefening. Geleidelijk leert de geest concentratie en verdwijnt het verschil dat je maakt tussen binnen en buiten. Als je het hebt over binnen en buiten is er iets dat beide overstijgt en naarmate je daarmee versmelt, groeit er een eenheidsbeleving. Dit heeft een gevoel van diepe zaligheid

tot gevolg. De grote uiteindelijke ontdekking of verwerkelijking is dat je die zaligheid niet hebt opgebouwd of verworven, maar dat je ze bent.

In echte Yogameditatie contacteer je het Absolute, de Ultieme Werkelijkheid, die het oog is van je oog, de geest van je geest, de spraak van je spraak, de praana of levenskracht van je levenskracht. ("P*raanasya praana", zegt de Kenopanishad*.) Je kunt die Werkelijkheid niet zien, niet horen, niet ruiken, niet proeven en niet voelen. Maar door de kracht van die Werkelijkheid ziet je oog, hoort je oor, ruikt je neus, proeft je tong en voelt je huid. Je kunt die Werkelijkheid niet vatten in woorden of gedachten, maar door de kracht van die Werkelijkheid spreekt je mond en denkt je geest. Je hoeft je vinger niet op te heffen om ze aan te raken, want Ze is aldoordringend. Ze is dichterbij jou dan je eigen adem, dichterbij jou dan je eigen kransslagader, dichterbij jou dan jijzelf. Ze is de Zon waarover je mediteert in de Groet aan de Zon (*Soeryanamaskaa-ram*). Er is een tijd geweest dat mensen dachten dat de zon rond de aarde draaide. We weten nu dat het juist andersom is. Zo geloven moderne mensen, geleerden incluis, dat Bewustzijn een product is van de hersenen, zoals de gal van de lever. Het is ook in dit geval juist andersom: Bewustzijn was er eerst en al het andere is er een manifestatie van.

ONDERDEEL 10 / 30

GNYAANA MOEDRAA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



We hadden het reeds over de *gnyaana moedraa* toen we het over de Lotushouding hadden. Op aanvraag verstrekken we met dit artikel nog wat meer informatie.

Moedraa
Moedraa is afgeleid van de werkwoordswortel *moed, vrolijk of blij zijn, zich verheugen*. Moedraas brengen vreugde, omdat ze de geest doen wegsmelten (*drava*). Moedraa betekent: zegel. Het bewustzijn wordt immers verzegeld in een bepaalde staat. In Hatha Yoga zijn moedraas oefeningen om de energie te verzegelen in een bepaalde plaats van het lichaam.

Een van de in meditatie meest gebruikte *hastamoedraas* of handgebaren is de *gnyaanamoedraa* of *chinmoedraa*. *Gnyaana* wordt vertaald als wijsheid of kennis. Dit is een correcte vertaling op voorwaarde dat wordt ingezien dat met kennis "kennis van de Kenner" of Zelfkennis of beter gezegd Zelfbewustzijn wordt bedoeld. *Chin* komt van *chit* (bewustzijn). De t verandert vóór een m in een n.

Dergelijke klankwisselingen komen in alle talen voor. Het verschil is dat ze in het Sanskrit ook worden geschreven. Als je bijvoorbeeld in het Nederlands "op het" uitspreekt, zeg je niet "op het", maar "ob het". De stemloze p wordt door de stemhebbende h veranderd in een stemhebbende b. Een voorbeeld in het Sanskrit: *sat*betekent dat wat is; het is afgeleid van de werkwoordswortel *as, zijn*.*Goeroe* betekent: leraar, iemand die de duisternis verdrijft. Als *sat*en *goeroe* worden gecombineerd, krijg je *sadgoeroe,* spirituele leraar. De stemhebbende g verandert de stemloze t in een stemhebbende d. Deze klankwisseling wordt, zoals gezegd, ook geschreven. Laat je hierdoor niet in verwarring brengen. De toepassing van deze regels wordt *sandhi* genoemd.

Misleid door hun schijnbare eenvoud apen Westerlingen deze moedraas vaak na zonder veel inzicht. Het mag evenwel nooit worden vergeten dat achter Yogaoefeningen, ook de allereenvoudigste, altijd de boodschap schuilgaat dat de Zelfvervreemding moet worden doorbroken of met andere woorden dat het ego moet worden overstegen of getranscendeerd.

Taal van de vingers
De vingers hebben alle een betekenis. Er is namelijk een relatie tussen centra in het lichaam van de mens en centra in het lichaam van de Heer of het heelal. Voor de oude *rishis* of zieners, die aan de basis liggen van de Yogawetenschap, was het heelal een manifestatie van de Ultieme Werkelijkheid of God. Ze zeiden dan ook: *"Harir eva jagad jagad eva Harih. God (Hari) is waarlijk (eva) het heelal (jagat), het heelal is waarlijk God."*

De dingen worden waargenomen in vijf vormen: als leegte, in een gasvormige staat, als vuur of hitte, in een vloeibare staat en in een vaste vorm. Ze worden ook waargenomen met vijf zintuigen. Om die reden zeiden ze dat er vijf elementen zijn, die ze ether, lucht, vuur, water en aarde noemden. De duimen zijn aardesymbolen en zijn verbonden met het hart. De wijsvingers zijn watersymbolen en zijn verbonden met het hoofd. De middenvingers zijn vuursymbolen en zijn verbonden met de ogen en met *bindoe.* Bindoe is de plek waar je haar een kruintje vormt. In de oude tijd hadden katholieke priesters hier een tonsuur, dat wil zeggen dat ze precies daar hun haar afscheerden. Je herkende ze aan het kale plekje op hun kruin ter grootte van een stuk van twee euro. Brahmanen scheerden hun hele hoofd kaal, maar lieten op de kruin hun haar groeien. Dit paardenstaartje wordt *chotie* genoemd. De ringvingers zijn luchtsymbolen en zijn verbonden met het subtiele lichaam. De pinken zijn ethersymbolen en zijn verbonden met het voortplantingsorgaan. Het lichaam is als een magneet. Deze punten zijn er de positieve en negatieve polen van. Zijn bewustzijn plaatsen in deze lichaamsdelen en ledematen wordt *anganyaasa* en *karanyaasa*genoemd. Als je dit beoefent, verdwijnen de grenzen en ontwikkel je een kosmisch bewustzijn.

De duim verzinnebeeldt het Zelf of *aatman*. De wijsvinger verzinnebeeldt het ego. Dat de wijsvinger tegen de duim wordt geplaatst verzinnebeeldt *gnyaana*of Zelfbewustzijn. In dit geval zijn de drie *goenas*, de andere vingers, in rust of harmonie. De *goenas* zijn de drie eigenschappen van de natuur,*sattva*, *rajas* en *tamas* of evenwicht, energie en inertie of traagheid. Gnyaanamoedraa brengt je geest in een staat die neigt naar meditatie.

Het effect van moedraas is nog duidelijker in de manier waarop de mensen in India elkaar groeten. Ze zetten buigend de handpalmen tegen elkaar. Ze groeten de Ultieme Werkelijkheid in degene die ze begroeten. Deze moedraa heet *namaste* of*namaskaaramoedraa*. Het gebaar alleen al roept vanzelf een gevoel van genegenheid, eenheid en verering op.

ONDERDEEL 11 / 30

PADAHASTAASANA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Een lezer schrijft: "Ik beoefen elke dag padahastaasana gedurende drie minuten. Ik haak mijn wijsvingers rond mijn grote tenen, ontspan diep, laat de adem vrij en ben er hier en nu bij. De derde minuut dring ik wat aan en trek ik de buik wat in. Tot nu toe is er geen probleem, maar sedert een tijd heb ik pijn tussen mijn schouderbladen tijdens het overeind komen. Ik rek het lichaam dan wel grondig uit met de armen op schouderhoogte wat de pijn grotendeels doet verdwijnen, maar toch niet helemaal. Ik voel ze daarna nog tijdens matsyendraasana en de kopstand en ook overdag blijft de streek tussen de schouderbladen gevoelig. Wat kan eraan worden gedaan?"

Padahastaasana of de Handen-aan-de-voetenhouding is de voorwaartse buiging staande. Dit is een wonderbare aasana of Yogahouding, die zorgt voor een veel betere doorbloeding van het ruggenmerg, wat de ruggenmergszenuwen en dus ook het hele organisme ten goede komt, en die de energie doet stromen in de rugzijde van het lichaam, wat het lichaam en de geest veel rustiger en meer ontspannen maakt. Het zou dan ook heel jammer zijn als je door wat ongemak de aasana zou opgeven.

Zet alvorens overeind te komen de handpalmen plat op de grond of desnoods op de bovenkant van de voeten en duw gedurende enkele ogenblikken krachtig op de grond of op de voeten. Het is mogelijk dat je het tussen de schouderbladen wat hoort kraken.

Doe dagelijks enkele keren de volgende oefeningen:
Ga liggen op de rug met de handen wat verwijderd van het lichaam. Buig de knieën en zet de voetzolen plat op de grond. Laat de knieën naar links zakken en draai het hoofd naar rechts. De knieën zijn samen. De rechtervoet ligt op de linkervoet. Blijf een tijd in die houding.
Doe dan hetzelfde aan de andere zijde.
Maak er daarna gedurende zowat een minuut of langer een soepele beweging van.

Zit in de Diamanthouding. Leg de vingertoppen op de sleutelbeenderen en houd de armen tegen de romp. Draai de schouders zover mogelijk naar rechts en naar links, zonder dat het hoofd mee beweegt.

Beoefen gomoekhaasana, de Houding van de koeienkop: leg de linkerhand op de rug met de hand tussen de schouderbladen en met de vingers in de richting van het hoofd. Grijp met de rechterhand achter het hoofd de linkerhand. Doe hetzelfde aan de andere zijde.

Beoefen onmiddellijk na de padahastaasana de ardhachandraasana, de Halve-maanhouding:
Sta rechtop met de voeten samen. Haak de duimen in elkaar. Laat de handen langs het lichaam naar boven glijden tot de armen gestrekt zijn terwijl je rustig en diep inademt. Krom achterwaarts terwijl je de adem inhoudt. Kom na een tijd overeind en laat de handen langs de romp naar beneden glijden terwijl je

langzaam en geluidloos uitademt.
Herhaal dit een drietal keren.
Dit is een pracht van een rekoefening en een uitstekende tegenhouding voor padahastaasana.

Zit rechtop op de grond en maak tamelijk snel na elkaar verschillende keren een bolle rug en een holle rug, zodat de rugspieren goed worden opgewarmd. Leg een rond voorwerp zoals bijvoorbeeld een tennisbal op je mat en ga er in rugligging met de borstwervels bovenop liggen. Druk de schouders naar beneden, zodat de borstwervels naar boven worden geduwd. Ontspan.

Een eventuele blokkering in de borstwervels kan door een kinesitherapeut (fysiotherapeut) of osteopaat gemakkelijk worden losgemaakt.

Soms kwetsen mensen zich tijdens de Kopstand ter hoogte van de borstwervels. Om dit te voorkomen mag men met deze wonderbare Yogahouding niet overdrijven. Men moet zich tijdens de Kopstand concentreren op de top van de schedel. Je moet de schouders zo hoog mogelijk van de grond trekken en de rugspieren wat aanspannen en de borstwervels zo goed mogelijk gestrekt houden. Je mag de adem niet blokkeren. Indien hij goed wordt uitgevoerd, staat het lichaam volmaakt ontspannen in de Kopstand. Soms is het of het lichaam gewichtloos wordt.

Soetraneti

*"*Na enig zoeken op het internet kwam ik op uw site terecht. Al lange tijd heb ik last van chronische sinusitis. Gewone medicatie of operatie (kijkoperatie van de neus) die ik geprobeerd heb, geeft weinig effect. Gewone *jalaneti* ook niet. Is het mogelijk dat er iemand van jullie Yogaschool *soetraneti* kent en het mij wilt aanleren?"

Neti is een van de zes zuiveringsoefeningen of *shatkriyaas* of *shatkarmas* van Hatha Yoga. *Jalaneti* betekent *neti* met water. *Soetraneti* is *neti* met een *soetra* of draad. Voor *jalaneti* wordt een *lota* gebruikt. Dit is een kommetje met een tuit. Ook een theepot kan worden gebruikt. Je vult hem met niet te koud water en roert er een koffielepel zout door. Buig voorover over de gootsteen. Draai het hoofd naar links. Steek de tuit in het rechterneusgat. Hef de pot zachtjes op, zodat het water in de neus loopt. Het loopt door het linkerneusgat weer naar buiten. Als de pot halfleeg is, giet je de rest in het linkerneusgat. Blaas het water dat is achtergebleven in de neus goed naar buiten.

Voor *soetraneti* heb je een zacht touw nodig van een paar millimeter dik, wat een *pees* wordt genoemd, zoals we die als kinderen gebruikten om onze tol te doen draaien. Nu nog zeggen we van iemand die zijn medewerkers hard laat werken, dat hij ze doet draaien of dat hij er de pees oplegt. Rafel het touw aan één zijde enkele centimeters uit. Maak het niet uitgerafelde gedeelte stijf met bijenwas. Bevochtig het touw en steek het in een neusgat. Duw het zachtjes naar binnen tot het achteraan in de mond naar buiten komt. Grijp het daar met twee vingers beet en beweeg het heen en weer. Trek om te eindigen het uitgerafelde gedeelte door de neus naar buiten.
Doe daarna hetzelfde met het andere neusgat.
Dit vergt wat oefening, maar is niet zo moeilijk.

Of dit de sinusitis geneest, is natuurlijk de vraag, vooral omdat die al op allerlei andere manieren werd behandeld, waardoor de natuurlijke weerstand wel veel verminderd zal zijn.

De volgende vorm van *neti* kan wel succes hebben. Vul de *lota* of theepot met zo warm mogelijk water. Het mag evenwel niet zó warm zijn dat het je neus verbrandt. Roer er een koffielepel maagzout door. Giet dit door de neus zoals hierboven beschreven.
Herhaal dit dagelijks tot je succes hebt.

Dit helpt ook in geval van neusverkoudheid. Doe het zolang je een lopende neus hebt één keer met warm water en maagzout en op andere ogenblikken van de dag een drietal keren met koud water en keukenzout.

In de goede oude tijd stuurde de bank waar ik werkte werknemers met sinusitis naar een kuuroord tegen Chamonix. De verpleegster stak een buisje in je neus, opende de kraan, zodat het water in je neus spoot. Na een tijdje kwam ze het buisje in het andere neusgat steken. Ze hebben daar water dat allerlei zouten bevat. Kun je je geen kuuroord veroorloven, doe dan *neti* zoals hierboven beschreven en maak je eigen kuuroord.

ONDERDEEL 12 / 30

HET MIDDENRIF

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Het middenrif of diafragma is de koepelvormige spier die de buikholte van de borstholte scheidt. Ze wordt doorboord door drie belangrijke buizen: de aorta, die het slagaderlijk bloed vervoert, de vena cava of holle ader die het aderlijke bloed vervoert en de slokdarm. Er is ook nog een verzamelkanaal voor de lymfe. Deze buizen zijn met het middenrif verweven.

Het middenrif gaat bij het ademen op en neer. Bij de inademing wordt het afgevlakt, zodat de borstinhoud groter wordt. Bij de uitademing gaat meer bolvormig staan, zodat de borstinhoud kleiner wordt. Het trekt dus bij elke ademhaling aan die buizen en masseert daarbij de borst- en de buikinhoud. Op een bepaalde leeftijd gaat alles slabakken. Als je met pensioen gaat, gaat alles met pensioen. Professor Vermeersch, de moraalfilosoof, die op tv moet opdraven als er iets speciaals is gebeurd dat geleerde commentaar behoeft, hoorde ik bijvoorbeeld zeggen: "Ik weet het allemaal wel, maar ik kan er niet meer opkomen." Met het stijgen der jaren vertoont ook het middenrif de neiging om met pensioen te gaan. Zijn beweging wordt dan veel minder of valt helemaal stil. De spijsvertering verloopt dan alleen nog op de kracht van haar chemische processen, aangezien de mechanische prikkel is weggevallen en dit is vaak onvoldoende.

Verscheidene *aasanas* of Yogahoudingen stimuleren het middenrif, zoals vooral de Krokodilhouding en ook alle achterwaartse buigingen. De zuiveringsoefening *kapaalabhaati,*die eigenlijk een ademoefening is, zet het middenrif op een krachtige manier aan het werk.

Mensen bij wie de buikademhaling ontbreekt of bij wie de buikademhaling is stilgevallen, moeten er werk van maken om die voor de gezondheid erg bezwarende situatie recht te zetten. Ze moeten met geduld leren ademen met de buik. Lukt dat niet zo vlot, neem dan een broeksriem of iets wat ervoor kan dienen, leg die rond de borstkas en snoer de riem zover mogelijk dicht, zodat de borstkas helemaal geblokkeerd is. Begin dan diep in en uit te ademen, door de neus vanzelfsprekend. De buik móet dan bewegen of hij wil of niet.

Doe dit liefst zittend of desnoods liggend, want als je het niet op een ontspannen manier doet, wat te verwachten valt van een beginner, kun je het bloed aan de hersenen onttrekken, draaierig worden, vallen en je bezeren.

Ook de Bijadem (*bhraamarie*) doet wonderen. Adem uit met een luid gezoem. Herhaal dit verscheidene keren. De longen zullen vanzelf veel langzamer gaan ademen en ze zullen helemaal beginnen te ademen, wat de bedoeling is van de Bijadem. Dit wordt veroorzaakt door het sluiten van de stemspleet, die op haar beurt wordt veroorzaakt door het zoemen. Naarmate je er enige handigheid in verwerft, kun je ook zoemen

met de inademing. Je hart zal veel krachtiger gaan kloppen, de hartwand zelf wordt goed doorbloed en het middenrif wordt geactiveerd. Het geheim van het succes is regelmaat, zonder overdrijving.

Informatie over de opgesomde oefeningen krijg je natuurlijk in de Yogales of in onze boeken, vooral *Wegwijs in Yoga* en *Yoga, wat en hoe*. Ook een boek is een leraar. Er is evenwel één groot verschil: het boek verbetert je niet. Aandachtig lezen met verstand is dus de boodschap. Swami Sivananda schreef een gedicht hierover. Een leerling verpleegster mag voor de eerste keer zelfstandig 's nachts de zieken verzorgen. De dokter drukt haar op het hart goed de bijsluiter te lezen alvorens een geneesmiddel toe te dienen. Ze las: "Schudden voor gebruik." Ze schudde de patiënt en hij stierf.

Ik denk dat het ook niet overbodig is nogmaals de nadruk te leggen op twee belangrijke details. Het eerste heeft betrekking op de staat van de neus bij het ademen. De neus moet de hele tijd ontspannen en neutraal blijven. Als je de adem naar binnen zuigt met de neus sluit je de neusvleugels voor een stuk en komt er dus minder lucht naar binnen. Het tweede heeft betrekking op het ademen door de neus. Je moet zowel in- als uitademen door de neus. Je mag alleen inademen door de mond wanneer er gevaar bestaat dat de lichaamstemperatuur te zeer stijgt. Bijvoorbeeld tijdens het joggen. De koude lucht, die bijna altijd verscheidene graden kouder is dan de lichaamstemperatuur, komt dan rechtstreeks in de longen en koelt het organisme af. Tijdens ademoefeningen blijft de mond gesloten. Dit is het tweede belangrijke detail. De neus is namelijk een filter. De uitstromende lucht blaast de onzuiverheden die zich tijdens de inademing hebben vastgezet weer naar buiten. De neus moet ook de lucht voorverwarmen voor hij in de longen komt. De uitstromende lucht zorgt ervoor dat het neusslijmvlies op temperatuur blijft. De bal ligt nu in jouw kamp.

ONDERDEEL 13 / 30

NEKKLACHTEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Iemand met nekklachten verwees naar mijn artikel over zorgen voor de rug. Ze antwoordde dat ik het daarin alleen had over de borst- en de rugwervels en niet over de nekwervels, want die waren bij haar van hun plaats geraakt en de osteopaat kreeg ze niet terug in het gelid. Ik zag het trouwens aan haar houding, zelfs zonder dat ze het zei, aan de wat houterige en scheve stand van het hoofd, die ook kenmerkend is voor iemand met een stijve nek.

