

ŚRĪ YOGĒŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA

Vormingsinstituut

Yoga-Academie Mechelen



EINDWERK

“EEN WEG OP HET YOGAPAD...”

Auteur : Rita Hauchecorne

Begeleider : Ātma Muni

2022

Inhoud

Inleiding	4
Dankbetuiging	6
Beknopte biografieën	6
BKS Iyengar	6
Swāmī Rāma	7
Swāmī Yogeśwarānanda Sarasvatī	7
Ātma Muni	8
Dharma Muni	8
Suman	8
Souvenirbeelden van medeleerlingen en yogadocenten.....	9
Wat is Yoga?	12
Yoga en Yogapraktijk.	12
Hoe komt het dat we ons zelf niet meer kennen, dat we vervreemd zijn geraakt, van de liefde en het geluk dat in ieder van ons aanwezig is?	13
Via Yogapraktijk jezelf naar binnen richten en de geest deconditioneren	14
Begrijpen hoe onze geest, ons denken werkt	15
Yogapraktijk : wat houdt het in?	16
De 5 Yama en 5 Niyama.....	17
Prāṇa – Levenskracht & Adem	19
5 Kośa's - vijf lagen van bewustzijn	19
AUM.....	21
Āsana	22
Het belang van het oefenen van āsana's.	22
Iyengar-methode, een stapsgewijze opbouw van de āsana	23
Vier āsana's stapsgewijs toegelicht.....	24
TADĀSANA – Berghouding	25
Kenmerken	25
Gunstig effect	25
Waarschuwing	25
Opbouwende stappen	25
VIRABHADRĀSANA II – Krijger II	26
Kenmerken	26
Gunstig effect	26
Waarschuwing	26
Opbouwende stappen	26

VIRABHADRĀSANA I – Krijger I	27
Kenmerken	27
Gunstig effect	28
Waarschuwing	28
Opbouwende stappen	28
UTTHITA TRIKONĀSANA – gestrekte driehoekshouding	29
Kenmerken	29
Gunstig effect	29
Waarschuwing	30
Opbouwende stappen	30
Āyurveda	32
Wat is Āyurveda?	32
Principe van Saṃkhya : puruṣa en prakṛti	32
De pilaren van Āyurveda	32
TRIGUṆA: Sattva, Raja, Tamas	33
De vijf elementen : PAÑCHA MAHĀBHŪTA's	33
Drie hoofdcentra : DHĀTU'S en TRIDOṢA : Kapha, Pitta, Vāta	33
Yoga en Āyurveda zijn met elkaar verstrengeld	34
Yoga integreren in het dagelijks leven.	35
Meditatie	35
Satsanga	35
Leven in het nu	36
Getuigenis over de kracht van yogapraktijk	37
Bibliografie	39
Bijlage : Interview	40



Inleiding

Aan het einde van een formele opleiding volgt er een eindwerk. Dit had ik al enkele malen meegemaakt als student in de middelbare school, bij het behalen van mijn masterdiploma en vervolgens voor mijn doctoraat in de Wetenschappen. Toch bleek het schrijven van een yoga-eindwerk, tijdens en na de Coronaperiode, niet zo evident. Om deze opdracht tot een goed einde te brengen diende ik mezelf meermaals aan te manen hier binnen afzienbare tijd werk van te maken.

Waarom, vroeg ik me af. Wat is er zo verschillend?

Ten eerst bij alle voorgaande eindwerken, was mijn bestaan telkens totaal gefocust op de activiteit die aan de basis lag van het eindwerk. Nu, na al die jaren als yogaleerling (Śiṣya), kwam ik tot de vaststelling dat de activiteit yoga, nog steeds iets was wat ik deed in de tijd die restte, naast mijn professionele en sociale activiteiten, administratieve en huishoudelijke verplichtingen. Dus yoga was nog steeds slechts beperkt geïntegreerd in mijn dagelijks leven en kreeg nog steeds niet de volledige prioriteit die het eigenlijk verdient. (Gelukkig vermeld de Bhagavad Gita over yoga: *“Hierin gaat geen poging of inspanning ooit verloren.”*)

