KENNISBIBLIOTHEEK / ARTIKELS

De slapende diamanthouding

De twee bewaarde delen over Soeptavajraasana.

2 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

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

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

Bekijk de bronnen en online leesversie

Inhoud

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

Slapende Diamandhouding 3

Slapende Diamandhouding 2 7

ONDERDEEL 01 / 02

Slapende Diamandhouding

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

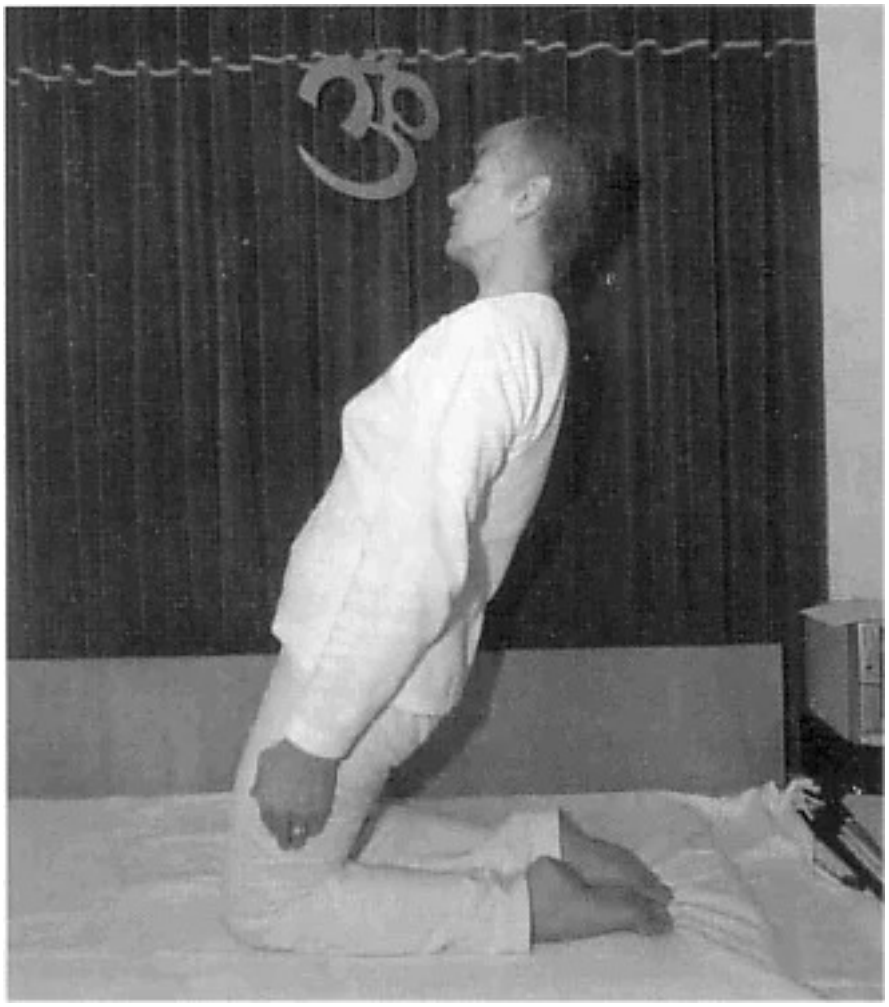


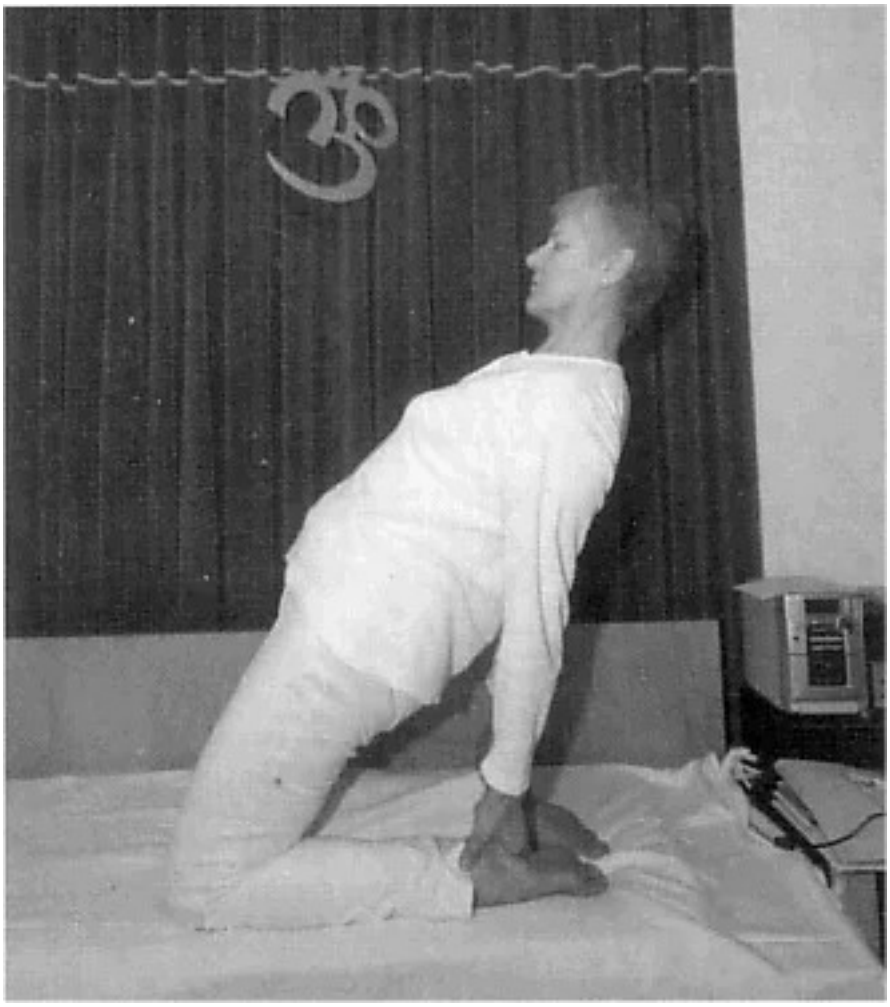
De Slapende Diamanthouding is een van die Yogahoudingen die ik heel graag beoefen. De basis ervan is Vajraa-sana of Diamanthouding.

De Diamanthouding is eenvoudig. Ga zitten op de knieën, met de knieën samen en de grote tenen samen. Spreid de hielen en ga zitten op de binnenkant van de voeten. De handen liggen op de dijen. Hoofd en romp worden in één lijn gehouden.

De Diamanthouding is een zithouding, die het grote nut heeft dat ze de druk op de wervelkolom wegneemt. Ze zet wel de knieën onder sterke druk en is dan ook voor veel mensen te pijnlijk of zelfs onmogelijk. Toen ik met Yoga begon in mijn jonge jaren kon ik het ook niet zonder pijn en ik kon het maar even, maar ik heb geduldig en zonder overdrijving doorgezet en kan er nu moeiteloos in zitten.

Een familielid viel uit het raam. Een gebroken wervel genas vlot, maar een verschoven wervel zorgt al die jaren tot nu toe voor veel pijn en ongemak. Ik leerde haar in de Diamanthouding zitten met behulp van een bankje, dat hoog genoeg is om over de enkels te worden geplaatst. In die houding verdwijnt haar pijn. Zolang ze met gemak kan, en dat is na al die jaren soms al een heel geruime tijd, zit ze in de houding zonder bankje.





In de Slapende Diamanthouding leunt men vanuit de Diamanthouding achterover, zet de top van het hoofd op de grond en kruist de armen vóór de borst. Een minuut is een goede tijd om in de houding te blijven.