Ze heeft niet helemaal gelijk, want ik heb het in die reeks van oefeningen ook over de nek. Bovendien ontstaan nekklachten vaak door een verkramping van het bekken en het zitvlak, waar in dat artikel uitgebreid werd bij stilgestaan. Door de verkramping van het bekken en het zitvlak is de wervelkolom immers uit balans en hierdoor ontstaan onder andere spanningen in de nek en de schouders. Dus in haar geval is het beoefenen van de Berghouding van groot belang. Maar er wordt in Berghouding ook aandacht geschonken aan de nek. De volgende simpele oefeningen zullen beslist helpen als ze met regelmaat en zonder overdrijving worden beoefend.

Sta in Berghouding, dat wil zeggen in een kleine spreidstand (een beetje kleiner dan heupbreedte). Het hoofd staat rechtop, de armen hangen ontspannen neer. De ogen zijn gesloten, tenzij dat voor moeilijkheden zorgt. Wees je bewust van je voetzolen en voel hoe de grond het lichaam draagt. Blijf dit doen tot je voelt dat er wat beweging in het lichaam zit. Die beweging wijst erop dat het lichaam ontspant en zijn verkramping heeft opgegeven, zodat het kan reageren op het pulseren van de levenskracht.

1. Strengel de vingers in elkaar en leg de handen dan op het achterhoofd. Niet in de nek of op de top van het hoofd, maar waar je hoofd achteraan een bult vertoont. De ellebogen zijn zijwaarts. Duw met al je kracht met je handen tegen het achterhoofd en met het achterhoofd tegen de handen. Laat de adem vrij vloeien. Bouw dus geen spanning op. En blijf je bewust van je voetzolen. Houd dit geruime tijd vol. Zodra je ontspant komt in de plaatsen waar je de spanning voelde een veel betere doorbloeding en doorstroming van de energie op gang.



2. Verwijder de ineengestrengelde vinger een paar centimeters van het hoofd en draai kleine cirkels rond het achterhoofd in wijzerzin en dan in tegenwijzerzin. Buig het hoofd niet voorover. Blijf je bewust van je voetzolen en de gedragenheid van het lichaam en laat de adem vrij.



3. Plaats de ineengestrengelde vingers weer op het achterhoofd. Houd de rug goed gestrekt, maar buig de nek. Ontspan de armen, zodat ze met hun hele gewicht aan het hoofd hangen, waardoor de nek wordt uitgerekt. Doet dit teveel pijn, neem dan wat druk terug. Houd dit geruime tijd vol. Blijf je bewust van je voetzolen.



4. Stel je nu voor dat je hoofd een katrol is en je armen een touw en dat iemand het touw grijpt bij de ellebogen en op en neer trekt. De kin glijdt over de borst van het ene sleutelbeen naar het andere. De schouders blijven onbeweeglijk. Het is de nek die moet draaien. De ellebogen gaan niet zijwaarts. Ze gaan loodrecht op en neer.



5. Draai cirkels met de schoudertoppen van voren naar achteren. Maak de cirkels groter en ga wat sneller. Draai dan de beweging om en maak de cirkels dan weer kleiner. Ga zo door tot de schoudergordel goed is opgewarmd.

6. Hef de schouders zo hoog mogelijk. De rug is uitgerekt, maar de buik is goed ontspannen. Laat na een tijd de schouders vallen.



Deze zes simpele oefeningen moeten niet worden herhaald. Probeer evenwel mettertijd de duur wat te verlengen. Dit zal helpen en je pijnvrij maken.

Met oefening nummer 5 hebben vele mensen veel moeite. Hun schouders gaan links en rechts op en neer, maar hun nek draait geen zier. Ze zitten totaal verkrampt in hun nek. Dit is het gevolg van stress, maar er spelen ook psychologische factoren mee. We zeggen van iemand dat hij een stijfkop is of dat hij halsstarrig is. In ruzies hoor je soms zeggen: "Ik geef mijn kop niet nog voor geen gouden Louis."
Swami Sivananda zei: "Ze kunnen niet buigen. Ze lijden aan spirituele lumbago."
Ik zag dat in India tijdens het eeuwfeest van Swami Sivananda in september 1987. Er waren duizenden mensen aanwezig. Swami Chidananda gaf op de laatste dag van de viering *darshan*, zoals dat heet. Wij gebruiken het woord audiëntie. De aanwezigen stonden in lange rijen en mochten de swami een na een begroeten. De oude generatie gaat op de knieën zitten en buigen met het hoofd tot op de grond of ze gaan languit op hun buik liggen (*dandavat pranaam*). *Pranaam* betekent: begroeting. *Dandavat*betekent: wat de eigenschap van een stok heeft.
Een volgende generatie blijft rechtop staan en buigt met de handpalmen tegen elkaar. Dit is de bekende *namaskaara moedraa*. De jonge generatie buigt met een korte knik of geeft de swami een hand.
Iemand vroeg me: "En wat deed jij?" Zoals de oude generatie, zonder de minste schroom, zeker voor Swami Chidananda.

ONDERDEEL 14 / 30

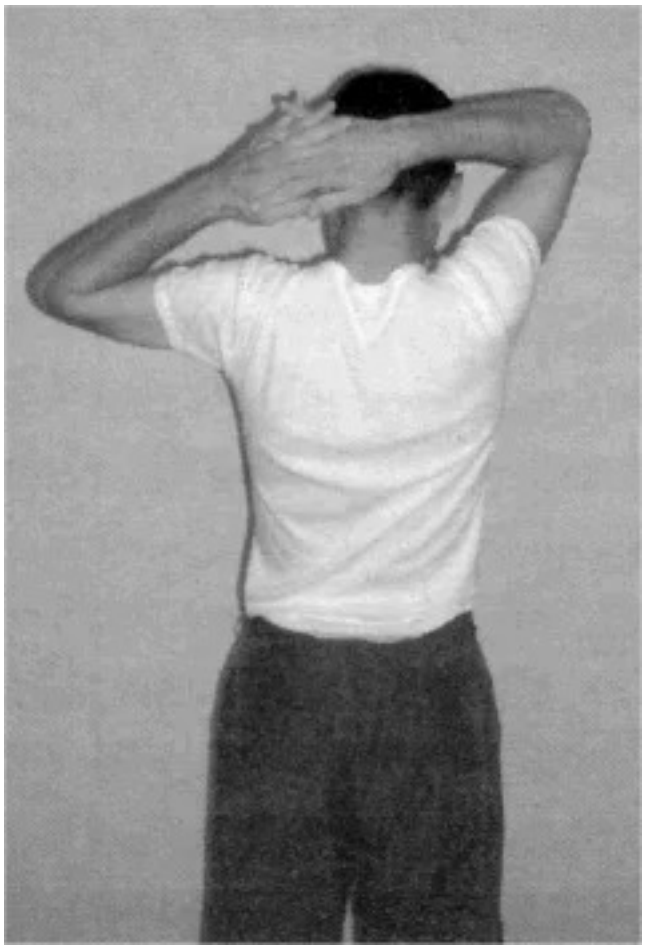
Nekklachten

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

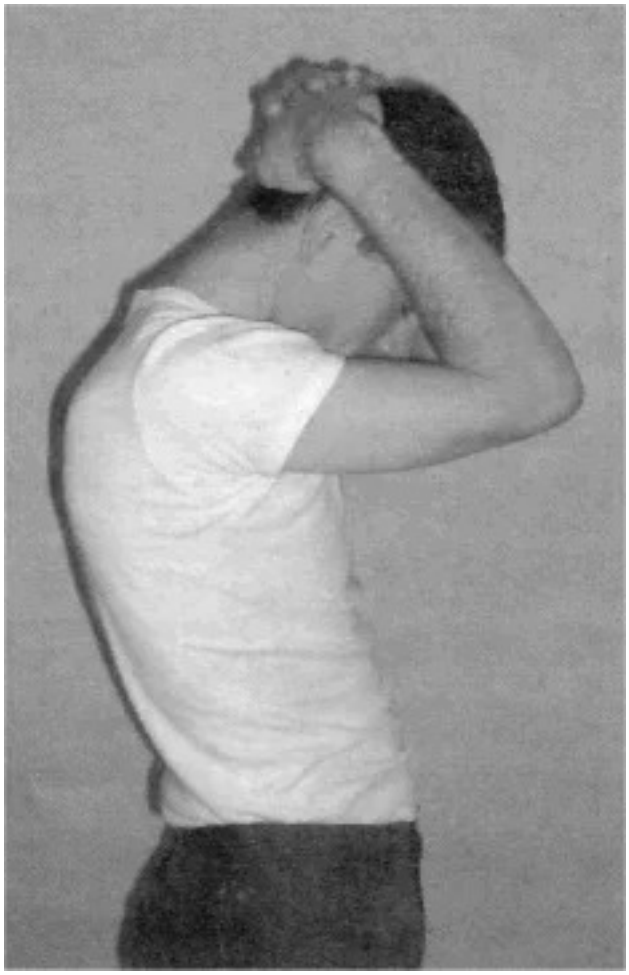
NEKKLACHTEN

Iemand met nekklachten verwees ik naar mijn artikel in het novembernummer over zorgen voor de rug. Ze antwoordde dat ik het daarin alleen had over de borst- en de rugwervels en niet over de nekwervels, want die waren bij haar van hun plaats geraakt en de osteopaat kreeg ze niet terug in het gelid. Ik zag het trouwens aan haar houding, zelfs zonder dat ze het zei, aan de wat houterige en scheve stand van het hoofd, die ook kenmerkend is voor iemand met een stijve nek.

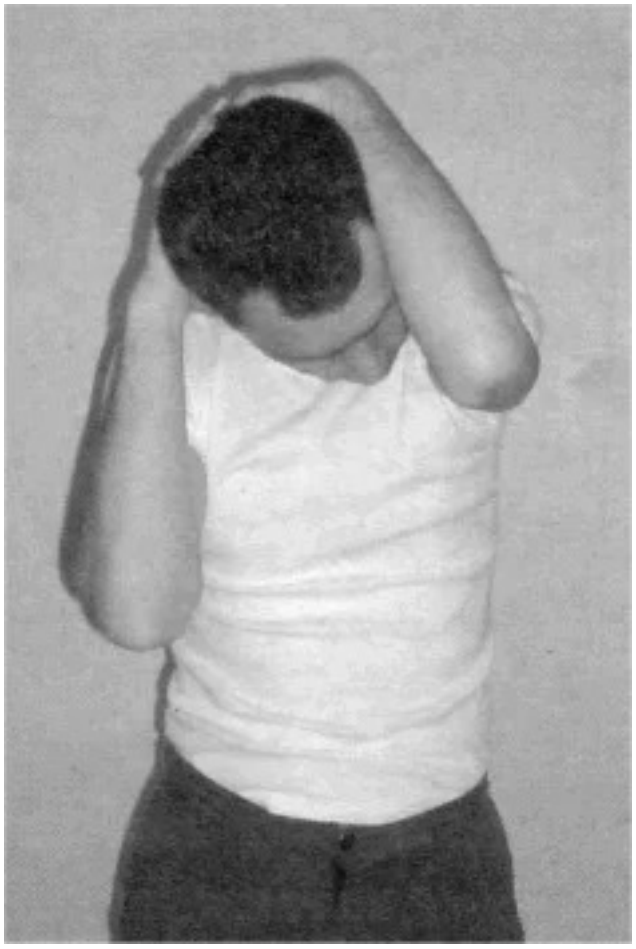
2. Verwijder de ineengestrengelde vinger een paar centimeters van het hoofd en draai kleine cirkels rond het achterhoofd in wijzerzin en dan in tegenwijzerzin. Buig het hoofd niet voorover. Blijf je bewust van je voetzolen en de gedragenheid van het lichaam en laat de adem vrij (foto 1).



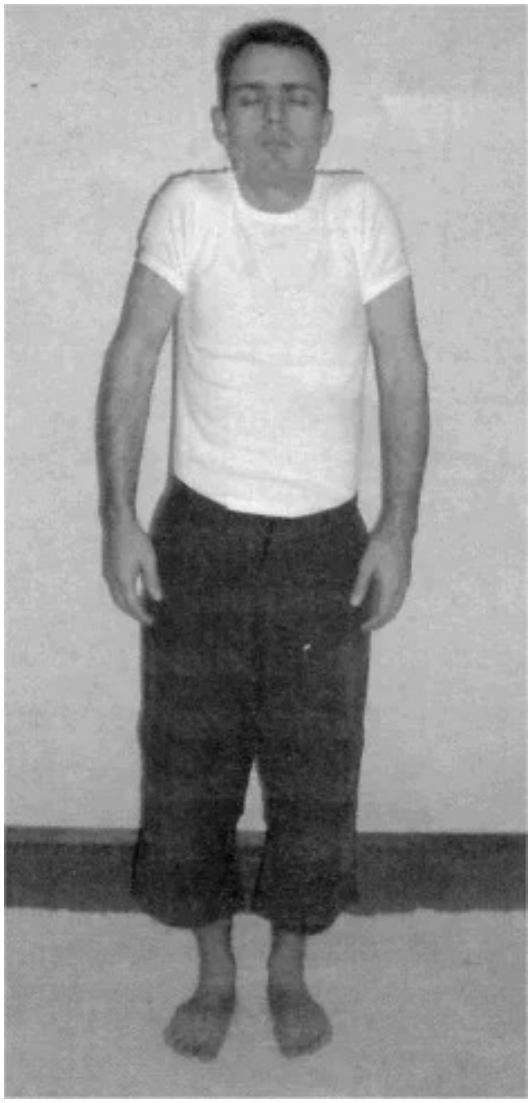
3. Plaats de ineengestrengelde vingers weer op het achterhoofd. Houd de rug goed gestrekt, maar buig de nek. Ontspan de armen, zodat ze met hun hele gewicht aan het hoofd hangen, waardoor de nek wordt uitgerekt. Doet dit teveel pijn, neem dan wat druk terug. Houd dit geruime tijd vol. Blijf je bewust van je voetzolen (foto 2).



4. Stel je nu voor dat je hoofd een katrol is en je armen een touw en dat iemand het touw grijpt bij de ellebogen en op en neer trekt. De kin glijdt over de borst van het ene sleutelbeen naar het andere. De schouders blijven onbeweeglijk. Het is de nek die moet draaien. De ellebogen gaan niet zijwaarts. Ze gaan loodrecht op en neer (foto 3).



6. Hef de schouders zo hoog mogelijk. De rug is uitgerekt, maar de buik is goed ontspannen. Laat na een tijd de schouders vallen (foto 4).



Deze zes simpele oefeningen moeten niet worden herhaald. Probeer evenwel mettertijd de duur wat te verlengen. Dit zal helpen en je pijnvrij maken.

ONDERDEEL 15 / 30

OVER DE WERVELKOLOM - deel 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Swami Satchidananda:
"Heb je een wervelkolom toon het dan."

Tot voor kort zaten in India, in Afrika en andere continenten de mensen met hun benen gekruist. In de dorpen doen ze dat nog. Als ze zich moeten ontlasten hurken ze neer tussen de struiken. In dorpen waar de trein langs komt, doen ze het vaak naast de spoorlijn. Daar trapt er niemand in. Toen ik enkele keren met de trein India doorkruiste, van Delhi naar Benares, van Benares naar Hardwar, van Delhi naar Madras enz. zie je ze 's morgens om vijf, zes uur of vroeger zitten naast de spoorlijn. "Shitting time", zei mijn gids en vriend Swami Vimalananda dan. Wij zitten op stoelen en ik wil niet beweren dat we terug naar het verleden moeten, want dat is wellicht onmogelijk. Maar misschien komt die tijd toch nog, want het modern oorlogstuig kan ons zo naar het stenen tijdperk blazen. Hoe het ook zij, de vooruitgang deed geen deugd aan de wervelkolom. De leuning van de stoel nam de functie van de wervelkolom over. Dit functieverlies deed haar in hoge mate degenereren. En alleen dokters, kinesitherapeuten, osteopathen enz. varen daar wel bij, want er wordt heelveel geleden aan de rug. Dit betekent dat het dan ook meer dan ooit nodig is dat we er zorg aan besteden. Enkele eenvoudige Yogahoudingen (*aasanas*) elke dag kunnen wonderen doen.

De Yogazithouding met de benen gekruist is de beste van alle. Bovendien is het een van de weinige Yogahoudingen die kunnen worden gedaan met een volle maag. En er is zelfs meer: het voedsel zal er sneller en beter door verteren, want er komt in de zithouding veel meer bloed ten goede aan de buikstreek. Ook voor de wervelkolom is de zithouding een zegen. De tussenwervelschijven zijn poreus. Ze vullen zich tijdens de zithouding met water en worden volumineuzer. Overdag worden ze samengedrukt. Ze verliezen daardoor hun vloeistof. Dit moet worden hersteld tijdens de rust of de ontspanning. Gebeurt dat niet of onvoldoende dan verslijten ze veel te snel. De ruggenmergszenuwen komen dan in het gedrang. Het gevolg is intense rugpijn. Pijnstillers zijn slecht voor de nieren en bovendien ontstaat er een gewenning en werken ze na een tijd niet echt meer. Een dame uit Nederland zei me dat ze, als ze na de meditatie naar huis reed, elke keer haar achteruitkijkspiegel moest bijstellen. Ze was natuurlijk door de meditatie wat gegroeid of met andere woorden haar tussenwervelschijven waren wat volumineuzer geworden. Ik kan iedereen die van zichzelf houdt dan ook aanraden elke dag een half uur of een uur in meditatie te zitten met de benen gekruist, mettertijd in volstrekte onbeweeglijkheid. Het houdt de wervelkolom in prima conditie en maakt de geest helder, alert en volmaakt ontspannen.

Mensen met rugkwetsuren of rugpijn zullen er baat bij hebben als ze de Diamanthouding (*vajraasana*) leren. De knieën zijn in die houding samen. De grote tenen raken elkaar, maar de hielen zijn maximaal gespreid, zodat het zitvlak op de binnenkant van de voeten rust. De handen liggen op de dijen. Je zult

merken dat deze houding volledig de druk op de wervelkolom wegneemt. Er is nog een tweede opvallend effect: de ingewanden zakken diep neer in het bekken en er komt veelmeer bloed ten goede aan de ingewanden. De Diamanthouding bevordert dan ook de spijsvertering.

Zithoudingen kunnen, in tegenstelling tot andere Yogahoudingen, ook worden uitgevoerd met een volle maag. Het is zelfs aan te raden na een maaltijd een tijd in een Yogazithouding te zitten.

De Diamanthouding heeft evenwel het grote nadeel dat ze de knieën en de enkels sterk onder druk zet waardoor ze door de meeste mensen niet lang kan worden volgehouden. In dit geval kan men een beroep doen op een eenvoudig hulpmiddel. Maak of laat een bankje maken dat je over de enkels kunt zetten en waarop het zitvlak rust. Hierdoor wordt de druk van de knieën en de enkels weggenomen.

Ook de Kleermakerszit is een goede zithouding. Ze wordt in Yoga Gemakkelijke houding (*soekhaasana*) genoemd. Wie helemaal niet gemakkelijk kan zitten, kan het volgende doen. Neem een lange sjaal of sjerp of rol een groot badlaken overhoeks op tot een streng. Leg dit achter de rug en onder de dijen door en leg er vóór de schenen een knoop in, zodat de benen en de rug nu een steun hebben.

Ik heb nooit geloofd in kussens, omdat we er twee van onszelf hebben, die niet te evenaren zijn. Sommige mensen kunnen er eventueel toch mee gebaat zijn een kussen onder het zitvlak te steken tot juist vóór de zitknobbels en het ene onderbeen vóór het andere te leggen, zo dicht mogelijk tegen elkaar, zodat de knieën de grond raken.

Een van mijn leerlingen zei me dat hij pijn in een knie had gekregen. Ik zag hem zitten in de Satsang en wist wat hij fout deed: hij legde zijn rechtervoet op zijn linkerkuit. Hierdoor kwam zijn linkerknie onder druk te staan en raakte overbelast.

Ook de ondergrond waarom men zit is van belang. Hij moet isoleren, zodat de lichaamsenergie niet wegvloeit in de grond, maar hij mag geen statische elektriciteit ontwikkelen. Met andere woorden, synthetische stoffen vormen geen goede ondergrond.