Daarnaast is het grote verschil tussen een yoga-eindwerk aan het einde van de vijfjarige opleiding bij de Yoga Academie en alle voorgaande eindwerken, de persoonlijke betrokkenheid bij het onderwerp. Immers het onderwerp ‘yogabeleving’ is individueel; er is geen afstand tussen het onderwerp en de auteur. Met een yoga-opleiding ondergaat menig leerling via de nieuwe intellectuele inzichten en het wegwerken van fysieke blokkades een persoonlijke transformatie, naar een zachter en evenwichtiger persoon. Bijgevolg is een yoga-eindwerk doorweven met de ervaringen van de auteur. De titel ‘Een weg op het Yogapad...’ laat geen twijfel, het eindwerk bevat de persoonlijke belevingen en verworven kennis van de auteur. Menig lezer zal dit doorheen de tekst kunnen aanvoelen en herkennen.

Uiteindelijk was het ‘de natuur’ die me naar buiten lokte en me stimuleerde om het schrijven van het yoga-eindwerk te starten. Pas in de frisse lucht en met zicht op de groene natuur vond ik de ideale omgeving om de eerste woorden van de tekst in alle rust te schrijven. Eén zijn met de kosmos; deze ware yoga-ervaring ligt aan de basis van dit script.

Met dit eindwerk wou ik voor mezelf een beknopt naslagwerk maken waar ik van tijd tot tijd naar kan teruggrijpen om me te bemoedigen, mijn kennis op te frissen en herinneringen op te halen. Dit eindwerk bevat dankbetuigingen en korte biografieën van ervaren yogi waarvan ik rechtstreeks en onrechtstreeks begeleiding kreeg in de technieken van de yogapraktijk. Vervolgens worden er enkele fundamentele principes en concepten van yoga toegelicht. (Net zoals in de wetenschap, trachten yogi de mechanismen van de ervaringen te begrijpen. De wereld der verschijnselen is zo complex dat meerdere modellen nodig zijn en elk slechts een beperkt deel van het geheel kan verklaren.) Daarna volgt mijn ervaring met āsana en het belang van een stapsgewijze opbouw ervan, toegelicht met concrete beschrijvingen van āsana’s. Tot slot is er een sterke getuigenis van de kracht van yogapraktijk, in een situatie waar de Westerse geneeskunde geen oplossing meer kon bieden. (De kracht van yoga komt ook aan bod in de korte biografieën.)

Ik hebt getracht een luchtig en positief document te realiseren, welk bij de lezer, ongeacht de ervaring met yoga, een gevoel van hoop en inspiratie kan opwekken. De tekst is doorweven met korte, boeiende teksten. De layout heeft een ‘groen’ accent, de kleur van de hoop. Kleurrijke foto’s van personen,

bijeenkomsten en sprekende beelden (één beeld kan meer zeggen dan 1000 woorden), illustreren mijn weg op het yogapad. De praktijkgetuigenis “de kracht van yoga” bevat digitale linken naar online interviews en naar demo’s van de documentaires.

*Ze zijn ons maar geleend,
de vele mooie dingen,
die lief, vertrouwd en veilig
ons dagelijks omringen.*

*Het is ons maar geleend,
gezondheid, welvaart, leven;
en wij pakken het aan
als was het ons gegeven.*

*Het is ons maar geleend,
alles, waarvoor we sparen,
alles, wat wij beminnen,
alles, wat we waren.*

*Ze zijn ons maar geleend,
de vele aardse dingen.
Ons onbetwistbaar eigendom,
zijn de herinneringen.*

Overgenomen van een bidprentje,
Auteur onbekend

*“De dingen die we het liefst willen bereiken in het leven,
een gevoel van zingeving, geluk en hoop
zijn het gemakkelijkst te bereiken
door ze aan anderen te geven.”*

Vrije vertaling van Engelse tekst van
Isabelle Allende

Dankbetuiging

Bij het bereiken van de huidige mijlpaal, betuig ik dankbaarheid aan alle yogaleraars en yogaleraressen waarvan ik mocht leren op mijn persoonlijke yogaweg. Zij hebben mij niet alleen kennis bijgebracht, maar waren vooral een rolmodel die me hebben geïnspireerd en gemotiveerd.