Het spreekt vanzelf dat een dergelijke Yogahouding langzaam en omzichtig moet worden opgebouwd. Hoe dat moet gebeuren, begin ik in dit nummer uit te leggen.
1. Ga zitten op de knieën, met de knieën samen. Dijen, romp en hoofd vormen één lijn. Leun achterover zover je met gemak kunt. De handen worden op de dijen gehouden. Zorg ervoor dat je de hele tijd de dijen, hoofd en romp in één lijn houdt, dat wil zeggen dat het hoofd niet in de nek wordt gebogen en dat de romp niet wordt gekromd. Houd dit vol zolang je met gemak kunt. Blokkeer de adem niet, maar laat hem vrij. Blijf er hier en nu bij en ontspan zo goed mogelijk.
2. Leun achterover. Draag er zorg voor dat de dijen, de romp en het hoofd in één lijn blijven. Plaats de rechterhand op de rechterhiel. De linkerhand blijft op de linkerdij liggen.
3. Doe daarna hetzelfde links.
4. Zet beide handen op beide hielen.

Ga langzaam te werk, met regelmaat en zonder overdrijving. Met regelmaat bedoel ik dagelijks. Dit is het geheim van het succes. Denk niet dat als één minuut goed is twee minuten beter zijn. Dat is niet zo. Je knieën zullen pijn gaan doen. Als je zitvlak plots neerklapt in de oefening heb je zonder enige twijfel overdreven. Begin met een paar tellen. Drijf de tijd langzaam op. Doe de eerste dagen oefening 1. Word je hierin enigszins bedreven, doe dan ook oefeningen 2, 3 en 4.

Het is mogelijk dat je je weer bewust wordt van oude verstuikingen aan je enkels, van oude kwetsuren aan je knieën of van oud spierletsel. Maak je daarover geen zorgen, het ongemak verdwijnt na een tijd vanzelf.

Ik spreek uit ervaring. In de Marine liep ik tijdens de training in het vechten met de bajonet op het geweer een ernstige enkelverstuiking op. Mijn enkel was enkele dagen dubbel zo dik. Toen ik drie jaar later begon met de Diamanthouding begon ik na een tijd de verstuiking weer te voelen. Maar ik zette rustig door en binnen een paar weken was mijn enkel zo goed als nieuw. Ik ben geboren met betonnen knieën. Het heeft me negen maanden geduldige oefening gekost om de Lotushouding (Padmaasana: de rechtervoet ligt op de linkerdij, de linkervoet ligt op de rechterdij) te leren, die ik nu vijftig jaar later nog altijd met gemak kan. Ik beoefen namelijk de Vishouding (Matsyaasana) in Lotushouding. Ik heb nooit mijn knieën geforceerd. Houd altijd Swami Satchidananda's gouden raad in gedachten: "*Take it easy, don't be lazy. Doe het kalm aan, maar wees niet lui*."