Meditatie
Ik gaf hierboven de raad een half uur of een uur in meditatie te zitten. Maar wat is meditatie? Het simpelste antwoord is: herhaal een of andere *mantra*. Wat is een mantra? Het is een naam van de Heer? De Heer? Inderdaad, de onveranderlijke, onvergankelijke Werkelijkheid achter alles wat verandert en vergaat, waarover ik het ook al had in het artikel voor beginners. Die Werkelijkheid verbergt zich achter en voor een formidabele kracht, die *Maayaa* of illusie wordt genoemd en die met meditatie moet worden getackeld of gecounterd. Om te weten wat je moet tackelen of counteren moet je haar kunnen herkennen. Ken je tegenstrever. Dat is de eerste voorwaarde om hem op de knieën te krijgen. Een boeddhistische lama hoorde ik zeggen: "*Be a warrior, not a worrier. Wees een krijger in plaats van een tobber.*" Daar ben ik het volledig mee eens.

Maayaa neemt drie vormen aan. Het gemis dat je je hele leven voelt en dat de drijfveer van al je handelen en streven is, stopt alleen als je jezelf ontdekt of als je leert "zijn". Dit is de eerste vorm van de illusie: het geloof dat dat wat je zoekt ergens ver weg is. Zelfs als wij het gemis dat we voelen, proberen op te vullen met religie, plaatsen wij de God die we vereren ergens ver weg in de tijd en in de ruimte. Hij manifesteerde zich lang geleden aan Abraham en Izaak, aan Mozes en Mohammed en sedertdien zit Hij in zijn verre hemel, wat we meestal uitstekend vinden, want dan zijn wij hier op ons gemak en kunnen we rustig onze gang gaan en als we ooit rekenschap moeten afleggen dan zien we wel als het zover is. Dit is de gangbare filosofie. Dit is Maayaa's eerste vorm.

De tweede vorm is dat dat wat je zoekt "iets anders" is. En dat is niet zo: dat wat je zoekt is dat wat je bent. "*Tat tvam asi. Gij zijt Dat*", zeggen de oudste boeken van wijsheid dan ook.

De derde vorm van de illusie en misschien wel de meest intense en kwaadaardige is het diep gewortelde geloof dat alles in wezen lijden is, terwijl alles in zijn diepste wezen zaligheid is. Dit is niet in strijd met wat de Boeddha predikte. Hij zei: "Alles is lijden." Dit was de eerste waarheid van de vier nobele waarheden. Maar hij bedoelde niet dat alles in zijn diepste wezen lijden is. Dat zie je trouwens op zijn gezicht. In meubelzaken zie je nogal eens Boeddhabeelden. Het is de uitdrukking op zijn gezicht, die mensen ertoe aanzet het beeld te kopen, want het drukt uit wat ze missen en, wellicht onbewust, begeren met heel hun hart. De oude wijzen hebben al die ideeën samengebald in mystieke meditatieformules. Dit zijn de *mantras* waarover ik het had. Wie daar meer wil over leren, kan terecht in de meditatie op vrijdagavond in de Swami Sivananda Yoga Aashram in Aalst.

ONDERDEEL 16 / 30

OVER DE WERVELKOLOM - deel 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



vervolg

Achterwaartse buigingen

Er zijn een aantal achterwaartse buigingen, die bijna iedereen met niet teveel moeite onder de knie kan krijgen en die van onschatbare waarde zijn voor het onderhoud van het lichaam en de geest. Ik heb het over de Boothouding (*naukaasana*), de Serpenthouding (*sarpaasana*), de Cobrahouding (*bhoejangaasana*), de Halve Sprinkhaanhouding (*ardhashalabhaasana*), de Sprinkhaanhouding (*shalabhaasana*), de Halve Booghouding (*ardhadhanoeraasana*) en de Booghouding (*dhanoeraasana*). Ik heb ze hier gerangschikt volgens moeilijkheidsgraad en dus ook in de volgorde waarin ze best in een oefenschema worden ingepast. Ze kunnen allemaal na elkaar worden gedaan of je kunt er een keuze uit maken of soms eens afwisselen.

Hun effect

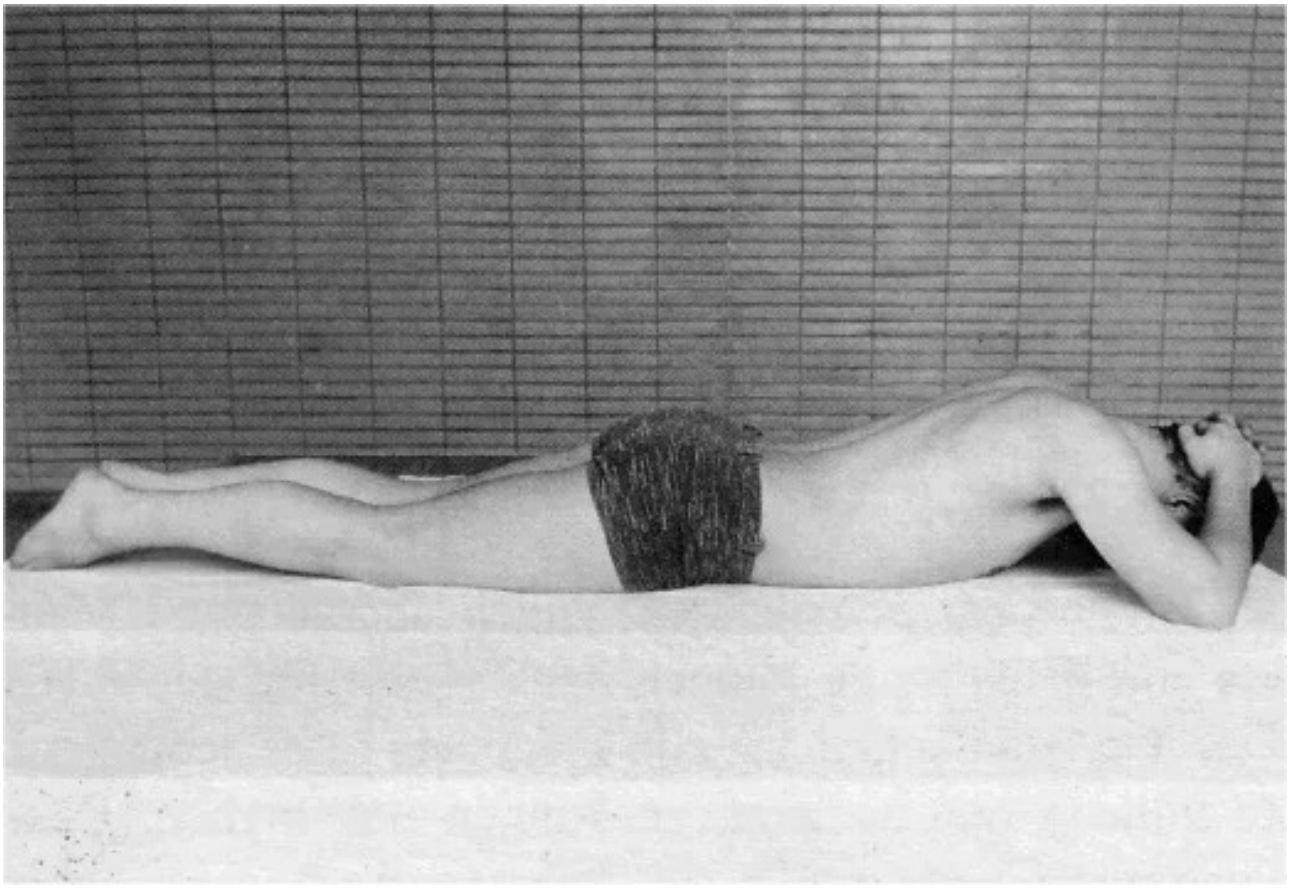
Als je iemand deze Yogahoudingen (*aasanas*) ziet uitvoeren met een ontbloot bovenlichaam merk je dat zijn rug rood wordt langsheen zijn wervelkolom. Het bloed wordt als het ware in de wervelkolom ingeperst. De hele streek van de wervelkolom wordt dus goed doorbloed en de ruggenmergszenuwen worden extra gevoed.

De achterwaartse buigingen zijn bloedzuiverende *aasanas*. Ze activeren alles wat met het reinigen van het organisme belast is. Je gaat ervan zweten; dit wil zeggen dat de poriën opengaan, zodat afvalstoffen worden afgevoerd. Dit is ook de reden waarom je ze niet mag beoefenen op de tocht: de poriën staan open en daardoor kan de lichaamswarmte ontsnappen en kan koude het lichaam binnendringen en het doen afkoelen. Als je kippenvel hebt, zul je op dat ogenblik geen verkoudheid opdoen. Het kippenvel ontstaat doordat de poriën zich stevig sluiten, zodat de lichaamswarmte niet kan ontsnappen en de koude niet kan binnendringen. Als je bezweet bent, is het niet goed je bloot te stellen aan een koude luchtstroom. Het is beter het lichaam langzaam te laten afkoelen of het af te spoelen met koud water, zodat de poriën zich sluiten. Ook beginnen tijdens de achterwaartse buigingen de longen dieper te ademen. De buik wordt door de houding sterk onder druk gezet, waardoor de knijpende beweging van het spijsverteringskanaal wordt bekrachtigd en de lever zich kan ontdoen van zijn afvalstoffen. Dit bestrijdt ook winderigheid. De bijnieren worden gestimuleerd, zodat er wat meer adrenaline in je bloedbaan komt en je over meer energie en kracht beschikt. Ik las in een door een arts geschreven artikel dat nooit iemand een naald in de bijnier heeft gestoken om dat effect te controleren en dat geen enkele Yogaleraar dan ook zoiets mag vermelden. Het laboratorium van de Yogi is zijn ervaring. Als we moeten wachten tot dokters hun fiat geven, kunnen we lang wachten. Als dokters een lijk ontleden, vinden ze de bijnieren. Ze vinden evenwel niet waar Yogis het over hebben, namelijk de *chakras*of op de wervelkolom gelegen energiecentra. Deze behoren immers tot

dat gedeelte van de persoonlijkheid dat het lichaam verlaat bij het overlijden. Ter hoogte van de bijnieren en de zonnevlecht ligt op de wervelkolom de *manipoera chakra*. Letterlijk vertaald: de stad of plaats (*poera;* de oe is onderstreept om aan te geven dat ze lang is) die schittert als een edelsteen (*mani*). Het woord *poera* kennen we uit de naam van een beroemde stad, Singapoer (leeuwenstad). *Mani* komt onder andere voor in de Boeddhistische mantra *Om mani padme hoem* (ik ben het juweel in de lotus). De achterwaartse buigingen stimuleren de *manipoera chakra*. Deze houdingen geven dan ook kracht en vitaliteit. Dokters zullen beweren dat die *chakras* ontsproten zijn aan de fantasie van "navelstaarders". En zo is het nooit goed. Ik denk daarom altijd: "De honden blaffen en de karavaan gaat voorbij." En ik ben er altijd wel bij gevaren. Ik bedoel nu niet dat je je mag laten vermuilezelen. Integendeel, ik zal altijd de eerste zijn om je te zeggen in alle omstandigheden je gezond verstand bij te houden. Ik ben altijd verbaasd over het gemak waarmee mensen zich laten bedotten, beduvelen en in de luren leggen.

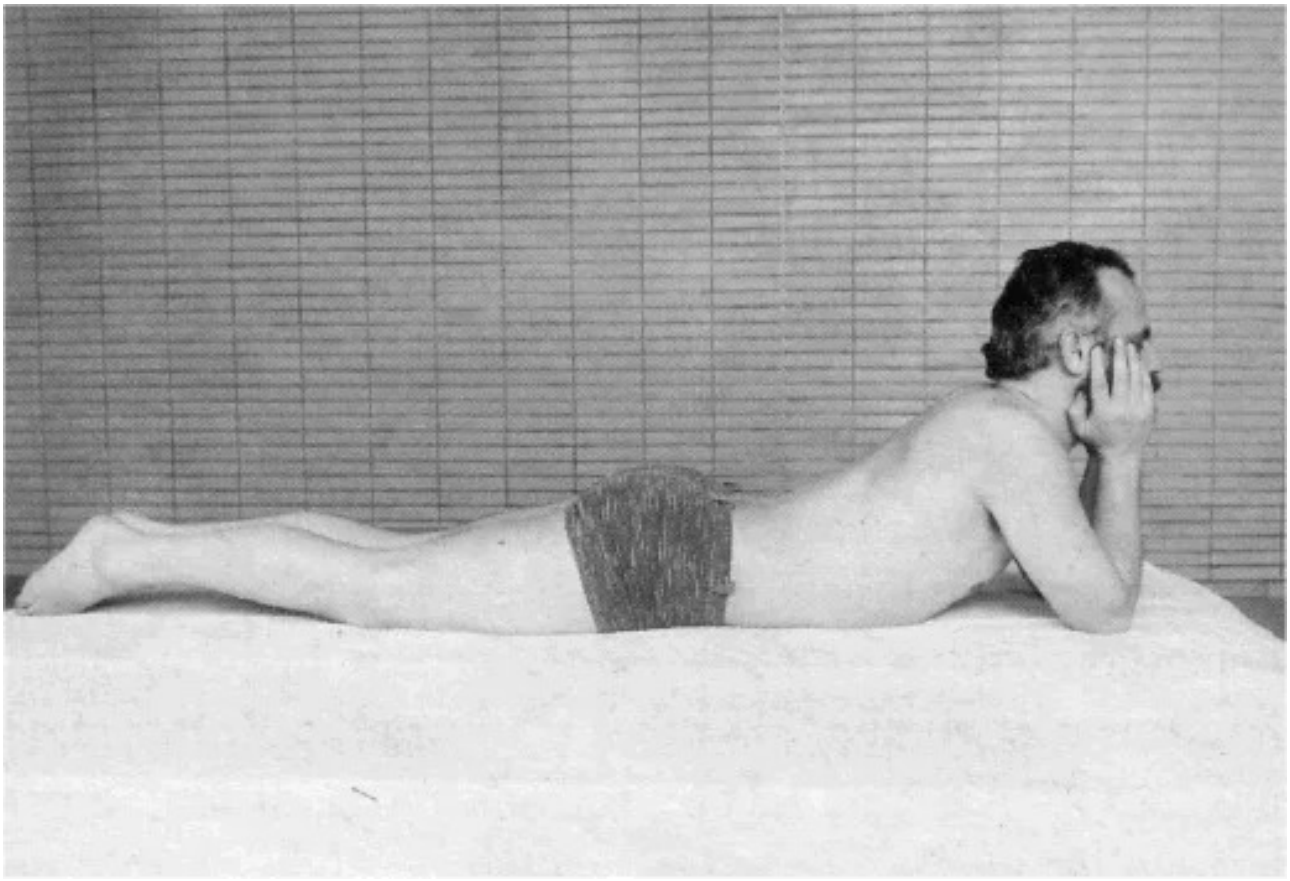
Krokodilhouding

Ik zal de bovengenoemde *aasanas*een na een bespreken. Laten wij beginnen met de Boothouding (*naukaasana*). De uitgangshouding wordt Krokodilhouding (*makaraasana*) genoemd. Dit is een *aasana* op zich, al is het niet echt een achterwaartse buiging; het is veeleer een heel neutrale houding. Je ligt op de buik met de benen samen en ook de hielen samen. Het voorhoofd ligt op de grond. De vingers liggen ineengestrengeld op het achterhoofd. De ellebogen liggen ontspannen op de grond. Meer is er niet aan.

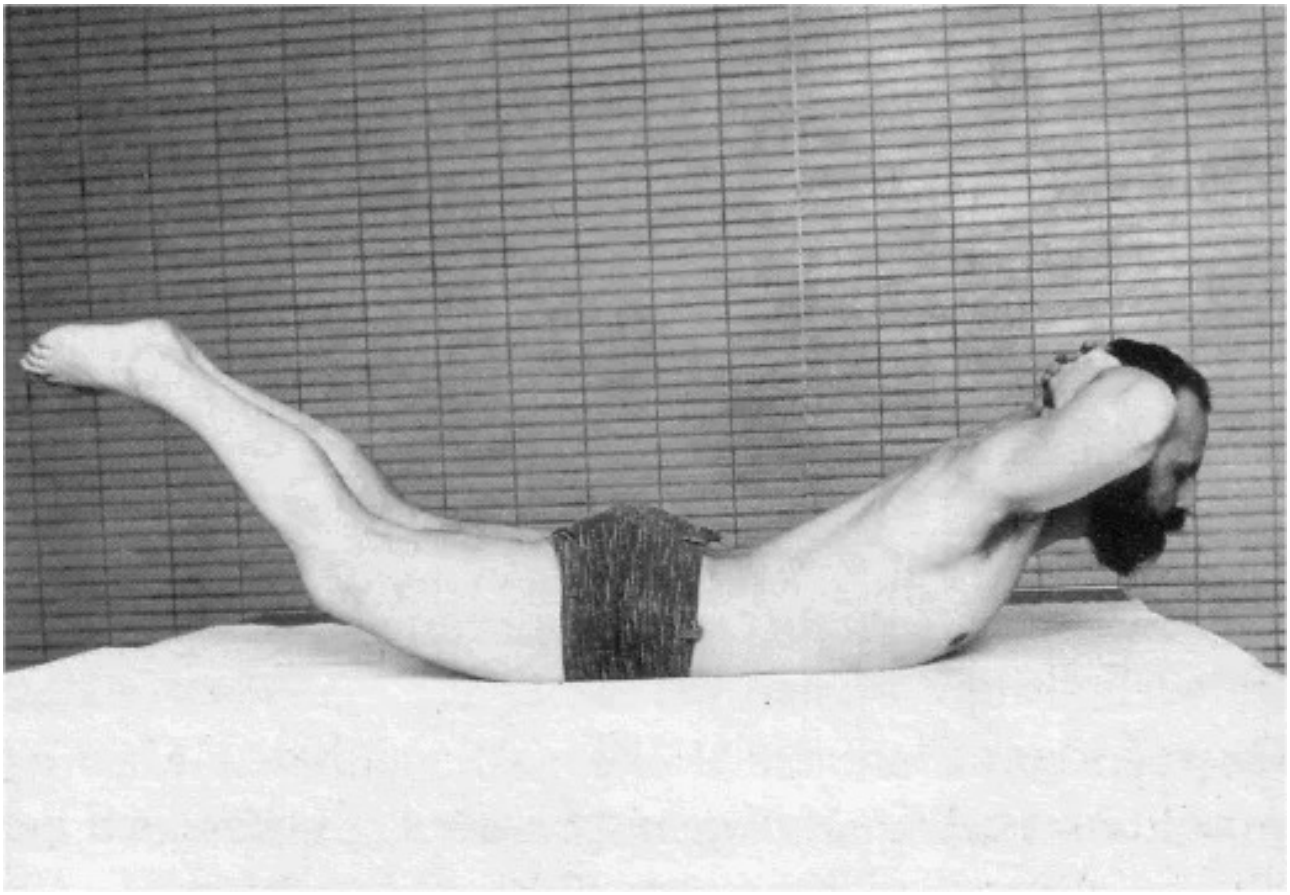


Als je in de dierentuin bij de krokodillen komt, krijg je de indruk dat ze dood zijn. Ze liggen volstrekt onbeweeglijk. Maar als hun oppasser met voedsel komt, zie je ze vliegensvlug in actie schieten. De naam staat dus voor twee dingen: ontspanning en alertheid. Je bent er volmaakt hier en nu bij. Deze boodschap uit het Yogaonderricht wordt ook geïllustreerd door een naam van de Ultieme Werkelijkheid in de vorm van Krishna, die de bezoekers aan onze *Satsang*kennen uit de *kiertan*. In de *kiertan* "*Raama Krishna Hari*

Moekoenda Moeraarie" komt de naam voor: *Makara koendala dhaarie*, die oorbellen draagt in de vorm van een krokodil.



De houding is compleet als je ademt met de buik: terwijl je inademt, drukt de buik tegen de mat, uitademend verdwijnt die druk. Je ademt vanzelfsprekend in en uit door de neus en zo langzaam en ontspannen en volstrekt geluidloos dat als men een pluisje onder je neus houdt het schier niet beweegt. Dit kan verscheidene minuten worden volgehouden.



Het middenrif
In de Krokodilhouding wordt het middenrif gestimuleerd. Het middenrif is de spier die de buik- van de borstholte scheidt en die doorboord wordt door de aorta, de vena cava (holle ader), de slokdarm en een verzamelkanaal voor de lymfe. Het op- en neergaande middenrif trekt op die buizen en de op- en neergaande buikwand masseert de ingewanden.

Ik had ooit een man in mijn les, die de houding niet kon uitvoeren. Hij had een openhartoperatie achter de rug en zijn borstbeen was slecht aan elkaar gegroeid. De houding bezorgde hem teveel pijn. Ik vroeg hem zijn kin in zijn handen te leggen. De voorarmen staan in dat geval loodrecht op de grond en de ellebogen zijn samen. Dit kon hij met gemak doen.