Mijn eerste reeks Yogaleren vanaf 1990, voornamelijk het echtpaar Guis en Anja Nuis (Brunei) en Puvanes Roberts (Schotland), waren allen gevormd en/of geïnspireerd door BKS Iyengar.

De volgende reeks Yogaleren en -leraressen vanaf 2002, waaronder Heleen Rodenhuis (Nederland), Peter Glover (UK), Louise Abbott (Brussel) en Rolf Sovik (Yoga Weekends in Chant D'Oiseau Brussel) waren gevormd en geïnspireerd door Swāmī Rāma, oprichter van het Himalaya Instituut in Honesdale, Pennsylvania, Verenigde Staten van Amerika.

De Italiaans-Franse Jo Bianchi, onze yogaleraar tijdens de weekends in Caminhia in Portugal, volgde vorming bij de Belgische Yogaleraar André Van Lysebeth.

Mijn meest recente yogaleren en yogaleraressen zijn verbonden aan YOGA NIKETAN te Mechelen (2015) en geïnspireerd door SWĀMĪ YOGEŚWARĀNANDA SARASVATĪ.

De kennismaking met de laatste groep yogi verliep in eerste instantie via de wekelijkse ĀSANA-lessen bij Dharma Muni (Willy Van der Auwera) in Yogakring Dharma te Tremelo. Daarna, zeer intens tijdens de vijfjarige lessenreeks aan de academie voor vorming van yogaleren, ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA ĀŚRAM te Mechelen, waar ik uitgebreid onderricht kreeg van Ātma Muni (Lucien Mertens), Sumant† (Herman Seymus), bij Dharma Muni (Willy Van der Auwera), Satya Muni (Paul Vanneste), Aditī (Siska Van Gheluwe), Sally Verstraete en Liesbeth Schoukens. Aanvullend was er de fysieke begeleiding door dezelfde yogi via de Yoga Beginners en Satsanga lessen in Mechelen. Nadien volgden Satsanga lessen in Tremelo van de gediplomeerde leerlingen: Laetitia Counye, Vero Soenen en Sumitra (Veerle Van Espen) onder coördinatie van Dharma Muni.

Tevens dank ik ook alle medeleerlingen die me geïnspireerd hebben en waarvan ik steun mocht ervaren op mijn yogapad.

Beknpte biografieën

Hierna volgen enkele beknpte biografieën van de hierboven vermelde yoga guru's en leraren in de volgorde dat ze op mijn yogapad kwamen.

BKS Iyengar

BKS Iyengar werd geboren op 14 december 1918 in Karnataka (India) en is overleden op 20 augustus 2014 in Pune (India). Sinds zijn geboorte had hij een zwakke gezondheid en maakte hij op jonge leeftijd vele ziekten door. Door het intens beoefenen van yoga in zijn tienerjaren en als jong volwassene werd zijn gezondheid hersteld. Door deze ervaring wou hij geen enkele leerling afwijzen; integendeel zette hij zijn diepgaande kennis van het menselijk lichaam in om houdingen aan te passen en beroep te doen op hulpmiddelen om yoga toegankelijk te maken voor iedereen. Hij werd een van de meest vooraanstaande yogaleren ter wereld. In 2004 nam Time Magazine, BKS Iyengar zelfs op in de lijst van "100 meest invloedrijke mensen ter wereld".

Iyengar was heel praktisch, zo zei hij bv *'sta op jouw voeten, voel jouw voeten'*.

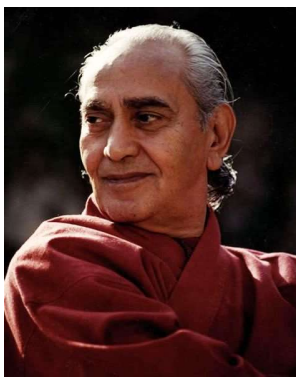
Een bekende zegswijze van hem was: *‘Hoe kan jij God ervaren als je niet eens jouw grote teen kan ervaren?’*.