ONDERDEEL 02 / 02

Slapende Diamandhouding 2

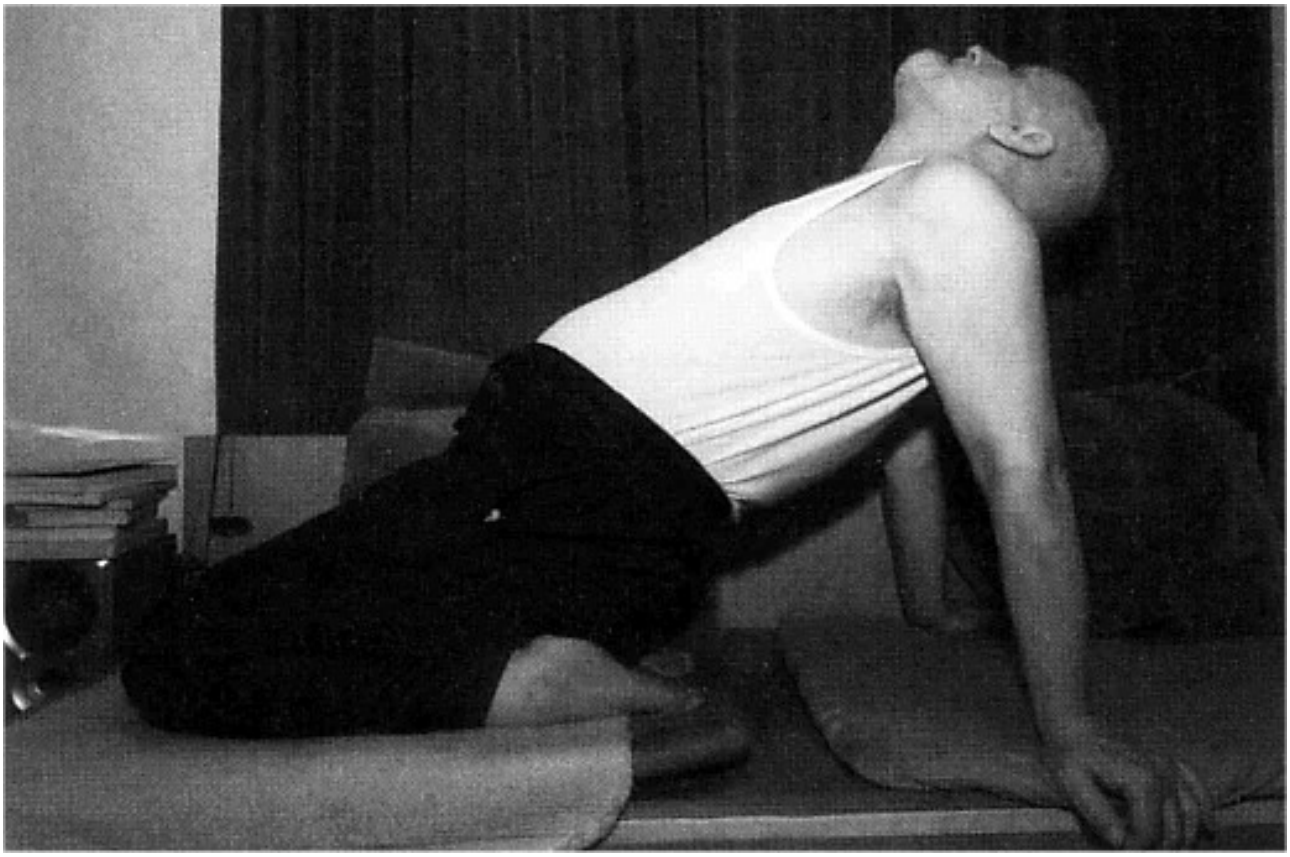
Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