Boothouding
Vanuit de Krokodilhouding kun je de Boothouding doen. Adem diep uit. Dit is ook diep ontspannen. Adem dan langzaam in en hef alle lichaamsdelen van de grond die je kunt heffen, zodat je nog alleen op de buik rust. Adem rustig en diep door. Laat de adem vrij. Houd je gezicht ontspannen. Ook de ellebogen worden geheven. Voel hoe het lichaam een gemak zoekt. Wees je bewust van alles in het veld van je ervaring. Adem alvorens te beëindigen diep uit, adem daarna in en verbeter de houding. Houd de adem een tijd in en kom dan rustig uitademend langzaam neer. Dit hoeft niet te worden herhaald, maar je kunt de duur langzaamaan opdrijven. Vermijd evenwel overdrijving.

Allerlei
Er zijn enkele variaties met bijvoorbeeld de vingers in elkaar gestrengeld op het zitvlak en de armen gestrekt. Maar dit zijn details die weinig terzake doen.

De vraag is of de hielen worden gespreid of samen gehouden. Met de hielen gespreid is het wat gemakkelijker, maar met de hielen samen is het ook doeltreffender. Door de hielen samen te houden, ontstaat er een druk in de lendenstreek, die de werking van de nieren en ook van de bijnieren bevordert.

Ga na de houding na of het lichaam degelijk ontspannen is en nergens verkrampt. Vind je zo'n plek, plaats er dan je bewustzijn in en voel dat ze ontspant. Wees je daarna bewust van de adem. Dit betekent niet dat je anders moet gaan ademen. Wees je gewoon bewust van het in- en uitstromen van de adem. Zo belet je dat je geest overal met je op de loop gaat.

Plaats in het oefenschema
Door het feit dat achterwaartse buigingen op zo'n intense manier bloedzuiverend werken, plaats ik ze steevast vooraan in het oefenschema, na de inleiding en de evenwichtshouding, zoals de Boomhouding (*vrikshaasana*) of de Houding van de koning van de dans (*Shivanataraajaasana*).

ONDERDEEL 17 / 30

DE ACHTERWAARTSE BUIGINGEN 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

Achterwaartse buigingen

vervolg
Aasanas of Yogahoudingen zijn opgebouwd rond de wervelkolom, die kan bewegen in zes richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts links en rechts en schroeven links en recht; ze kan bovendien worden omgekeerd. In vorige aflevering beschreef ik de Krokodilhouding (*makaraasana*) en de Boothouding (*naukaasana*), die een goede voorbereiding zijn op de houdingen die daarna volgen. De aasana of Yogahouding die daarna kan worden aangeleerd heet Serpenthouding (*sarpaasana*).

Sarpaasana - Serpenthouding
Lig op de buik met de benen samen. Houd ook de hielen samen. Het voorhoofd ligt op de mat. De handen staan plat op de grond onder de schouders met de vingertoppen ter hoogte van de schoudertoppen. De handen zijn gespreid op schouderbreedte. Vaak worden de handen te dicht bij elkaar gezet. De onderarmen moeten evenwijdig met elkaar en tegen het lichaam worden gehouden. Het is fout de ellebogen naar buiten te duwen.



Adem door de neus diep en geluidloos uit terwijl je grondig ontspant. Adem eveneens door de neus langzaam en geluidloos in, terwijl de kin van het lichaam wegglijdt en de romp rugwaarts wordt gekromd. Terzelfder tijd schuiven de handen naar voren tot de hele onderarmen de grond raken en de bovenarmen loodrecht onder de schouders staan. Hef het hoofd uit de schouders.

Wees je bewust van de lage rug en het ondereind van de wervelkolom. Ga langzaam langs de wervelkolom opwaarts en voel hoe ze zo goed mogelijk ontspant. Duw de lendenwervels en de borstwervels naar voren.

Ontspan zo diep mogelijk. Laat de adem vrij en wees er hier en nu bij. Wees je bewust van alles wat in het veld van je ervaring ligt.

Als de houding snel lastig wordt, is ze slecht uitgevoerd: de bovenarmen staan niet loodrecht. Vergewis je ervan dat de bovenarmen wel degelijk loodrecht onder schouders staan.

Drijf de tijd geleidelijk op. De houding wordt niet herhaald. Blijf elke dag wat langer in de houding tot een goede minuut.

Adem alvorens te beëindigen langzaam en geluidloos uit door de neus. Adem dan even langzaam en even geluidloos in en houd de adem in terwijl je de houding verbetert. Kom na een tijd langzaam en geluidloos uitademend langzaam neer en ontspan.

Ga na of het lichaam nergens verkrampt is. Is dit gebeurd, wees je dan bewust van de adem. Dit betekent niet dat je anders moet gaan ademen. Laat de longen volstrekt vrij, maar wees je bewust van elke in- en uitademing. Zo belet je dat je geest overal met je op de loop gaat.

Ga langzaam tewerk met regelmaat en zonder overdrijving. Je zet spieren aan het werk die al jaren misschien niet meer gewend zijn dat ze worden aangesproken. Als je overdrijft zullen ze pijn gaan doen. Dat is wel niet zo erg, maar je kunt het vermijden.

Zoals de Krokodilhouding en de Boothouding geeft ook de Serpenthouding oefening aan het middenrif en de wervelkolom. Ze bestrijdt winderigheid en houdt de nieren gezond. Ze geeft ook kracht.

ONDERDEEL 18 / 30

METHODE OM TE ONTSPANNEN MET DE MAHAAMANTRA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



De mahaamantra
Hare Raama Hare Raama Raama Raama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Dit is de *mahaamantra*. Deze *mantra* bestaat uit twee regels van elk zestien lettergrepen. *Mahaa* betekent: groot. *Man*betekent: denken. *Tra* betekent: beschermer. Een mantra is een mystieke meditatieformule. Hij kan worden herhaald met een *maalaa* of snoer.

De maan schijnt in mijn lijf,
maar mijn blinde ogen kunnen haar niet zien.
De maan is in mij en ook de zon is in mij.
De nooit geslagen trom der Eeuwigheid wordt in mij geroerd,
maar mijn dove oren kunnen het niet horen.
Zolang de mens schreeuwt om het ik en het mijn,
zolang zijn zijn daden als niets.
Als alle liefde voor het ik en het mijn dood is,
dan wordt het werk des Heren gedaan.
Want werk heeft geen ander doel dan het winnen van kennis.
Als die er is, dan wordt het werk weggedaan.
De bloem bloeit voor de vrucht; als die er is, welkt de bloem.
De muskus is in het hert, maar het zoekt er niet naar in zich,
het dwaalt om en zoekt gras.

Kabier

(Frederik Van Eedens vertaling uit het Engels van Rabindranath Tagore's vertaling uit het Hindi)

De maalaa
Aan een *maalaa* zijn honderd en acht kralen. Dit is een symbolisch getal. De één verzinnebeeldt de Ultieme Werkelijkheid bekleed met naam en vorm. De nul verzinnebeeldt het Absolute, dat wat namen en vormen overstijgt. Acht verzinnebeeldt de natuur. In de Bhagavad Gietaa (VII 4) zegt Shrie Krishna:

Aarde, water, vuur, lucht, ether, de geest, het intellect en het ik vormen mijn achtvoudige natuur.

Aarde, water, vuur, lucht en ether zijn de vijf elementen of de natuur in een vaste en een vloeibare vorm, in de vorm van warmte, in gasvormige staat en als leegte.

De *maalaa* heeft dezelfde functie als de maatbeker die wordt geleverd bij bijvoorbeeld waspoeder of bij een geneesmiddel in poedervorm enz.

De mantra kan ook worden gezongen. Dit is *kiertan* of het bezingen van de *kierti* of faam. Swami Sivananda schreef tal van liederen op het ritme van de *mahaamantra*. Soms herhaal ik in de *Satsang* de*mahaamantra* op zo'n manier dat de stem naar omhoog gaat en dan weer naar omlaag. Een deelnemer vroeg me wat daar de betekenis van is en wat ik precies doe. Ik roteer het bewustzijn in de energiecentra op de wervelkolom (*chakras*) en steunpunten van de energie (*aadhaaras*) en trek daarna de levenskracht terug uit de grote tenen via achttien steunpunten van de energie in de top van het hoofd.

De chakras en aadhaaras
moelaadhaarachakra in het ondereind van de wervelkolom
svaadhishthaanachakra twee vingerbreedten hoger op de wervelkolom
manipoerachakra op de wervelkolom ter hoogte van de navel
anaahatachakra op de wervelkolom ter hoogte van het hart
vishoeddhachakra waar schedel en wervelkolom samenkomen
naasikaagra of de top van de neus
bhroemadya of de plaats tussen de wenkbrauwen
sahasraara in de top van de schedel
bindoe waar je haar een kruintje vormt
aagnyaachakra onder de top van de schedel ter hoogte van de plaats tussen de wenkbrauwen
dan daal je weer af in de wervelkolom via
vishoeddhachakra
anaahatachakra
manipoerachakra
svaadhishthaanachakra
moelaadhaarachakra

Je zingt in elk centrum of je herhaalt in gedachten in elk centrum de *mahaamantra*. Bij het zingen klinkt de stem bij het opstijgen steeds hoger en bij het dalen klinkt ze steeds lager. Je gaat dus in de wervelkolom op en neer. Dit kan tot zevenkeer toe worden herhaald. De top van de neus, de plaats tussen de wenkbrauwen en de kruin kunnen eventueel worden weggelaten. Als je je een tijd bewust bent van de top van de neus en de plaats tussen de wenkbrauwen komt de geest tot stilstand. Je bewust zijn van de kruin bevordert het vormen van mentale beelden.

Daarna ben je je bewust van de levenskracht in de grote tenen. Je voelt ze heel duidelijk. Je trekt ze achtereenvolgens terug
1. van de grote tenen
2. in het centrum van de enkels
3. in het midden van de schenen
4. in de top van de schenen
5. in het centrum van de knieën
6. in het centrum van de dijen
7 in de lies
8 in de onderbuik
9 in het gedeelte van de buik onder de navel
10. in de navel
11. in de maagkuil

12. in het kuiltje van de keel
13. in het verhemelte
14. in het dak van de neus
15. in beide ogen
16. in de plaats tussen de wenkbrauwen
17. in het gehele voorhoofd
18. in de top van de schedel

Bij het zingen van de *mantra* gaat de stem, zoals gezegd, steeds hoger en bereikt haar hoogste niveau in de top van de schedel. Het zingen gebeurt vanzelfsprekend in zithouding. Je kunt op deze manier ter voorbereiding van de meditatie in korte tijd het lichaam en de geest diep ontspannen.

In de top van de schedel stel je je een open gebloeide lotus voor. De lotus staat symbool voor Yoga. De lotus groeit in het water. Hij wordt door de modder niet bezoedelt en door het water niet nat gemaakt. Zo is de Yogi in de wereld, maar hij is niet van de wereld. Op die lotus zit je spirituele leraar. Je hangt een bloemenkrans rond zijn nek ten teken van verheerlijking en je legt een bloemenkrans aan zijn voeten ten teken van overgave. Hij zal je de waarheid openbaren door discipelschap, door vragen te stellen en door dienst. Herhaal in gedachten: "Moge *Sadgoeroedev* me altijd, overal en in alle omstandigheden behoeden."

De bloemenkrans
Bloemen verzinnebeelden de vrucht van je leven. Een dier moet bij tijd en wijle voedsel vinden en het moet er heel de tijd op bedacht zijn dat het zelf niet verdwijnt in de maag van een vijand, die zelf op zoek is naar voedsel. Dat is zijn enig probleem. Een mens is evenwel bezeten door de onbedwingbare drang naar kennis. Van kindsbeen af stelt hij zich ontelbare vragen over alles en nog wat, die alle om een antwoord vragen. Zijn intelligentie stelt hem in staat een wijze of een heilige te worden, maar het kan er ook de oorzaak van zijn dat hij een gevreesde misdadiger wordt. Zijn intelligentie is dus zijn grootheid en ook zijn handicap. Om die reden zegt *Shrie Krishna* tegen *Arjoena* in de *BhagavadGietaa*: "*Wees een verzaker van de vruchten van je handeling*." Met andere woorden: maak van je leven een offer of plaats je ego niet als drijfveer achter je intelligentie. Dit is de gebruiksaanwijzing bij dit wonderbare intellect. Dit is tevens de betekenis van de bloemenkrans of guirlande.

Alleen het hart kan smelten
Ga dan naar de plaats waar je wijst als je ik zegt. Daar, in de innerlijke kwartieren van je hart, is er een oneindige ruimte, die alles omvat en die vol is van licht en zaligheid. Voel er de aanwezigheid van de Ultieme Werkelijkheid, die het oog is van je oog, het oor van je oor, de levenskracht van je levenskracht. Als je geest probeert die werkelijkheid te doorgronden keert hij gefrustreerd terug. Je mond kan die werkelijkheid niet vatten in woorden, maar door de kracht van die werkelijkheid spreekt je mond. Kabier: "*Al maakte men van de zeven wereldzeeën een inktpot en van alle woudbomen een pen en van de hele aarde één blad papier dan nog zou men er niet in slagen zelfs maar een fractie van dat Wezen (Hari) te beschrijven, al ging men er eeuwen mee door*." Herhaal voel en mediteer:
OM Soham (Ik ben Hem)
OM Shivoham (Ik ben Shiva, de Voorspoedige)
OM Satchidaanandasvaroepoham (Ik ben in wezen absoluut Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid).

Hari, de Ultieme Werkelijkheid zelf, komt zich dan installeren in de innerlijke kwartieren van je hart, maar vaak vindt hij die plek al ingenomen door het ego. Zorg dat dit niet gebeurt.

Je voelt in die spirituele ruimte het in en het uit van de adem of het pulseren van de levenskracht. Die ruimte slorpt als het ware je hele geest met al zijn gedachten en gevoelens op.

Je kunt nu een tijd je eigen *mantra* herhalen of de *mantra*zichzelf laten herhalen.

Wanneer het roteren van het bewustzijn en het terugtrekken van de levenskracht worden beoefend in rugligging bij wijze van ontspanning (*Shavaasana*of Lijkhouding en *Yoganidraa* of de Yogaslaap) gebeurt het reciteren van de *mantras* vanzelfsprekend in gedachten.

Het roteren van het bewustzijn en het terugtrekken van de levenskracht kunnen ook worden gedaan zonder *mantra.*

Het lichaam volgt de geest
Als je het bewustzijn roteert, wees je dan een korte tijd bewust van de *chakras* en *aadhaaras,*de ene na de andere. Breng de *chakras* in gedachten in de juiste positie en je zult merken dat de wervelkolom volgt. Dit geldt vooral voor de *svaadhishthaanachakra*, de *manipoerachakra*, de *anaahatachakra* en de *vishoeddhachakra*(trek de kin wat in, rek de nek wat uit, strek de rug goed op, maar ontspan dan). Hoe rechter de rug en hoe beter ontspannen en gemakkelijker de houding wordt hoe vlotter de meditatie. Dit is vanzelfsprekend, zoals met alles, een kwestie van geduldige oefening. Laat je niet ontmoedigen en maak je geen zorgen over de resultaten of de vruchten van je oefening. Ze dragen zorg voor zichzelf.

Je moet investeren in je gezin en je wereldse zaken en je brood verdienen op een eerlijke manier, zodat je iedereen zonder blozen in de ogen kunt kijken. Maar je moet ook investeren in je zielenzaligheid, want het is het enige dat je zal helpen voor je verlossing als op het ogenblik van de dood je keel wordt dichtgeknepen. De oude wijzen noemden dat de vier *poeroeshaartas*(menselijke inspanningen) *dharma, artha, kaama, moksha*. Je moet bijdragen tot de welstand van de maatschappij waarin je leeft (*artha*). Je kunt genieten van de dingen (*kaama*). Maar beide mogen niemand nadeel berokkenen en moeten voldoen aan bepaalde regels (*dharma*). En dit alles moet uiteindelijk leiden tot de verlossing of verlichting (*moksha*). Het leven is kort, er zijn vele hindernissen, de tijd gaat snel en het einde komt voor je er erg in hebt. En het is wijsheid ervoor te zorgen dan je dan niet vergaat van spijt om de gemiste kans.

Al onze problemen zijn te herleiden tot het feit dat we niet mediteren, want dit heeft tot gevolg dat we totaal vervreemd zijn van onze wezenskern of Zelf en rondlopen met een door en door vals zelfbeeld en dat we er rotsvast van overtuigd zijn dat alles in zijn diepste wezen lijden is, wijl alles in zijn diepste wezen zaligheid is. Dit is het wat Swami Satchidanandaji duidelijk wilde maken toen hij ondergetekende in 1967 een spirituele naam gaf.

ONDERDEEL 19 / 30

Bhoejangaasana - Cobrahouding 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



BHOEJANGAASANA, COBRAHOUDING

Alles heeft zijn voordelen
De Cobrahouding is een achterwaartse buiging. Een Yogaboek zegt dat de Cobrahouding de nieren gezond houdt.

Gezonde nieren
Hoe houdt de Cobrahouding de nieren gezond? De rugspieren drukken bij het achteroverbuigen de nierslagader dicht, zodat er een opstapeling van bloed ontstaat. Zodra je weer neerkomt jaagt dat opgestapelde bloed met grote kracht door de nieren en spoelt ze schoon.

Waar ik werkte gaf ik onder de middag en 's avonds Yogales. Op zekere dag kreeg een collega na de les een niercrisis. Hij moest worden afgevoerd naar het ziekenhuis. Had hij geen Cobrahouding gedaan dan had het steentje in zijn nieren rustig kunnen blijven groeien. Nu had de oefening het uitgedreven. Een andere collega moest thuis de zoldering van een stalletje verven. Hij lag daarvoor op zijn buik en moest zich rugwaarts krommen om te verven. Na afloop kreeg ook hij een niercrisis. Hij had Cobrahouding uitgevoerd zonder dat hij het wist.

Zolang de steen in de nieren zit is hij asymptomatisch of voel je er niet veel of niets van. Maar zodra hij de nieren verlaat, zul je het geweten hebben: de scherpe kantjes van het steentje schroeven langs de wand van het kanaal dat van de nieren naar de blaas loopt en dat veroorzaakt een intense pijn.

De Cobrahouding heeft een groot zuiverend effect. De poriën openen zich en toxines kunnen worden afgevoerd via het zweet. Wind wordt uit de maag en de ingewanden verdreven. Het hart gaat krachtiger kloppen en de longen beginnen vanzelf dieper te ademen. Het bloed wordt in de wervelkolom ingepompt. De Cobrahouding geeft kracht. Ze stimuleert ook de bijnieren en de schildklier. Als je van de Cobrahouding wat bibberig wordt is dat een indicatie dat je schildklier nogal actief is. In dat geval moet je het hoofd rechtop houden in plaats van het in de nek te leggen.

Het valt voor dat mensen niet kunnen slapen, omdat hun benen kriebelen. Een zeer vervelend gevoel, dat je zelfs niet toelaat te blijven liggen. Lig in je bed zelf op je buik en doe de Cobrahouding. Het is goed mogelijk dat het probleem dan en daar verdwijnt.