Voor België is Iyengar *“de man die Koningin Elisabeth op haar 80ste op haar hoofd zette”*.

De beroemde Amerikaanse violist Yehudi Menuhin, bracht koningin Elisabeth in contact met Iyengar. Tussen de koningin en de yogaleraar was er een nauwe vriendschapsband. Als later de koningin een herseninfarct kreeg, liet ze BKS Iyengar naar het hof komen om een tijdlang met haar te werken. Ze kreeg een heel aantal van haar motorische functies terug. Als dank maakte ze een sculptuur van zijn hoofd, een beeldhouwwerk dat nog steeds in het yoga-instituut te Pune staat.

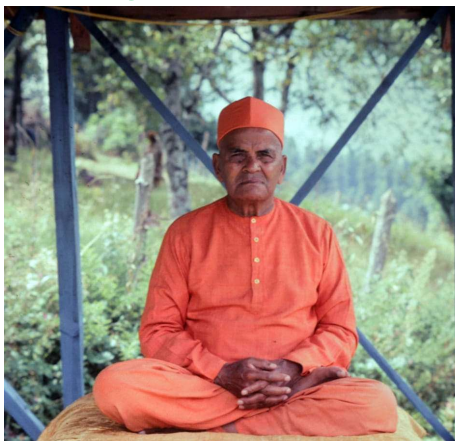


Swāmī Rāma



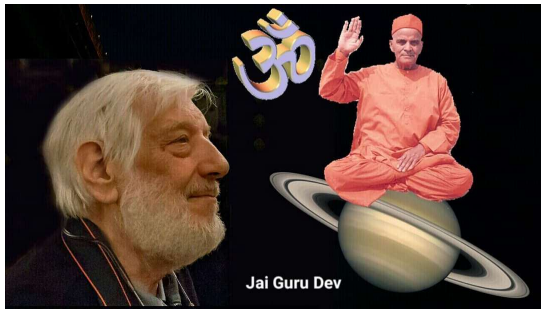
Swāmī Rāma werd geboren in 1925 en overleed op 13 november 1996. Hij was een yoga guru in India en verhuisde in 1969 naar Amerika, waar hij initieel les gaf in de YMCA en daarna de [Himalayan Institute of Yoga Science and Philosophy](#) oprichtte, eerst in Illinois in 1971 en daarna in 1977 werd het hoofdkwartier naar Honesdale, Pennsylvania verhuisd. Hij werd bekend doordat hij, onder toezicht van westerse wetenschappers, in wetenschappelijke experimenten aantoonde dat hij zijn lichaamsfuncties kon controleren in yoga nidra. Daarnaast schreef hij vele boeken o.a. de autobiografie *Living with Himalayan Masters*.

Swāmī Yogeśwarānanda Sarasvatī



Swāmī Yogeśwarānanda Sarasvatī (Maharaj Jī) werd geboren in India in 1886 en overleed op hoge leeftijd. Hij begon met het beoefenen van Yoga op 14-jarige leeftijd vnl. in de Himālaya. Zijn enige doel was zelfrealisatie. Zijn hele leven was gewijd aan de oude wetenschap en aan het overbrengen van deze waardevolle kennis. Hij had meerdere ashrams in India waaronder Yoga Niketan in Rishikesh. In 1971 maakte hij op 84 jarige leeftijd zijn eerste reis naar West-Europa en bezocht hij ook België. Ook in 1973 en 1976 verbleef hij in België en in deze periode inhuldigde en zegende hij de ŚRĪ YOGESWARĀNANDA ĀŚRAM te Mechelen.

Ātma Muni



Ātma Muni, Lucien Mertens, werd geboren op 17 oktober 1937 te Mechelen. Wegens zijn zwakke gezondheid was hij van zijn 4 jaar tot zijn 14 jaar meer dan 50 % ziek en bedlegerig. Volgens de dokters had hij, naast andere, een ‘ongeneeslijke’ leverziekte en zou hij nooit volwassen worden. Daardoor werd hij introvert en meditatief ingesteld.