De Slapende Diamanthouding

SOEPTAVAJRAASANA
SLAPENDE DIAMANTHOUDING

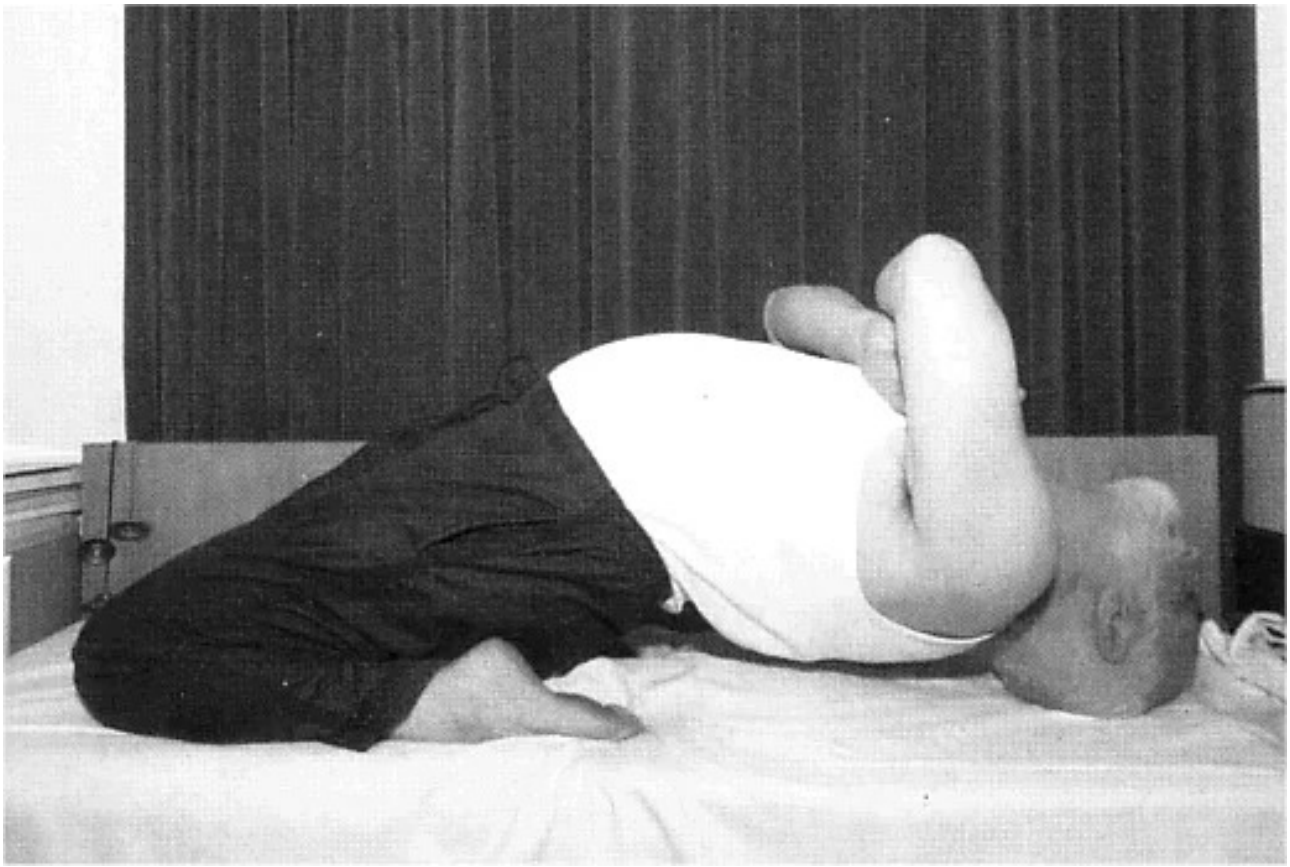
Soepta betekent: slapend; Vajraasana is de Diamanthouding.

In De Slapende Diamanthouding 1 werd beschreven hoe je deze prachtige rekoefening kunt leren zonder je te forceren. Ga vooral geleidelijk te werk. Overhaast niets. Geef de gewrichten en de knieën de tijd om aan de voor hen tot nu toe ongewone houding te wennen. Regelmaat zonder overdrijving is het geheim van het succes. Met regelmaat bedoel ik dagelijks.