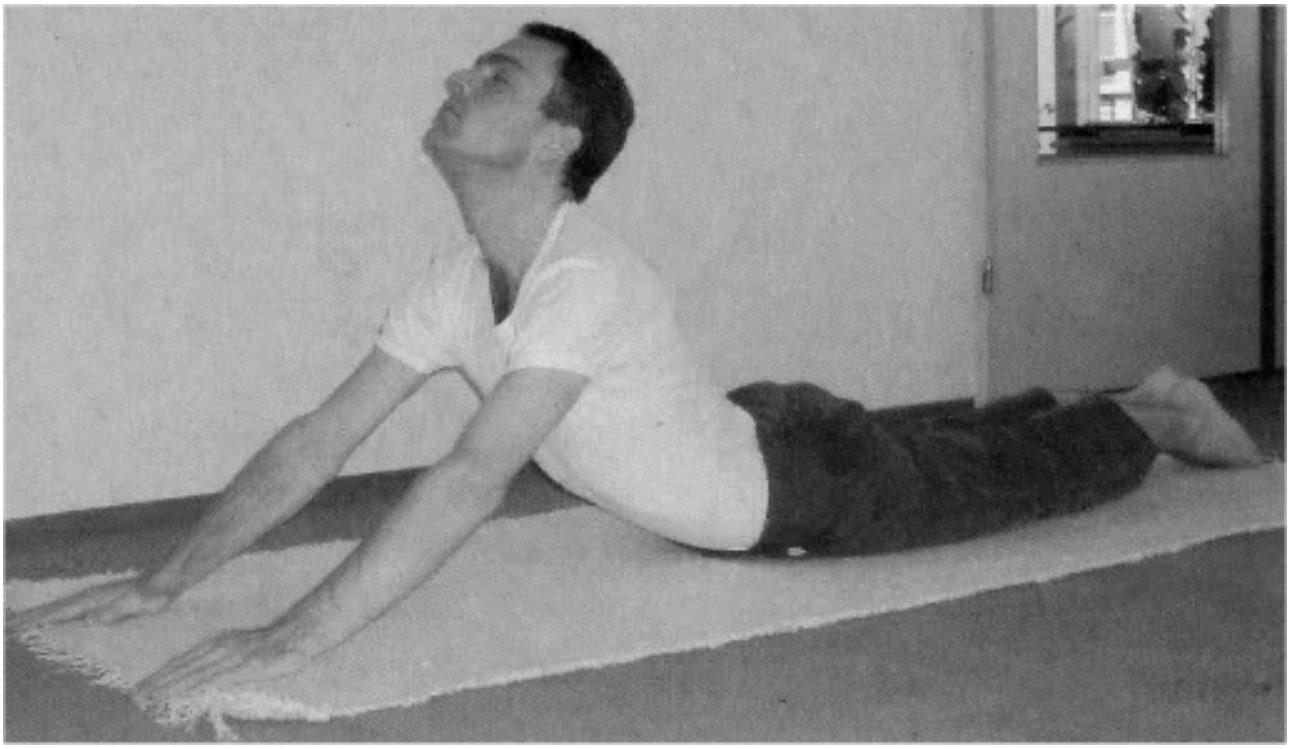
Je moet de houding niet herhalen, maar probeer mettertijd de tijd langzaam op te drijven tot bijvoorbeeld een goede minuut. Ook hier is overdrijving uit den boze.

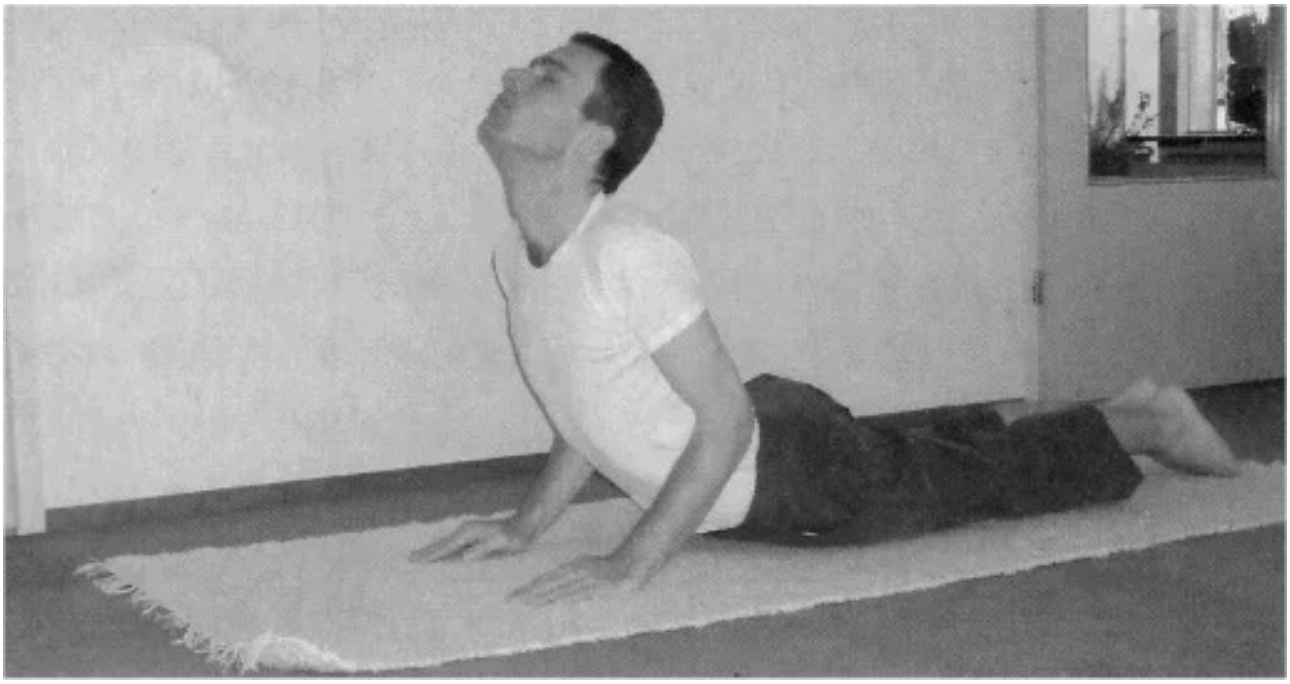
Uitvoering
Bij de uitvoering van de Cobrahouding worden vaak fouten gemaakt. Ik zie dat in mijn lessen. Ondanks het feit dat het vele keren wordt herhaald, blijven mensen het fout doen. Dit heeft ook te maken met hun gebrekkig lichaamsgevoel. De eerste fout is dat de handen te dicht bij elkaar worden geplaatst. Ze moeten op schouderbreedte uit elkaar zijn, zodat de onderarmen evenwijdig zijn met elkaar. De ellebogen mogen niet naar buiten worden geduwd. Dit is de tweede veel gemaakte fout. Ze moeten tegen de romp worden gehouden. De navel moet tegen de grond blijven. Dit is de derde fout, die tot gevolg heeft dat de kromming van de wervelkolom grotendeels wegvalt. Het is gemakkelijker als de hielen worden gespreid, maar het is doeltreffender als ze worden samengehouden. Dit verhoogt het effect van de houding.

Uitgangshouding
Buikligging, voorhoofd op de mat, benen samen, voeten gestrekt en hielen samen. De handen onder de schouders plat op de grond met de vingertoppen ter hoogte van de schoudertoppen. Houd de armen tegen het lichaam. De ellebogen zijn naar boven gericht.

Eenvoudige variatie
Om te beginnen kun je een eenvoudige variatie beoefenen. Adem langzaam, volstrekt geluidloos en diep uit terwijl je diep ontspant. Op het ritme van de inademing glijdt de kin van je weg en krom je rugwaarts. De handen glijden enkele centimeters naar voren. Ze glijden zover naar voren dat je je armen kunt strekken zonder dat de navel van de grond gaat. Adem in de houding rustig door. Wees je bewust van het ondereind van de wervelkolom. Ga langs de wervelkolom naar de nek toe en voel hoe ze diep ontspant. Drijf de tijd dag na dag rustig op. Adem diep uit, alvorens te beëindigen. Adem dan diep in en houd de adem in terwijl je de houding verbetert. Wees je bewust van alles in het veld van je ervaring. Kom na een tijd rustig uitademend neer en ontspan.

De eigenlijke Cobrahouding
Als je de vorige variatie een tijd met succes hebt beoefend, laat dan de handen op hun plaats. De ellebogen zijn dan gebogen. Houd ze tegen de romp. Voel hoe het lichaam in de houding een gemak zoekt. Hoe dieper het ontspant, hoe beter. Laat de adem vrij. Dat wil zeggen dat je hem niet mag blokkeren. Laat hem een eigen bestaan leiden. Wees er hier en nu bij. In het begin is het mogelijk dat de houding zo'n onaangenaam gevoel oproept in het lichaam dat je ze moet beëindigen, maar zodra de energie vrij gaat doorstromen verdwijnt dit onaangename gevoel en maakt het plaats voor een gevoel van welbehagen in het lichaam. Laat je niet ontmoedigen. Londen en Parijs zijn ook niet op één dag gebouwd.





ONDERDEEL 20 / 30

Shalabhaasana - sprinkhaanhouding 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Shalabhaasana of de Sprinkhaanhouding is even doeltreffend als gemakkelijk. Het loont de moeite ze een vaste plaats te geven in je dagelijkse oefenschema. Ze houdt de longen en het hart in goede conditie. Ze geeft kracht. Ze bevordert de knijpende beweging van het spijsverteringskanaal en verdrijft wind uit de darmen.

Ze kan worden uitgevoerd op verscheidene manieren. Wat van die manieren de beste is, moet je zelf ontdekken. Experimenteer een tijd met alle manieren en adopteer dan wat je best ligt en waar je je best bij voelt. En onthoud altijd het doel van aasanas of Yogahoudingen. Het doel is van het lichaam een niet-lichaam te maken of een lichaam dat er niet is. Maharshi Patanjali brengt deze idee onder woorden in Boek 2, soetra 48, van zijn Yoga Soetra:

Tato dvandvaanabhighaatah.
Daarna (na het vervolmaken van de Yogahouding) wordt men niet meer gehinderd door de tegenstellingen (dvandvas).

Dvandvas zijn: hitte en koude, pijn en smart, eer en schande enz. De systematische beoefening van Yoga verdrijft de staat van inertie, depressie, besluiteloosheid enz. Ze legt de rusteloosheid aan banden en maakt uiteindelijk het organisme saattvisch of harmonisch. Het lichaam is dan licht en gezond. Je kunt je voedsel goed verteren en je slaapt goed. De geest is rustig en je kunt goed mediteren. Je hebt een prima geheugen en kunt gemakkelijk studeren en iets vanbuiten leren. De volgende stap is dat je zonder goenas (de eigenschappen van de natuur, sattva of harmonie, rajas of rusteloosheid en tamas of inertie) bent. Dit zegt Shrie Krishna in de Bhagavad Gietaa (II 45) tegen zijn discipel Arjoena:

De Vedas handelen over de drie eigenschappen (goenas). Wees jij zonder die drie goenas, O Arjoena, vrij van de paren van tegenstellingen, eeuwig verblijvend in sattva, vrij van verwerven en behouden, gevestigd in het Zelf.

Ardhashalabhaasana - Halve sprinkhaanhouding

1. Ardha betekent: half. Lig op de buik met de kin op de grond. Leg de vuisten gebald onder het bekken. Maak de afstand tussen de kin en de vuisten zo groot mogelijk. Vrouwen kunnen de vuisten tegen elkaar houden. Mannen moeten ruimte geven aan de teelballen. De armen zijn dus volledig gestrekt. Adem diep uit (door de neus vanzelfsprekend) terwijl het lichaam diep ontspant. Terwijl je langzaam inademt, hef je het linkerbeen volmaakt gestrekt van de grond. Het bekken blijft evenwel bij de grond. Houd dit even vol en laat dan langzaam uitademend het been zakken. Hef dan inademend het rechterbeen enz. Herhaal dit verscheidene keren.

2. Doe daarna precies hetzelfde, maar met kanteling van het bekken. Dat wil zeggen dat je niet alleen het been van de grond heft maar ook het bekken. Beweging en adem moeten goed gecoördineerd zijn. Adem uitsluitend door de neus.

Shalabhaasana

De eigenlijke Sprinkhaanhouding kan worden uitgevoerd op twee manieren.

1. Hef beide benen gestrekt van de grond op het ritme van de inademing. Houd dit even vol en laat de benen zakken op het ritme van de uitademing. Herhaal dit verscheidene keren.

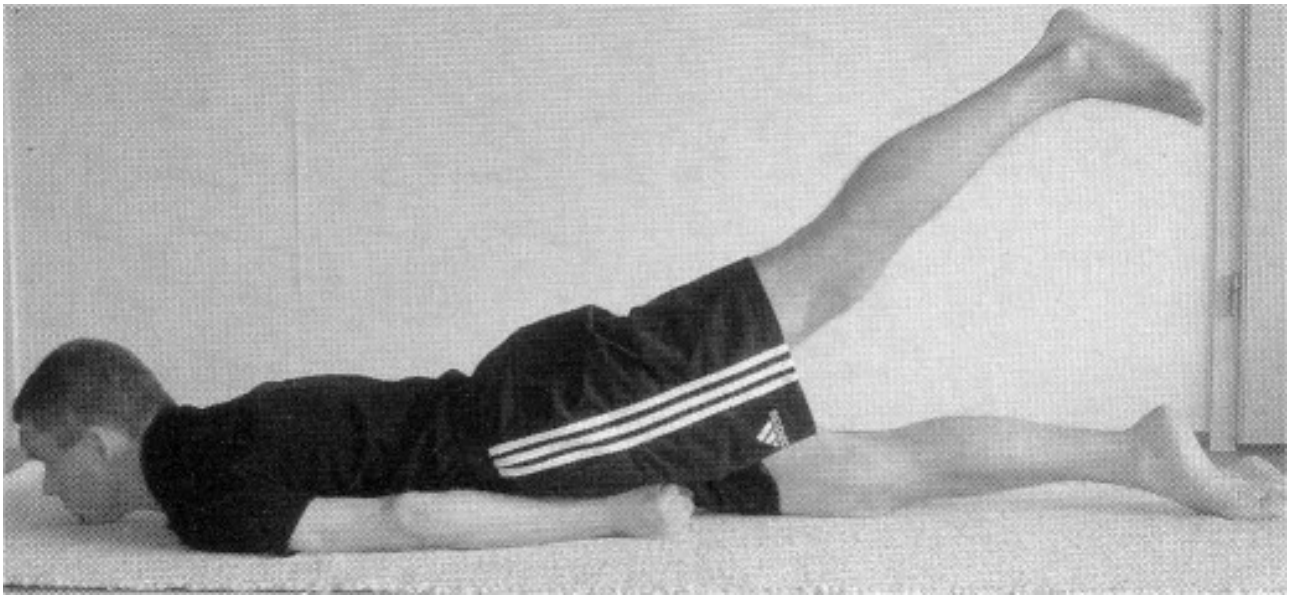
2. Adem in, houd de adem in en hef beide benen van de grond. Adem dan rustig door. Houd dit vol zolang je met gemak kunt. Adem diep uit alvorens te beëindigen, adem in en verbeter de houding, houd de adem in zolang je met gemak kunt en laat dan de benen zakken op het ritme van de uitademing.

Dit moet niet worden herhaald. Probeer mettertijd wat langer in de houding te blijven. Een minuut is een goede tijd.

De houding moet vast en gemakkelijk zijn. Hoe dieper je erin ontspant hoe groter het effect. Wees er hier en nu bij.

Ik zie in mijn les dat mensen vanuit hun doenerschap proberen de benen zo hoog mogelijk te heffen. Ze buigen daarbij de benen en ook hun knieën gaan dan vaak uit elkaar. Het is veel doeltreffender als je de prestatie vergeet en niet probeert de benen zo hoog mogelijk te heffen. Houd de benen volmaakt gestrekt. Dit geeft de houding heel wat meer effect. De kin blijft de hele tijd de grond raken.





ONDERDEEL 21 / 30

ARDHADHANOERAASANA - HALVE-BOOGHOUDING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Dhanoes betekent: boog. Ardha betekent: half. Dhanoeraasana of de Booghouding is een enigszins moeilijke en lastige aasana of Yogahouding. Ze moet dan ook goed worden voorbereid en met geduld en regelmaat worden aangepakt. Maar ze is de inspanning overwaard dat men ze zich eigen maakt en een vaste plaats geeft in het dagelijkse oefenschema, want ze is om het organisme in goede conditie te houden heel doeltreffend. De Halve-Booghouding is gemakkelijk en een goede voorbereiding voor de eigenlijke Booghouding.

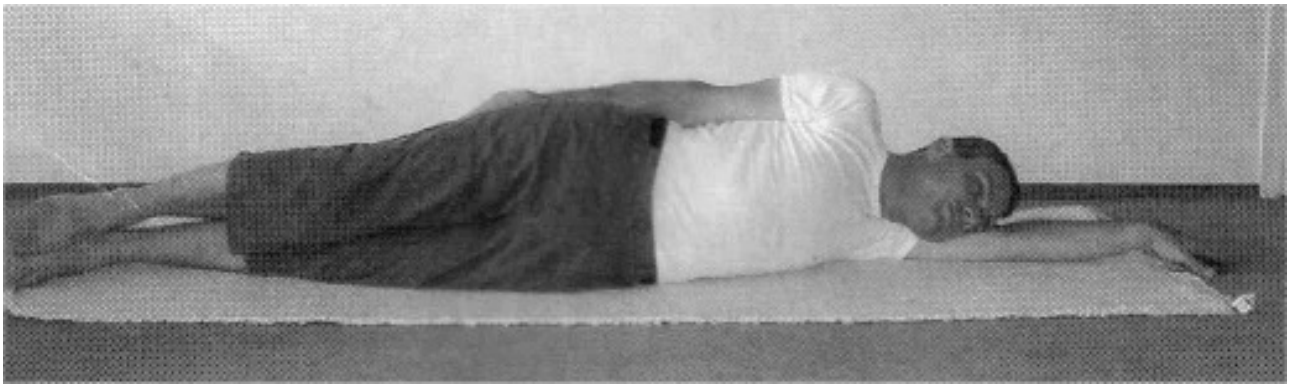
Techniek
Lig op de linkerzijde met de linkerarm onder het hoofd gestrekt en met de linkerhandpalm plat op de grond. Buig het rechterbeen en grijp met de rechterhand de rechterenkel. Grijp de enkel (met de handpalm op de buitenkant van de enkel) en niet de voet: de enkel geeft een veel steviger houvast. Adem diep uit terwijl je zo grondig mogelijk ontspant. De romp rolt wat naar voren. Hef ondertussen inademend de rechtervoet zo hoog mogelijk. Hef het hoofd en keer het achterhoofd in de richting van de opstaande hiel. Van de hiel tot het achterhoofd is de hele rechterzijde gekromd als een boog. Ontspan goed het bekken en de lage rug. De rechterarm blijkt volmaakt gestrekt, zoals ook de pees van een boog gestrekt is. Adem rustig en diep door en wees er hier en nu bij. Dit moet niet worden herhaald, maar drijf de tijd geleidelijk aan op. Een minuut is uiteindelijk een heel goede tijd. Adem alvorens te beëindigen diep uit. Adem diep in, verbeter de houding en houd de adem in zolang je met gemak kunt. Kom rustig uitademend neer en ontspan. Doe daarna hetzelfde aan de andere zijde.

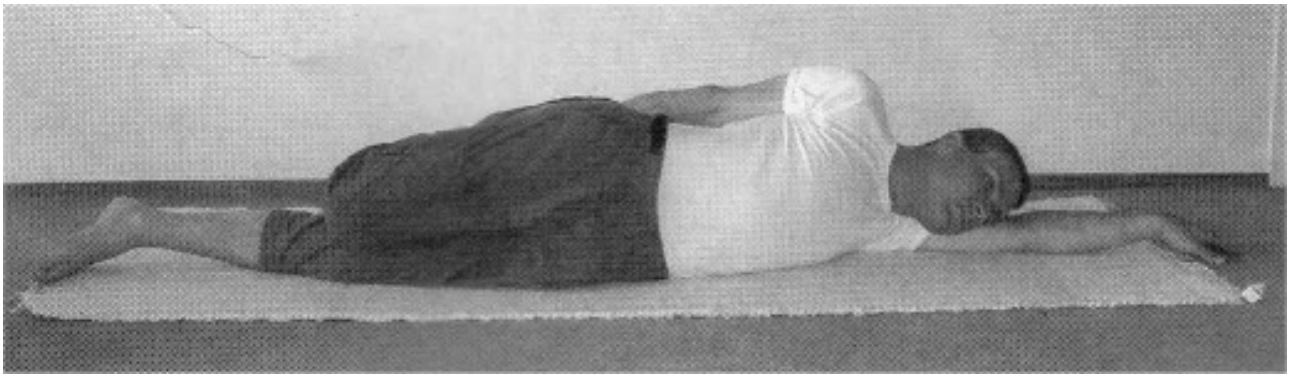
Plaats in het oefenschema
Je kunt de Halve-Booghouding beoefenen na de Cobrahouding en de Sprinkhaanhouding. Deze drie vormen een zeer goede combinatie voor een goede gezondheid en een diepe meditatie.

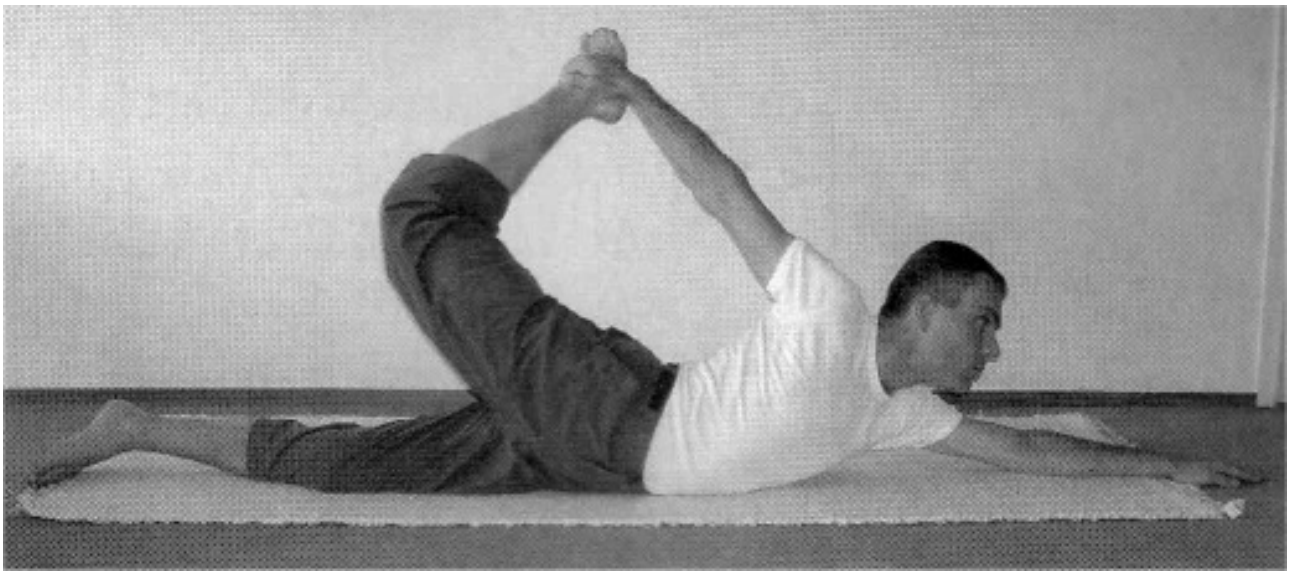
Effect
Zoals alle achterwaartse buigingen geeft ook de Halve-Booghouding kracht. Het bloed wordt in de wervelkolom ingeperst. De bijnieren worden gestimuleerd. De bijnieren produceren onder andere adrenaline en corticoïden. Adrenaline geeft je punch en corticoïden zijn een lichaamseigen geneesmiddel, dat uiteraard niet de schadelijke nevenwerking heeft van cortisone, dat door de dokter wordt voorgeschreven ingeval van bepaalde aandoeningen.

Foute manier

Een veel gemaakte fout is dat men het bekken niet ontspannen naar voren laat zakken, maar dat men het zitvlak naar achteren steekt. Dit maakt de houding ineffectief.





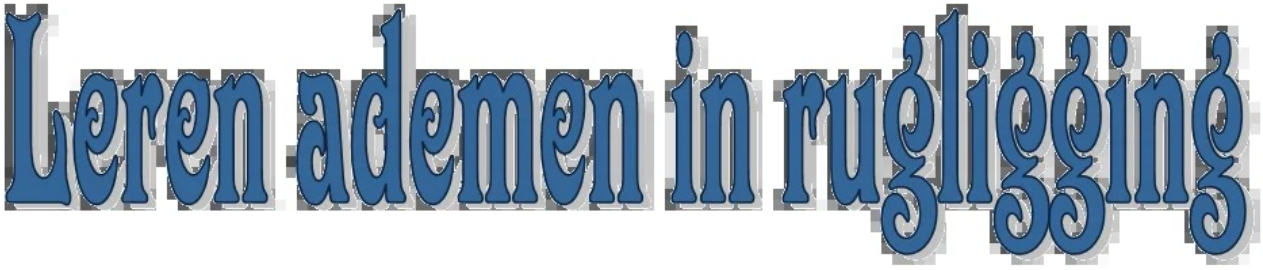


Voor meer informatie over Yogahoudingen zie Wegwijs in Yoga en Yoga, wat en hoe?

ONDERDEEL 22 / 30

LEREN ADEMEN IN RUGLIGGING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Na de diepe ontspanning geef ik in mijn Yogales soms de volgende heel nuttige ademhalingsoefeningen. Correct leren ademen is niet alleen nuttig tijdens de oefening. Als je je ademtechniek verbetert, draag je dat mee in je dagelijks leven. En een goede ademhaling is goed voor alles van kop tot teen, voor het lichaam én voor de geest.

De buikademhaling
Als je uit de diepe ontspanning komt, span dan altijd eerst het zitvlak keihard op en houd dat een tijd zo. Ontspan het dan en rek je daarna grondig uit. Sluit daarna de benen en leg een hand op je buik ter hoogte van de navel.

Adem in en uit door de neus zonder enig geluid in de neus. De neus moet de hele tijd neutraal blijven. De neusvleugels mogen niet bewegen. Eventueel kun je ademen met een licht geruis in de keel. Dit wordt *oejjaayie* genoemd. Dit betekent: wat de overwinning geeft.

Adem zó langzaam en zó subtiel dat een pluisje dat men onder je neus zou houden amper of niet beweegt. Stel je ondertussen de beweging van het middenrif voor. Het middenrif of diafragma is de spier die de borstholte van de buikholte scheidt. Het staat lichtjes koepelvormig. Als de buik welft, wordt het afgevlakt en komt de lucht in de longen. Als de buik wordt ingetrokken, gaat het naar boven en wordt de lucht uitgedreven. Voel de beweging van de buik onder je hand: terwijl je inademt, duwt de buik je hand opwaarts; terwijl je uitademt, zakt de hand. Voel hoe het onderste gedeelte van de longen wordt geledigd en gevuld.
Probeer langer uit te ademen dan in te ademen.

De middenademhaling
Buig de knieën en zet de voetzolen plat op de grond. Hierdoor ontspannen de buikspieren. Leg de muis van je handen op de onderste ribben naast het borstbeen en steek je vingers onder de ribben. Duw de ribben naar binnen terwijl je uitademt en trek ze naar buiten terwijl je inademt. Voel daarbij hoe het middengedeelte van de longen wordt geledigd en gevuld.
De andere bijzonderheden zijn zoals hierboven beschreven: de mond blijft dicht, de adem vloeit moeiteloos en geluidloos (tenzij je in *oejjaayie* ademt) en je ademt langer uit dan in.

De hoge ademhaling
Leg je vingertoppen ter hoogte van je sleutelbeenderen. Voel dat je de longtoppen ledigt en vult. Tijdens de uitademing zakken de sleutelbeenderen en de schouders lichtjes. Tijdens de inademing worden de

schouders en de sleutelbeenderen lichtjes geheven.
De andere bijzonderheden zijn zoals hierboven beschreven.

De volledige ademhaling
Je kunt dan de buikademhaling, de middenademhaling en de hoge ademhaling combineren. Daarvoor zit je liefst in een stevige zithouding met zo recht mogelijke rug en zo goed mogelijk ontspannen. Terwijl je uitademt zakken de schouders en de sleutelbeenderen, de ribben zakken daarna in elkaar en tenslotte wordt buik ingetrokken. Inademend wordt de buik gewelfd, de buik komt dan wat op zijn plaats om steun te geven aan de longen die zich vullen met lucht en tenslotte worden de schouders en de sleutelbeenderen lichtjes geheven. Dit is de volledige Yoga-ademhaling.

Doe er iets aan
Vele mensen en vooral vrouwen kunnen niet ademen met de buik. Dit heeft vele kwalijke gevolgen. Het middenrif en de buik bewegen dan immers onvoldoende. Het middenrif wordt doorboord door de slokdarm, de aorta of grote slagader en de holle ader, die het aderlijke bloed of afvalbloed weer naar de longen en het hart brengt. Er is ook nog een verzamelkanaal voor de lymfe. Het middenrif trekt bij elke ademhaling die buizen op en neer en houdt zodoende de buik- en de borstinhoud in beweging en in goede conditie.

Het verbaast me telkens weer te zien in mijn lessen hoe vele mensen vastzitten in hun bekken en hoe vaak ze niet kunnen ademen met de buik. In *Gejaagd door de wind* vallen de dames op elke bladzijde in zwijm. Ze moesten niet werken. Ze moesten alleen mooi zijn. Het was in die tijd dat de wespentaille in de mode was. De dames droegen een korset. De negerslavinnen trokken de veters ervan aan tot hun meesteres nog alleen met de bovenkant van de longen kon ademen. De minste emotie zorgde er dan ook voor dat ze in zwijm vielen. Ze hadden dan ook altijd vlugzout bij de hand. Die tijd is weliswaar voorbij, maar hij is toch blijven hangen in onze mentaliteit en in ons lichaam.

Wat voorbij is laat altijd sporen achter. Geloof je me niet of denk je dat ik overdrijf? Laten wij even stilstaan bij een paar simpele vaststellingen uit het dagelijks leven. Zo staan bij mannen de knoopjes van hun hemd rechts. De knoopsgaten zijn links. Bij vrouwen is dat juist andersom, want rijke dames werden aangekleed door hun meid of slavin en het was dan ook handiger dat de knopen links waren en de knoopsgaten rechts. Vrouwen moeten zich nu zelf aankleden, maar de knoopsgaten en knoopjes zijn op die tegenovergestelde wijze blijven staan. Op de onderkant van de mouwen van een jas of colbert staan knopen. Heb je je ooit afgevraagd wat ze er staan te doen? De eerste kledij van de mens was een dierenhuid, die hij door een gat over zijn hoofd trok. Later leerde hij die aan de zijkanten te sluiten. Dat belemmerde hem natuurlijk in zijn bewegingen. Toen vond men de mouw uit, maar die was in het begin veel te breed om gemakkelijk te zijn. Men zette er dus een lus en knopen aan. De mouw werd mettertijd smaller, maar de knopen zijn blijven staan.

Kun je niet ademen met de buik, dan mag je je daar niet zomaar bij neerleggen als je gezondheid je lief is. Je moet er werk van maken. Neem een broeksriem. Leg die rond de ribben en snoer de broeksriem dicht tot de ribben geen vin meer kunnen bewegen. Begin dan diep te ademen zoals hierboven beschreven. De buik en het middenrif moeten dan bewegen, willen of niet. Beoefen ook gedurende lange tijd de Krokodilhouding en de Boothouding (zie *Wegwijs in Yoga*). Deze eenvoudige Yogahoudingen herstellen de beweging van het middenrif.

ONDERDEEL 23 / 30

EEN HULPMIDDEL - Verstevig de buikspieren

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



De weldaad van omgekeerde houdingen
De omgekeerde houdingen zijn heel nuttige Yogahoudingen. De benen en het hele gedeelte van het lichaam onder het hart kunnen zich in die houdingen van hun aderlijk of afvalbloed ontdoen.

We hebben twee soorten bloedvaten, namelijk aders en slagaders. Slagaders vervoeren het gezuiverde zuurstofrijke slagaderlijke bloed. Aders vervoeren het afvalbloed of het aderlijke bloed. Slagaders hebben een stijve wand. Aders hebben een soepele wand. Als een wonde druppelend bloedt is het een aderlijke bloeding. Als het bloed spuit is het een slagaderlijke en gevaarlijke bloeding. De aders zitten vaak overvol en slagen er niet in zich vlot te ledigen. Dit heeft te maken met de leeftijd, met slijtage van het hart, verslapping van de aderwanden en het falen van de bloedsomloop. De aders stulpen dan uit en er ontstaan vervelende kwalen zoals spatader en aambeien. Als je het lichaam omkeert gedurende een bepaalde tijd kunnen de aders zich grondig ledigen. Ze krijgen dan de tijd hun elasticiteit te herstellen. Ze bezitten het vermogen om dat te doen in korte tijd.

Hoe krijg je de klus geklaard?
De moeilijkheid is natuurlijk dat je er moet in slagen in de houding te komen. Op een bepaalde leeftijd is dat niet meer zo vanzelfsprekend. Het zitvlak en de buik wegen een stuk meer en de buikspieren zijn verzwakt. Maar iemand die besloten heeft lief te zijn voor het lichaam en het de zo noodzakelijke oefening te geven, mag zich niet laten ontmoedigen.

Verstevig de buikspieren
Een uitstekende voorbereiding is een eenvoudige variatie van een Yogahouding die Balanshouding wordt genoemd (tolaangoelaasana of toelaasana). Je ligt op de rug, je buigt de knieën en zet de voetzolen tegen elkaar. Hierdoor vallen de knieën vanzelfsprekend open. De handpalmen liggen op de mat een beetje verwijderd van het lichaam. Hef het hoofd en de romp van de grond. Blijf in die houding zolang je met gemak kunt. Breng de kin zo dicht mogelijk bij de borst. Dit ontlast de nek. Waak erover dat je geen spanning opbouwt in de nek. Houd de schouders laag en goed ontspannen.

Dit moet niet worden herhaald, maar probeer mettertijd wat langer in de houding te blijven tot ongeveer een minuut. Dit is een goede tijd. Deze houding verstevigt de buikspieren. In enkele weken of maanden tijd kun je de buikwand zijn oorspronkelijke stevigheid teruggeven. Dit doet ook het vet op de buik smelten.

Alvorens de vorige houding te beëindigen, kun je de benen gestrekt van de grond heffen, terwijl je ook de romp zo hoog mogelijk heft en de armen strekt en met de vingers naar de tenen wijst. Houd dit vol zolang je met gemak kunt. Houd de adem niet in, maar laat de longen vrij ademen. Bouw geen spanning op. Voel dat het lichaam een gemak vindt in de houding. Buig om te eindigen de knieën en zet de voetzolen op de mat. Rol de romp neer en ontspan.

Een waarschuwing
Ook de omgekeerde beweging wordt uitgevoerd vanuit rugligging. Zodra de benen worden geheven, moeten de lendenwervels naar beneden worden gedrukt. Dit mag niet worden gedaan met een holle rug. De benen kunnen bij het heffen worden gebogen of gestrekt worden gehouden. Doe wat je gemakkelijkst vindt.

Waar een wil is, is een weg
Mensen die hun zitvlak niet van de grond krijgen, kunnen aanvankelijk de benen gewoon wat verticaal houden. Of ze kunnen als hulpmiddel de zwaartekracht en de kracht van de beweging gebruiken op de volgende manier. Zit rechtop met de benen samen en gestrekt of gebogen. Experimenteer er wat mee om te zien wat gemakkelijkst is in jouw geval. Maak de rug bol, rol zo soepel mogelijk naar achteren, zodat je zitvlak vanzelf omhoog gaat en je de lendenen kunt ondersteunen met de handen. Ook dit vergt wat oefening. Laat je niet ontmoedigen. Ik heb vaak gezien in mijn les hoe blij mensen van middelbare leeftijd en ouder waren toen ze de houding na enkele lessen onder de knie kregen. Het gaat niet om de prestatie, maar om het feit dat ze uit een put van ongemak aan het klimmen zijn. Als je een jaar in de Yogales zit en als je je eigen maakt wat je er leert door het ook thuis een plaats in je dagelijkse routine te geven, dan zul je dat jaar een jaar jonger geworden zijn, als het al niet veel meer is.



Eeen gemakkelijke variatie van de balanshouding (tolaangoelaasana of toelaasana), die de buikwand ontwikkelt zonder dat ze op enige manier de rugspieren belast.



Geheven-handen-aan-voetenhouding
(oerdhva paada hastaasana)

ONDERDEEL 24 / 30

De Cobrahouding - vraag

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Vraag
Ik doe al een tijdje de Cobrahouding, maar heb er spierpijn van aan mijn rug. Bovendien is het gevoel dat in de Cobrahouding komt opzetten soms zo onaangenaam dat ik ze moet beëindigen. Doe ik iets verkeerd?

Antwoord
De resultaten die je beschrijft zijn volstrekt natuurlijk, omdat ik op de vraag of je iets verkeerd deed, moet antwoorden dat je er gewoon met teveel ijver tegenaan ging. Dat is alles. Wie aan de Cobrahouding begint, zet spieren aan het werk die dat wellicht al jaren niet meer gewend zijn. Als je het niet heel geleidelijk aan opbouwt, maar je door je enthousiasme laat meeslepen, gaan die spieren vanzelfsprekend opspelen. Wat moet je nu doen? Rustig doorgaan met de oefening met regelmaat en zonder overdrijving, want er is niets ernstigs aan de hand. De spierpijn verdwijnt trouwens mettertijd. Regelmaat zonder overdrijving is het geheim van het succes. En je zult iets gewonnen hebben.

Het onaangename gevoel is het gevolg van het feit dat er geen goede doorstroming is van de energie, omdat je geblokkeerd zit in je bekken. Ga in de houding zover je met gemak kunt. Komt het onaangename gevoel opzetten, neem dan wat spanning terug. Dring dan weer wat aan. Zodra de energie vrij begint door te stromen, maakt het onaangename gevoel plaats voor het tegenovergestelde.

Laat de adem vrij vloeien. Houd de armen tegen het lichaam. Op geen enkel ogenblik mag je de ellebogen naar buiten duwen. Dit is een veel gemaakte fout. Houd ze bij het lichaam. Plaats de handen zodanig dat de voorarmen evenwijdig zijn met elkaar. Dit opent de borst en de schouders. Wees er volmaakt hier en nu bij, bewust van alles in het veld van je ervaring.

Houd de hielen samen. Dit vergroot het effect van de houding. Buig het hoofd in de nek, zodat de keel wordt uitgerekt. Dit stimuleert de schildklier. Mocht je evenwel wat bibbering worden van de houding, wat erop wijst dat je een nogal actieve schildklier hebt, houd dan het hoofd rechtop. Hoe dieper je ontspant in de houding hoe groter haar effect.

De Cobrahouding geeft kracht. Ze activeert alles wat belast is met het zuiveren van het lichaam. Ze houdt ook de nieren gezond: de rugspieren knijpen de nierslagader dicht, zodat er een opstapeling van bloed ontstaat; zodra je neerkomt, jaagt dat bloed met grote kracht door de nieren. Mijn beide ouders waren nierlijders. In mijn jonge jaren liep ik een nierontsteking op. De dokter deed me panikeren door te zeggen: "Ik hoop dat ge de nieren van uw moeder niet hebt." Toen ik las, vijfenveertig jaar geleden, dat de Cobrahouding de nieren gezond houdt, begon ik ze op een fanatieke manier te beoefenen. 's Morgens bij

het ontwaken leg ik me in mijn bed zelf op mijn buik en doe de Cobrahouding gedurende een goede minuut. Soms zelfs langer als dat zo aanvoelt. 's Avonds doe ik, alvorens te gaan liggen om te slapen, hetzelfde. Ook ontbreekt de Cobrahouding nooit in mijn dagelijks oefenschema. Ik beschouw mezelf dan ook als een expert. Mijn lage rug werd in 1998 ernstig beschadigd in een auto-ongeluk. Ik kon vaststellen hoeveel goed de Cobrahouding voor mijn rug deed. Ze zorgt voor een goede doorbloeding van de hele wervelkolom en de lage rug en brengt een goede doorstroming van de energie op gang. Als je iemand met een blote rug de Cobrahouding ziet uitvoeren, zie je zijn rug langsheen de wervelkolom rood verkleuren. Ook hebben mijn nieren me nooit meer in de steek gelaten.

Wat in de boeken geschreven staat over de indicaties en contra-indicaties van Yogahoudingen ben ik mettertijd met een dikke korrel zout gaan nemen. Iemand heeft het ooit op papier gezet. Anderen hebben het gewoon afgeschreven en zo gaan al dan niet loze beweringen een eigen leven leiden.

Ik herinner me een dame die leed aan chronische sinusitis. Ze had gelezen dat men in dat geval geen omgekeerde houdingen mag beoefenen. Maar ze beoefende ze toch en haar sinusitis genas. Ik baseer me dan ook liever op mijn eigen ervaring en ik kan iedereen aanraden hetzelfde te doen. Wil je weten of een bepaalde Yogahouding goed voor je is, doe ze dan op een kalm-aan-manier en let op het resultaat. Voelt dat goed aan, ga dan gerust je gang. Houd er evenwel rekening mee dat het lichaam en de geest altijd moeten wennen aan nieuwe dingen en dat ze beide geneigd zijn telkens weer terug te vallen in oude groeven. Je moet de teugels dan ook wat strak houden, zodat je geest voelt dat het je menens is. En neem het van me aan, je zult er altijd wel bij varen. Je hebt je geest alle mogelijke speelruimte gegeven. Als je op het Yogapad bent en probeert hem aan banden te leggen, gaat hij natuurlijk dwars liggen. Goeroedev zingt dan ook in zijn *Song of Govinda (**zie onze cd's: cd3, lied nr. 8**)*: "*Do not be duped by the mind and the senses. Laat je niet beetnemen door de geest en de zinnen*." En denk aan wat Mahatma Gandhi tegen zijn volgelingen zei: "*We are in control*." Die politiek was een praktische toepassing van de Yogafilosofie. Hij bedoelde: "Als we niet met hem (de Engelsman) samenwerken, kan hij niets anders doen dan terugkeren naar huis."