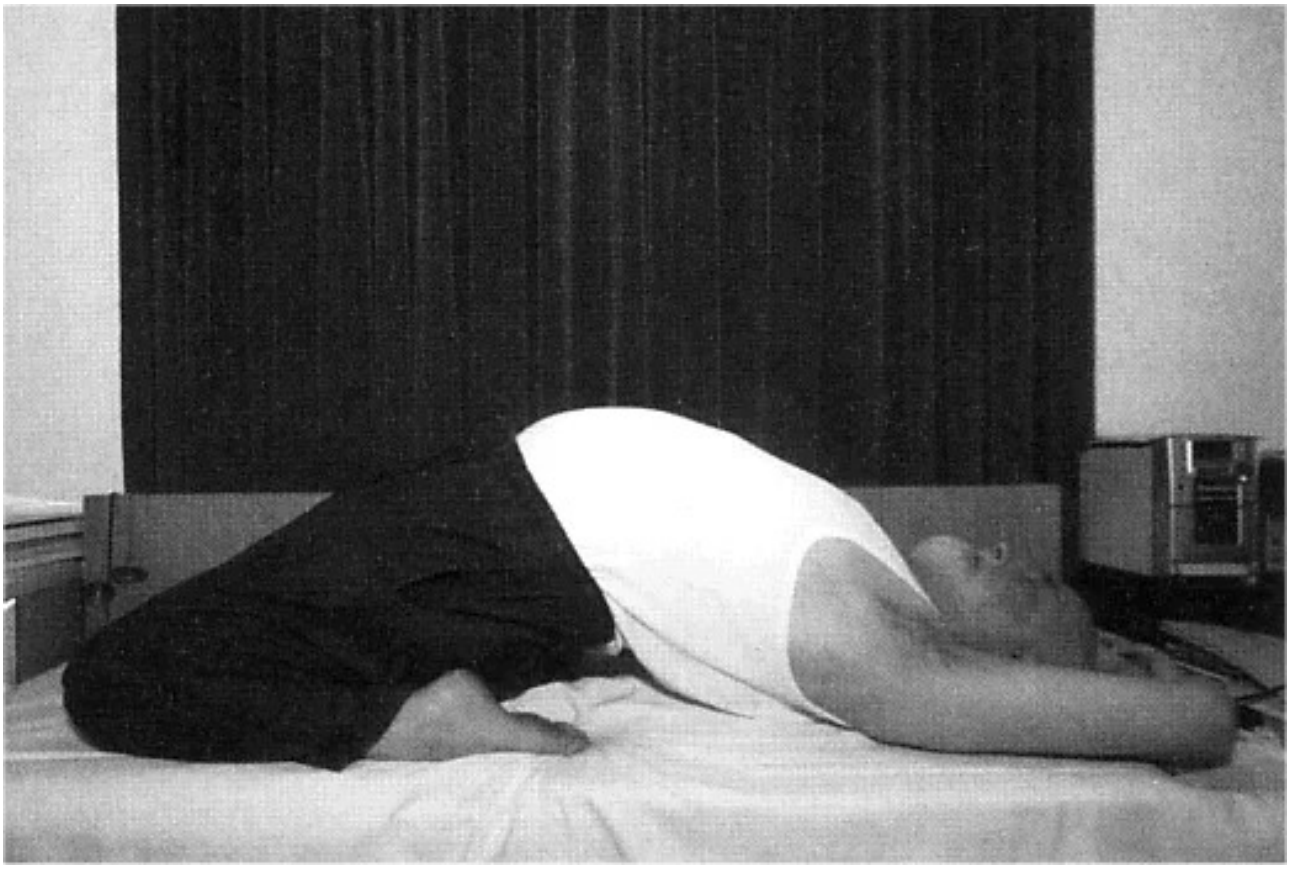
Doe de voorbereidende houdingen, zoals beschreven in De Slapende Diamanthouding 1. Ga dan zitten in de Diamanthouding. Leun achterover, zet de handen achter jou op de grond. De vingers wijzen van je weg. Laat het hoofd hangen en ontspan zo goed mogelijk. Drijf de tijd geleidelijk op tot ongeveer een minuut. Zet

de handen geleidelijk wat verder tot je na een aantal dagen of weken de ellebogen op de grond kunt plaatsen. Ga niet verder dan je met gemak kunt. Neem al de tijd die nodig is om uiteindelijk de top van het hoofd op de grond te zetten. Het zitvlak blijft in contact met de voeten. Kruis de armen vóór de borst.



Als je het achterhoofd en de schouderbladen en de armen achter het hoofd op de grond legt, is dit de Poerna Soepta Vajraasana. De Volledige Slapende Diamanthouding.

In deze houding worden de zenuwbanen, spieren, bloedvaten en ingewanden uitgerekt. Als je de tuin besproeit, kan het gebeuren dat er geen water meer uit de tuinslang komt. Je weet dan dat er een knik in zit en dat je er wat deskundig moet aan trekken tot er weer een krachtige waterstraal verschijnt. Je weet natuurlijk dat je nooit zo hard mag rukken dat de slang van de kraan schiet.



Zo zorgt ook deze houding ervoor dat er een betere doorstroming op gang komt in de zenuwbanen, bloedvaten en een betere doorgang in het spijsverteringskanaal.

De knieën, de enkels en het bekken worden versterkt en in goede conditie gehouden, zodat er geen weefselverkalking optreedt. Maar ga niet overdrijven, want als je de gewrichten teveel onder druk zet of met andere woorden overbelast, kunnen ze gaan schrijnen. Een minuut is een goede tijd.

Plaats in het oefenschema
Beoefen ze na de houdingen die je doet in rugligging en vóór de Houding van Matsyendra (schroef). Tussen die twee houdingen kun je nog eventueel de Pauwenhouding (Mayoeraasana) plaatsen.