ONDERDEEL 25 / 30

Worstelen met de houding

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



We zijn op prestatie gerichte doeners. We willen dingen kunnen doen. Dat speelt ons ook parten in Yoga. Mensen vragen aan elkaar of ze al hun hoofd op hun knieën kunnen leggen zonder de knieën te buigen of ze al op hun hoofd kunnen staan enz. Dit zijn de verkeerde vragen, want het zijn doe-vragen. De prestatie heeft geen belang. Het effect of resultaat heeft belang. Ik zie mensen dan ook worstelen met de houdingen. En dat is totaal verkeerd.

Laten we bijvoorbeeld de Cobrahouding nemen. Ze wordt uitgevoerd in buikligging. De handen staan op schouderbreedte van elkaar onder de schouders, de armen worden tegen het lichaam gehouden en de ellebogen wijzen naar boven. Na een uitademing glijdt op een inademing de kin naar voren en wordt de romp achterwaarts gekromd terwijl de armen bij de romp worden gehouden. De ellebogen worden op geen enkel ogenblik naar buiten geduwd. Het lichaam is deze houding niet gewend en volgt dan ook aanvankelijk niet goed mee. Mensen forceren zich dan om er toch maar iets van te maken, maar ze zijn op die manier fout bezig.

Hoe moet het dan wel?
Lig in buikligging. Vergewis je ervan dat de uitgangshouding correct is, want goed begonnen is half gewonnen. Adem uit en ontspan zo goed mogelijk. Buig dan zover achterwaarts als je met volstrekt gemak kunt, al is het maar enkele centimeters. Voel hoe het lichaam nog meer ontspant, hoe het een gemak zoekt in de houding en mettertijd ook vindt. Blijf dan bijvoorbeeld vijftien tellen in de houding. Laat de adem vrij vloeien en wees er volmaakt hier en nu bij.

Alvorens te beëindigen, adem uit, adem diep in, houd de adem in en verbeter de houding zonder iets te forceren. Kom dan uitademend rustig neer en ontspan. Doe er elke dag vijftien tellen bij. Ga zo door tot je aan een minuut komt. Buig de dag nadien wat verder en herbegin met vijftien tellen. Je zult het lichaam op die manier voelen evolueren met plezier. Wat bedoel ik nu? Heeft het lichaam er plezier in of heb jij er plezier? Jullie zullen er allebei plezier in hebben. En je zult minder last hebben van je lichaam en je lichaam zal minder last hebben van jou. Wie dit niet gelooft, moet het proberen. Woorden kunnen niemand bekeren. Alleen ervaring kan dat.

Dezelfde regels gelden voor de voorwaartse buiging, met het verschil dat je tot drie minuten in die houding kunt blijven. Houd de benen goed gestrekt: probeer jezelf niet te bedriegen. Buig voorover zover je met gemak kunt. Als je soms last hebt van lage rugpijn is het aan te bevelen dat je tijdens het vooroverbuigen en het overeind komen lichtjes op de benen duwt. Dit beschermt de rug. Ontspan zo goed mogelijk in de houding. Laat de adem vrij vloeien. Tel dan tot vijftien. Dring dan uitademend even aan zonder iets te

forceren. Houd de longen een ogenblik leeg en beëindig de houding. Doe de volgende dag hetzelfde, maar tel tot dertig. Doe er op die manier elke dag vijftien tellen bij tot je drie minuten onbeweeglijk kunt blijven staan. Buig dan wat dieper en herbegin met vijftien tellen. Je zult verbaasd zijn over het resultaat. Drie minuten is de maximumduur. Als je ze langer volhoudt, kan ze de darminhoud doen uitdrogen en verstopping veroorzaken. Ik verkoop nu geen boekenwijsheid. Ik schrijf uit eigen ervaring.

Yoga beter dan medicatie
Swami Sivananda, zelf een arts, zei: "Als je ziek bent, ga bij de dokter, want hij moet ook leven. Ga met je voorschrift bij de apotheker, want hij moet ook leven. Als je thuis komt, gooi je medicijnen in de vuilnisbak, want je moet ook leven." En: "Van één dokter krijg je een voorschrift, van twee dokters een consult en van drie dokters je crematie."

Op hierboven beschreven manier kan elke Yogahouding mettertijd en met geduld worden opgebouwd. Als je op die manier de Yogahoudingen, Yoga-ademoefeningen, de diepe ontspanning en meditatie beoefent gedurende een jaar, zul je een jaar jonger geworden zijn. Zeg dat dit je werd gezegd door iemand die zijn zaken op het gebied van Yoga kent.

ONDERDEEL 26 / 30

Ardhachandraasana - Halve-maanhouding

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



*Ardha*betekent: half; *chandra* is de maan; *aasana*betekent: Yogahouding. Dit is de tegenhouding van *Paadahastaasana*, de Handen-aan-de-voetenhouding of de voorwaartse buiging staande.
De Halvemaanhouding is een van de weinige houdingen die ik doe op het ritme van de ademhaling. Je kunt er evenwel ook in doorademen.

Techniek
Sta rechtop met de voeten samen, de duimen in elkaar gehaakt vóór het lichaam. Adem uit. Op een inademing gaan de handen langs de romp omhoog. Buig achterwaarts zover je met gemak kunt en houd de adem in. Uitademend komt de romp overeind en zakken de handen.

Herhaal dit een drietal keer. Beoefen het goed in gedragenheid.

Dit is een pracht van een rekoefening.

Paadahastaasana Het is een wonderbare Yogahouding.

Sta rechtop met de voeten samen en de knieën gestrekt. Buig voorover zover je met gemak kunt. Grijp de benen waar je kunt. Laat de adem vrij en blijf hier en nu bij de oefening.

Tel dan in gedachten rustig tot 15 en kom dan overeind. Doe de volgende dag hetzelfde, maar tel tot 30. Doe er elke dag 30 tellen bij tot je aan 180 komt. Buig de dag nadien een beetje dieper en herbegin met 15 tellen. Je zult verbaasd zijn over het resultaat. Het ruggenmerg wordt goed doorbloed doordat de wervels uit elkaar worden getrokken en de druk ertussen daardoor grotendeels verdwijnt. De energie begint vanzelf te stromen in de rugzijde van het lichaam. Dit ontspant het lichaam en maakt de geest rustig. Je hart zal je dankbaar zijn en je zenuwen zullen jubelen.

Houd de tijden bij in een boekje en wees rigoureus regelmatig in je oefening. Oefen op een lege maag.

Wie soms geplaagd wordt door lage rugpijn zal er baat bij vinden bij het vooroverbuigen wat te duwen op de benen. Duw bij het overeind komen met de handen boven de knieën op de dijen. Beoefen daarna Halve-maanhouding. Las beide Yogahoudingen in je oefenschema in bij de staande houdingen.

Pashchimottanaasana

Dit is de voorwaartse buiging zittend. *Pashchima* betekent: het westen. Er wordt de rug mee bedoeld. Hindoes mediteren immers met het gezicht naar het oosten. *Oettana* betekent: geheven en gerekt.

Ze wordt op dezelfde wijze beoefend als de staande houding, die evenwel wat gemakkelijker is, omdat de zwaartekracht meewerkt en omdat de beenspieren niet gefixeerd zijn tegen de grond. Beide zijn even nuttig. Je hebt er baat bij ze allebei te beoefenen.

ONDERDEEL 27 / 30

Yogahoudingen en ademoefeningen

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Ook voor Yoga gaat het op dat kennis niet volstaat. Ik ken heel wat mensen die de theorie van de Yogahoudingen en de ademoefeningen goed kennen, maar die er niets mee aanvangen. Ze vinden altijd wel redenen om de praktijk achterwege te laten. Goeroedev zei uitentreuren: "*DHN* !" Dit was de afkorting van "*do it now, doe het nu*". Velen interpreteerden en interpreteren het als: doe het nooit. Hij zei: "*Stel het niet uit tot morgen, want die morgen komt nooit.*"

Ik zat bijna elke dag bij Germaine op de trein. Ze werkte in het ministerie. Ze volgde er onder de middag de Yogales. Ze zei: "Als ik gepensioneerd ben, kom ik naar de Yoga Academie." Ik heb haar wel honderd keer gezegd dat dit dwaasheid was. Toen ze werd gepensioneerd, moest ze zorgen voor haar bejaarde moeder. Ze zei: "Als mijn moeder er niet meer is, kom in naar de Yoga Academie." Toen haar moeder gestorven was, vond Germaine dat het hoogtijd was dat haar huis werd geverfd en behangen. Dat moest natuurlijk wegens de goedkoop in het zwart gebeuren op zaterdag. Ze moest thuis blijven, want "die mannen zullen het kalm aan doen als ik er niet bij ben". Toen haar huis geverfd en behangen was, liet het hart van Germaine het afweten. Exit Germaine.

Wacht niet tot je gepensioneerd bent, want als je met pensioen gaat, gaat alles met pensioen van kop tot teen. "*Maak hooi terwijl de zon schijnt*", zei Goeroedev dan ook. Ik heb tijdens de Dag van de gepensioneerden met collega's van weleer aan tafel gezeten. Terwijl ze wachtten op het eten stalden mijn tafelgenoten hun pillen uit: dit is voor mijn bloeddruk, dit is een bloedverdunner, dit is voor het cholesterolgehalte, dit is tegen angst, dit is een spijsverteringsversneller enz. Wie dagelijks enkele goed gekozen Yogahoudingen en ademoefeningen beoefent, blijft pilvrij tot in hoge leeftijd. Er zijn geen oefeningen die beter en doeltreffender zijn. Ze hebben bovendien grote voordelen. Je hebt er geen duurdere uitrusting voor nodig dan een katoenen of wollen matje of dekentje en een losse kledij en thuis kun je het gewoon in je ondergoed doen.

Een belangrijke vraag evenwel is bij dit alles: wat is iemands doel? Als het voor een goede gezondheid is en om er goed uit te zien, wat, laten wij eerlijk zijn, het motief is van de meerderheid van de mensen, is het doeltreffender dan joggen of je in het zweet werken in het fitnesscentrum. Op een bepaalde leeftijd worden deze dingen bovendien schadelijk. Het lichaam maakt dan zoveel afvalstoffen dat het organisme ze onmogelijk kan verwerken, en ik heb enkele keren het vermoeden gehad dat de kanker en andere aandoeningen bij sommige kennissen daar vandaan kwamen. Men kan zich op een bepaalde leeftijd niet meer gedragen als een jonge snaak zonder dat zich dat wreekt. Ook op het gebied van de Yogabeoefening is dat zo. Men moet op een bepaalde leeftijd de nadruk verleggen van Yogahoudingen

naar gemakkelijke Kriyaas, ademoefeningen en meditatie. Maar wij zijn natuurlijk behept met een schier onweerstaanbare prestatiedrang. De grenzen verleggen heet dat dan. Ik heb nooit het nut ervan ingezien.

Wie enkele goedgekozen Yogahoudingen, ademoefeningen en de diepe ontspanning een plaats geeft in zijn dagelijkse routine, zal in goede conditie blijven en als hij al eens ziek wordt, zal zijn weerstand de kwaal snel uitdrijven. Het belangrijkste evenwel is te beseffen dat ieder mens zijn hele leven een foutief zelfbeeld meezeult, dat vaak zo negatief is dat het zijn bestaan helemaal verziekt. Een mens moet van dat foute zelfbeeld loskomen door zijn wezenskern te ontdekken. Dit is één probleem. Het andere probleem is dat hij het hoofd zal moeten bieden aan zijn dwangmatigheid of aan het feit dat hij dingen doet ondanks zichzelf. En het is op dit punt dat de Yogabeoefening onschatbare diensten bewijst. Het is ook nuttig, maar weinigen doen het, dagelijks een of andere mantra te herhalen in één zithouding gedurende een half uur of langer. Dit moet op een systematische en geduldige manier worden opgebouwd.

Ik ben er mij van bewust dat ik het hierboven heb over "hij" en "zijn" enz., ondanks het feit dat de meerderheid van de leerlingen in de Yogales van het vrouwelijk geslacht is. Maar de taal is nu eenmaal zo en als ik "hij" zeg, bedoel ik ook "zij". Het leven in deze tijd is voor beiden even hard en stressvol.

Een Amerikaans Yogaleraar maakt zich nuttig door Yoga te gaan geven in gevangenissen. Hij schreef een boek over zijn ervaringen met als titel*We are all doing time.*Dit betekent: we zitten allemaal in de gevangenis. We zijn hier om iets uit te werken, om allerlei dingen te leren enz. Er zijn twee soorten mensen, namelijk degenen die zich hiervan bewust zijn en degenen die zich er niet van bewust zijn. De laatste categorie vormt de meerderheid. Zij zijn de echte gevangenen. De anderen weten dat we hier maar pelgrims zijn en dat ons doel nooit van deze wereld kan zijn.

ONDERDEEL 28 / 30

Traataka

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Er zijn zes zuiveringsoefeningen (*shatkarmas*) in Hatha Yoga. Traataka is een ervan. In de *Gheranda Samhitaa,* een van de Hatha Yogaschriften, geeft de wijze Gheranda aan zijn discipel Chanda Kaapaali, de volgende definitie:

53. Staar standvastig naar een of ander klein voorwerp zonder met de ogen te knipperen, tot de tranen beginnen te vloeien. Dit wordt door de wijzen traataka genoemd.

De *Hatha Yoga Pradiepikaa*, geeft ongeveer dezelfde definitie.

Traataka betekent: standvastig staren. Je kunt staren naar een stip op een muur, maar meestal gebruikt men een kaars of een olielamp. De kaars of olielamp staan op armlengte en ter hoogte van de ogen, op een tochtvrije plaats, zodat de vlam niet flikkert. Kijk zonder met de ogen te knipperen naar de gloeiende top van de wiek tot de ogen overvloedig beginnen te tranen.

Sluit dan de ogen. Wrijf de handpalmen krachtig tegen elkaar tot ze gloeien. Bedek de ogen met de handpalmen. Open de ogen en staar in de duisternis van de handpalmen. Sluit na een tijd de ogen en masseer de oogleden zachtjes met de vingertoppen. Gooi na de oefening koud water op de ogen.

Dit is eenvoudig. Het vergt alleen wat oefening. Het is ook doeltreffend.

Een dieper facet

De geest is versnipperd. Hij wordt onophoudelijk naar buiten getrokken door de vijf kanalen van de zintuigen. Hij wordt onophoudelijk gebombardeerd door ontelbare zintuiglijke indrukken. Hij huisvest talloze begeerten. Hij wordt in hoge mate verzwakt door zijn voorkeur en afkeer. Wie rustig gaat zitten op de Yogamanier en diep ontspant, kan zich bewust zijn van deze mentale en zintuiglijke activiteit. Door traataka worden de versnipperde krachten van de geest gebundeld op een systematische manier. Om te kunnen concentreren op de top van de wiek moet de geest immers in toom worden gehouden en moet zijn verstrooidheid aan banden worden gelegd. Daardoor wint hij aanzienlijk aan kracht. Wereldse gedachten kunnen een tijd worden buiten gesloten en men kan dan rusten in de zaligheid van het Zelf. Dit is meditatie.

Werkt de geest door de zintuigen dan verliest hij energie. Wordt hij geconcentreerd op een uiterlijk voorwerp dan vergt dat energie. Maar wordt hij daarentegen geconcentreerd op een innerlijk voorwerp dan wint hij aan energie. In een gevorderd stadium wordt dan ook traataka gedaan op een innerlijk voorwerp. Dit wordt *sagoena dhyaana* genoemd. *Dhyaana* is het Sanskrit voor meditatie. *Sagoena* betekent: met *goenas* of eigenschappen. *Nirgoena* meditatie is meditatie over het Absolute. De Ultieme Werkelijkheid is

avaangmanasaagocharam, niet te meten met de geest en de spraak. Je kunt ze niet zien, maar door haar kracht zien de ogen, je kunt ze niet horen, maar door haar kracht horen de oren, je kunt ze niet formuleren, maar door haar kracht spreekt de mond, je kunt ze niet vatten in gedachten en formules, maar door haar kracht denkt de geest. Ter wille van de meditatie wordt ze bekleed met namen en vormen.

Je kunt traataka doen op de plaats tussen de wenkbrauwen (*bhroemadya)* of het hart (*hridaya*). Duw een ogenblik met een vingernagel tussen de wenkbrauwen. Wees je daarna bewust van die plaats. Stel je er een kleine ster of een oog voor. Drijf de tijd geleidelijk aan op, zonder te overdrijven. Je kunt je ook bewust zijn van de plek waar je wijst als je jezelf aanduidt.

In traataka moet de houding vast en gemakkelijk zijn. De ogen mogen niet knipperen. In innerlijke traataka zijn de ogen gesloten, maar even ontspannen als in uiterlijke traataka.

De hoofdzaak
Mediteer om te eindigen over de uitspraken: *zien is zijn* en *de staat van zien is de hoogste werkelijkheid*. Elke Yogameditatie gaat uiteindelijk immers over wat je in wezen bent.

Zoals ik hierboven al zei ervaart de mens zijn hele leven lang een gemis en probeert hij dat gemis op alle mogelijke manieren op te vullen. Het is dat wat ons allen bezig en aan de gang houdt van 's morgens vroeg tot 's avonds laat, zolang de adem in de neusgaten vloeit. Bewust of onbewust zijn we altijd naar iets op zoek. Iets wat we nooit vinden. De reden is eenvoudig: dat wat we zoeken, is dat wat we zijn. Om die reden hebben de wijzen het, als ze erover spreken, over de Zelfverwerkelijking. Een van die wijzen zong: "*Dat wat je zoekt, vind je niet hoog in de lucht, noch diep onder de aarde. Het is altijd dicht bij jou. Waarom ga je dan overal op zoek?*" Mocht je het hoog in de lucht vinden dan hadden de kosmonauten het gevonden. Mocht je het diep onder de aarde vinden dan hadden de mijnwerkers het gevonden. Maar het is altijd dichtbij jou. Het is dichterbij jou dan je eigen kransslagader. Het is dichterbij jou dan jijzelf.

Swami Sivananda: "*Weet wat je zoekt en zoek dan. Zie je niet dat wat je hier nastreeft je niet geeft wat je echt zoekt? Niets op aarde kan je de hoogste vreugde, het eeuwigdurende geluk en de echte zaligheid geven. Jeugd verwelkt als de avondbloem, kracht vergaat als de regenwolk en de schoonheid van het lichaam maakt snel plaats voor de lelijke dood. Je genotcentra bespotten je, want je verwarde pijn met geluk, de nacht met de dag, een luchtspiegeling met water. Het echte doel van je streven, het echt ding dat je zoekt, het enige waarvoor je hier leeft is de verwerkelijking van de onvergankelijke zaligheid van de innerlijke Godheid*."

Vormen van traataka
In de traditie wordt traataka gedaan op de zon, de maan, een vlam, bladeren van bomen, de einder, het OM-teken, een spiegel, afbeeldingen van goden, foto's van grote wijzen, de goeroe enz.

ONDERDEEL 29 / 30

Bhastrika praanaayaama

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Bhastrika betekent: blaasbalg. De oefening wordt praanaayaama genoemd, omdat het een ademoefening is. De ademoefening wordt Bhastrika genoemd omdat ze de energie aanwakkert, zoals een blaasbalg het vuur.

Techniek
Ga zitten met de benen gekruist, goed rechtop en ontspannen. Adem uitsluitend door de neus.
Adem tien, twintig keer krachtig pompend in en uit met de ribben. Adem na de laatste uitademing heel langzaam in door de neus tot de longen goed gevuld zijn. Houd de adem in terwijl je jaalandhara bandha en moela bandha uitvoert. Hef daarna het hoofd op en adem zo langzaam mogelijk uit eveneens door de neus. Herhaal dit driemaal.

Jaalandhara bandha
Jaalandhara bandha is de kinborst klem. Buig het hoofd en plaats de kin zo dicht mogelijk bij het kuiltje van de keel. Houd de rest van de wervelkolom goed gestrekt.

Moela bandha
Dit is het samentrekken en het naar boven trekken van de spieren van de anus. Moela bandha belet het wegvloeien van de energie door de anus. In het begin is men geneigd het gehele zitvlak aan te spannen. Maar dat is niet de bedoeling. De samentrekking moet beperkt blijven tot de anus. De moela bandha wordt gedurende de gehele oefening volgehouden.

Koembhaka
Het inhouden van de adem wordt koembhaka genoemd. Koembhaka betekent: pot. De longen worden gesloten als een pot.

Waarschuwing
Bhastrika is een heel krachtige oefening, waarmee niet mag worden overdreven.

Twee gemakkelijk variaties
Swami Satchidananda leerde ons twee gemakkelijke variaties.
Leer om te beginnen kapaalabhaati. Dit is een van de zes zuiveringsoefeningen in Hatha Yoga. Kapaalabhaati kan door iedereen gemakkelijk worden geleerd. Het is slechts een kwestie van wat geduldige en regelmatige oefening.

Techniek van kapaalabhaati
Trek de buik met kracht in en ontspan. Dit is één ademstoot. Doe elf dergelijke ademstoten. Drijf mettertijd

de snelheid van de ademstoten op, maar nooit ten koste van de kracht van de ademstoot. Als je dat onder de knie hebt, doe er dan elf ademstoten bij. Ga zo week na week door tot 121 ademstoten (11x11). Dit is één ronde.

Doe twee dergelijke ronden.

Doe een derde ronde wisselend: de inademing gebeurt door beide neusgaten, de uitademing door één neusgat. Adem de eerste en de laatste maal uit door het rechterneusgat.

Het sluiten van de neusgaten
Om de neusgaten om beurten te sluiten gebruikt men de vingers van de rechterhand. Buig de wijsvinger en de middenvinger in de handpalm. Sluit het rechterneusgat met de duim en het linkerneusgat met de ringvinger en de pink. Dit is de Vishnoemoedraa.
Vishnoe betekent: aldoordringend. Het is tevens de naam van de Ultieme Werkelijkheid, die het oog is van je oog, het oor van je oor, de adem van je adem.
Moedraa betekent: zegel. Men verzegelt zijn bewustzijn of zijn energie in een bepaalde staat of in een bepaalde plaats.
Ook wij gebruiken in het dagelijks leven soms moedraas, maar ze zijn vaak beledigend en vulgair, zoals bijvoorbeeld tegen je hoofd tikken, de middenvinger opsteken enz. en cirkelvormig over de buik wrijven, om ook een positief gebaar te noemen, dat men gebruikt als men de kok een compliment wil maken.
Ook bandhas zijn moedraas. Ze verzegelen de energie in een bepaalde plaats van het lichaam. Men gaf ze de afzonderlijke naam bandha, omdat ze veelvuldig voorkomen in allerlei moedraas.

Waarom elf?
Elf heeft een symbolische betekenis. De wereld is een plaats van tegenstellingen of dvandvas (paren), om het Sanskrit woord te gebruiken: hitte en koude, eer en schande, goed en kwaad, arm en rijk, hoog en laag, ziek en gezond, lang en kort enz. Als men van elf de tegenstellingen aftrekt, blijft er één over. Dit is de Ultieme Werkelijkheid, die onveranderlijk aanwezig is achter alles wat verandert en vergaat.

Eerste gemakkelijke variatie
Doe een rondje kapaalabhaati, adem na de laatste ademstoot diep en langzaam in en houd de adem in, zoals in de klassieke bhastrika. Adem rustig uit. Herhaal dit enkele keren.

Tweede gemakkelijke variatie
Adem uit met een krachtige ademstoot, zoals in kapaalabhaati, maar adem ook in door de buik met kracht naar voren te stoten. Herhaal dit tien, twintig keer, adem daarna diep en langzaam in. Houd adem in en adem langzaam uit. Herhaal ook dit enkele keren.

Effect van kapaalabhaati
Kapaalabhaati houdt de longen in goede conditie. Je krijgt het er prettig warm van. Dit wijst erop dat het de bloedsomloop stimuleert. De hartwand wordt goed doorbloed. Wind in de maag wordt uitgedreven. Kapaalabhaati verbetert vooral de weerstand. Het is beter dan een inspuiting tegen de griep.
Doe dagelijks drie rondjes. Combineer dit met acht diepe Yoga-ademhalingen of vier rondjes wisselend ademen met het inhouden van de adem.

Effect van bhastrika
Bhastrikapraanaayaama geeft je energie. Het is een uitstekende opkikker.

Het woord praanaayaama
Het woord praanaayaama is een samenstelling van praana en aayaama. Praana is de levenskracht, die zich vooral manifesteert in de vorm van de ademhaling en die dus ook via de ademhaling het

gemakkelijkste kan worden beïnvloed. Aayaama betekent: beheersing, stoppen.
Praanaayaama is de vierde trede van het achtvoudige Yogapad van Maharshi Patanjali. Praanaayaama wordt meest uitgebreid beschreven in Hatha Yoga, maar dit is in deze tijd niet meer te beoefenen. Mensen hebben er noch de tijd noch de nodige lichamelijke kracht voor en men mag ook niet de gestelde voorwaarden naast zich neerleggen. Men kan wel zijn voordeel doen met enkele eenvoudige oefeningen uit de hele reeks, die gemakkelijk te beoefenen zijn en die de gezondheid bevorderen en de meditatie verdiepen.

ONDERDEEL 30 / 30

Versterking van het middenrif

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



Het middenrif of diafragma
Het middenrif is de koepelvormige spier, die de borstholte van de buikholte scheidt. Ze gaat bij het ademen op en neer. Bij de inademing wordt ze afgevlakt, zodat de borstholte groter wordt en de adem in de longen wordt gezogen. Bij de uitademing wordt ze meer koepelvormig en wordt de adem uit de longen gedreven.

Guy De Jaeger, een van onze Yogaleraren, maakte tijdens zijn opleiding aan de Yoga Academie een werkstuk met een fles om het mechanisme van de ademhaling te demonstreren. In de kurk van de fles maakte hij de uitgang van twee ballonnetjes vast. De onderkant van de fles had hij afgezaagd en vervangen door een vlies. De ballonnetjes moeten de longen voorstellen, het vlies is het middenrif. De fles doet nog altijd dienst om de functie van het middenrif te demonstreren en is doeltreffender dan woordelijke uitleg. Als je het vlies naar beneden trekt vullen de ballonnetjes zich met lucht. Als je het vlies loslaat, loop de lucht eruit. Het is simpel, maar het werkt prima als demonstratiemateriaal.

Het middenrif wordt doorboord door de slokdarm, de aorta en de vena cava.

De slokdarm is het gedeelte van het maag-darmkanaal tussen de mond en de maag. Hij is ongeveer vijfentwintig centimeter lang, heeft een gemiddelde diameter van twee centimeter en begint in de keelholte en eindigt aan de andere kant van het middenrif bij de maag.

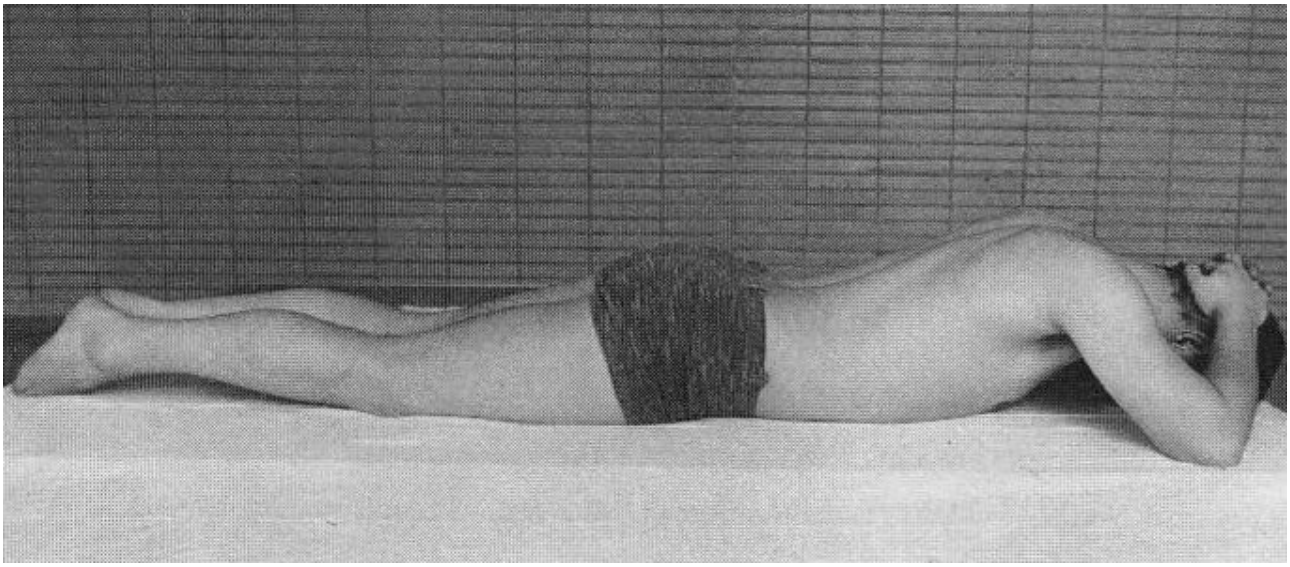
De aorta of grote lichaamsslagader loopt vanaf de aorta-klep, die de begrenzing vormt met de linkerkamer van het hart, langs de wervelkolom naar de buik. Bij een volwassen mens heeft de aorta een diameter van twee, drie centimeter. In rust stroomt er zo'n vijf liter bloed per minuut doorheen.

De vena cava of holle ader is de grootste lichaamsader, die instaat voor het terugvloeien van het zuurstofarm bloed naar het hart.

Het middenrif trekt bij het in- en uitademen deze buizen op en neer en houdt zodoende de hele buik- en borstinhoud in beweging. Als met het stijgen der jaren en het uitzakken van de buik de beweging van het middenrif verzwakt of zelfs bijna helemaal wegvalt moeten de spijsverteringsorganen en het hart en de longen deze belangrijke mechanische prikkel missen en worden ze nog alleen gedragen door hun chemische processen, wat onvoldoende is om hun goede werking te garanderen.

Twee Yogahoudingen die het middenrif tot de orde roepen
De twee Yogahoudingen die het middenrif activeren zijn *Makaraasana* of Krokodilhouding en *Naukaasana* of Boothouding.

Makaraasana



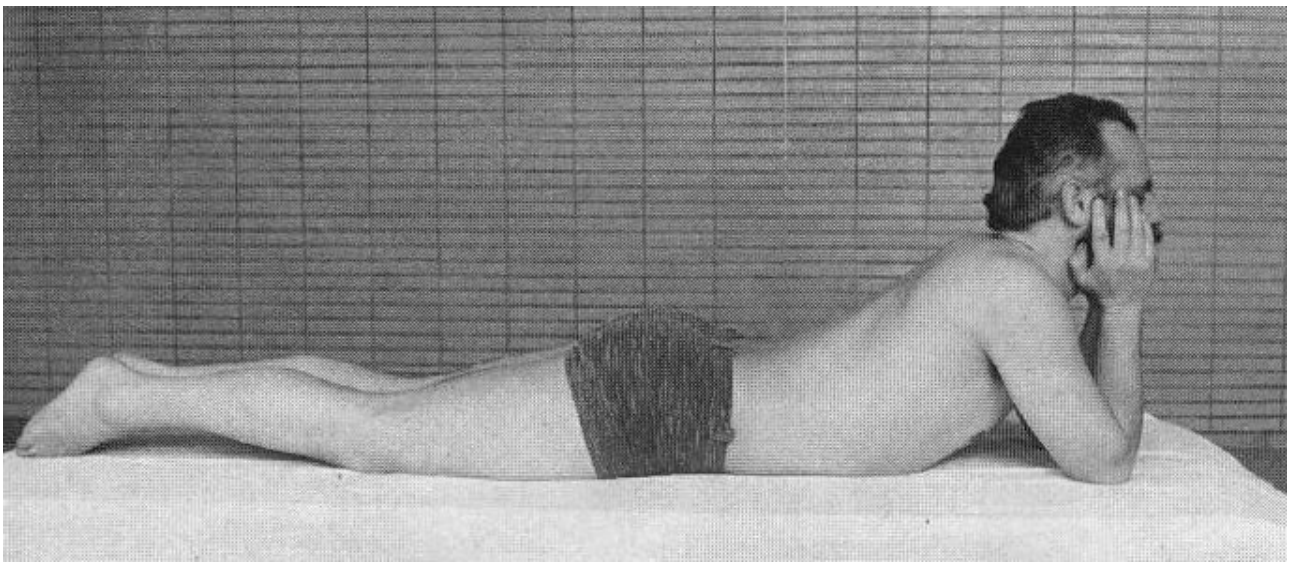
Makara betekent: krokodil. In de *kiertan* (meditatief gezang) *Raamakrishna Hari Moekoenda Moeraarie* wordt over Krishna gezegd dat hij oorbellen draagt in de vorm van een krokodil: *Makara koendala dhaarie*. De krokodil verzinnebeeldt de staat van Yoga. Toen we op schoolreis gingen naar de dierentuin in Antwerpen was ik gefascineerd door de krokodillen. Ze lagen zo stil en onbeweeglijk dat ik dacht dat ze dood waren. Ik probeerde met gebaren hun aandacht te trekken, maar ze bewogen geen vin. Toen ze werden gevoederd viel het me op hoe snel ze op het voedsel aanvlogen. De krokodil staat dus voor twee eigenschappen: volmaakte ontspanning en alertheid.

De houding is eenvoudig: lig op de buik met de voeten samen. Leg de handen met de vingers gekruist op het achterhoofd. Laat de ellebogen op de grond rusten. Ook het voorhoofd ligt op de grond. Wees zo goed mogelijk ontspannen, maar houd toch de hielen samen, want dit verhoogt het effect op de nierwerking. Adem uitsluitend met de buik: inademend drukt de buik tegen de mat, uitademend verdwijnt de druk.

Adem in en uit door de neus. Snuif de lucht niet op. De neus moet neutraal blijven. Anders zuig je de neusvleugels dicht en komt er minder lucht in de longen. Adem zo langzaam mogelijk.

Heb je eens geen zin om wat dan ook te beoefenen, doe dan tenminste dit gedurende een tiental minuten. Je zult je stukken beter voelen.

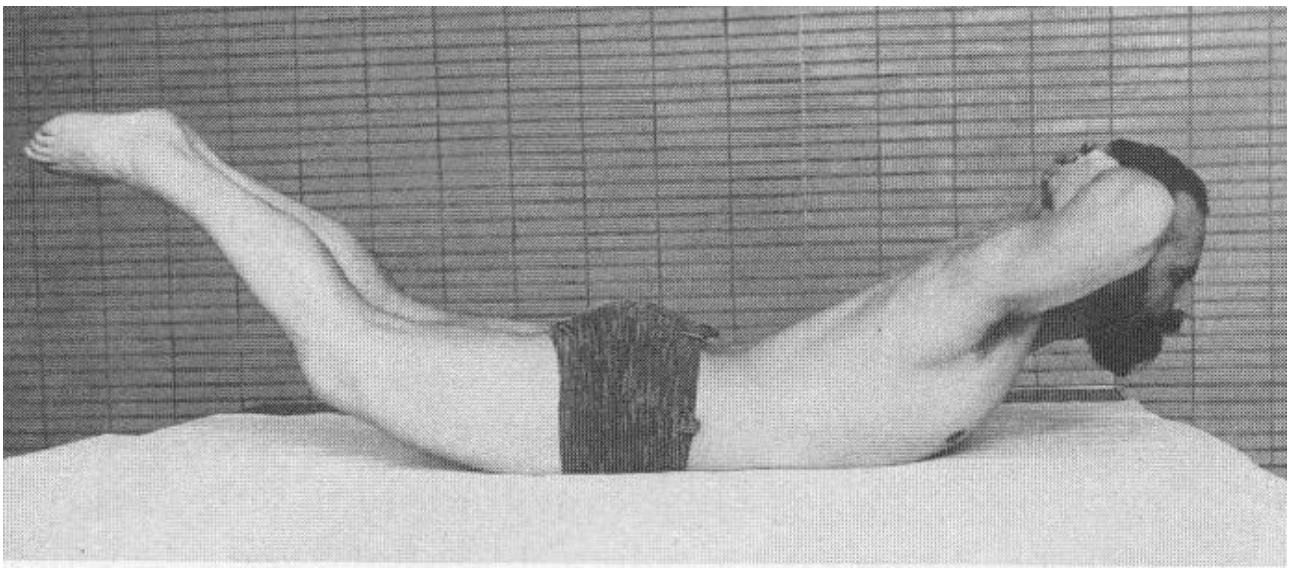
Variatie



Ik had ooit een al wat oudere man in mijn les, die onmogelijk in deze houding kon liggen. Hij had een hartoperatie ondergaan en het litteken aan zijn borstbeen bezorgde hem veel last. In zo'n een geval kun je de ellebogen tegen elkaar plaatsen met de onderarmen loodrecht op de grond. Leg de kin in de handen.

De klassieke Yogahoudingen kun je altijd aanpassen aan je eigen noden en beperkingen.

Naukaasana



Vanuit de Krokodilhouding kun je na een tijd in Boothouding gaan. Adem diep uit terwijl je zo goed mogelijk ontspant. Hef dan inademend alle lichaamsdelen van de grond die je kunt opheffen, zodat nog alleen de buik de grond raakt. Adem in de houding rustig in en uit, door de neus vanzelfsprekend, zolang je met gemak kunt. Blijf elke dag wat langer in de houding tot je ongeveer aan een tijd van één minuut komt.

Adem diep in alvorens te be'indigen, houd de adem een tijd in en kom dan uitademend neer en ontspan.

Als je de variatie van de Krokodilhouding beoefent, kun je de armen strekken in het verlengde van de romp.

Even ontspannen
Leg de handen naast het lichaam. Zoek een gemakkelijke houding voor het hoofd. Spreid de benen op heupbreedte. Dat vergemakkelijkt de bloedsomloop.

Je kunt ook in *Dandavatpranaam* (Begroeting als een stok) liggen. De voeten zijn dan samen, de armen zijn gestrekt in het verlengde van het lichaam met de handpalmen samen. Dit gebaar van overgave geeft een diepe rust aan de geest.

Het roteren van het bewustzijn
Ga na of het lichaam wel degelijk ontspannen is. Begin bij de rechterhand. Ga door de rechterarm, door de rechterhelft van de romp en het rechterbeen naar de rechtervoet. Doe hetzelfde links. Dan de hele rugzijde, de nek, de top van het hoofd, het gezicht, de keel, de borst en de buik. Dan de ogen, het inwendige van de oren, de keelholte, de borstholte en de buikholte. Daarna de hersenen en het ruggenmerg. Tenslotte het hele lichaam.

Vind je een plek die verkrampt is of die wat pijnlijk aanvoelt, plaats er dan je bewustzijn in en voel hoe ze ontspant.

Bewust zijn van de adem
Wees je daarna bewust van de adem. Dit betekent niet dat je anders moet ademen. Maar door je bewust te zijn van het in- en uitstromen van de adem vermijd je dat je geest overal met je op de loop gaat.

Plaats in het oefenschema
Makaraasana en Naukaasana kunnen best worden gedaan in het begin van het oefenschema, na de inleiding (Groet aan de Zon, Berghouding of wat ook) en na de evenwichtshouding (Boomhouding, Houding van de Koning van de dans). Ze behoren immers tot de achterwaartse buigingen en dit zijn bij uitstek de bloedzuiverende Yogahoudingen. Ze activeren immers alle organen die belast zijn met het zuiveren van het bloed, zoals de huid (je begint er van te zweten), de lever, de ingewanden, de nieren enz. Vooral in de Boothouding stijgt de druk in de buikholte aanzienlijk, zodat de ingewanden worden gestimuleerd. De knijpende beweging van het spijsverteringskanaal wordt krachtiger, wind wordt uitgedreven.

Het bewijs van de taart ligt in het eten van de taart
Je zult dit alles ervaren als je ze met regelmaat en zonder overdrijving begint te beoefenen.