Op zijn 15de levensjaar ontdekte hij Yoga en vanaf 18 jaar startte hij met Yoga meditatie. Na minder dan 5 maanden verdwenen al zijn ziekten. Ook op deze jonge leeftijd beleefde hij een “eenheidservaring”. Daarna richtte hij zijn leven volledig op de praktijk en studie (theoretisch en wetenschappelijk) van Yoga. Hij geeft al meer dan 50 jaar yogales, zowel in de Yoga academie voor de vijfjarige opleiding tot Yogaleraar als voor beginners en gevorderden in laagdrempelige lessenreeksen. Hij bewaakt het principe van een democratische toegangsprijs, zodat zelfs de minst bemiddelden toegang hebben tot Yoga, en vraagt alle leraars en leraressen die bijdragen aan het lessenspakket om gratis les te geven.

Ātma Muni is, sinds de oprichting in 1976, voorzitter van de ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA ĀŚRAM vzw voor de vorming van Yogaleraren: [Yoga Academie | Introductie \(yoganiketan.be\)](http://YogaAcademie.com) en tevens is hij, sinds de oprichting 1999, voorzitter van ĀTMA VIDYĀ BHĀVANA YOGA NIKETAN vzw waar wekelijks laagdrempelig yogalessen worden gegeven, [Yoga Niketan](http://YogaNiketan.com). Daarnaast was Ātma Muni vele jaren lid bij de Nationale, Regionale en Europese Yoga Federaties, waar hij stichtend voorzitter was van de huidige Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België (YFN) en vele jaren voorzitter van de pedagogische raad.

Dharma Muni



Dharma Muni, Willy Van Der Auwera, werd geboren op 10 mei 1950 te Keerbergen. Op jonge leeftijd kampte hij met rugklachten, nl. hernia of Ischias. De Westerse geneeskunde gaf geen duurzame oplossing en adviseerde hem om er mee te leren leven. Via een yogaleraar Georges Van Dessel maakte hij kennis met yoga āsana (houdingen) en Pranayama (ademhalingstechnieken) die hem, na veel oefenen, hielpen om zijn lichaam terug in een gezonde conditie te brengen.

In 1978 richtte hij de Yogakring ‘Dharma’ op in Tremelo en startte hij met wekelijks yoga-ondericht, wat hij nog steeds doet. Tevens is hij yogaleraar bij de Yoga academie voor de opleiding van yogaleraren te Mechelen, ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA ĀŚRAM.

Suman



Suman, Herman Seymus werd geboren te Beerzel op 10 augustus 1943 en is overleden te Hoboken op 9 juni 2021.

Suman Jī was een introverte man, zachtaardig en gevoelig, geweldloos van instelling en hij handelde vanuit innerlijke goedheid.

Hij was sinds 1976 yogaleraar bij de Yoga academie voor de opleiding van yogaleraren te Mechelen, ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA ĀŚRAM en vervolgens leraar bij Yoga Niketan. Hij was gedurende 2 jaar secretaris-generaal van de Europese Yoga Unie (EYU). Daarnaast was hij meerdere jaren voorzitter van de Yogafederatie van de Nederlandstaligen in België (YFN). In beide federaties was hij ook actief in andere functies.

Souvenirbeelden van medeleerlingen en yogadocenten

Academie voor vorming van yogaleraren, ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA ĀŚRAM te Mechelen (2016-2017) – (2017-2018) (gastheer Janaka)



Yogaweek met Jo Bianchi in Caminhia, Portugal (2013)



*“Je weet niet hoe sterk je bent,
Tot sterk zijn jouw enige keuze is. ”*

Vrije vertaling van Engelse tekst van
Bob Marley

Guru Pūjā juli 2022, (gastvrouw Cetana)



Ātma Muni



Yogi (oud-leerlingen en docenten)



Dharma Muni en Ātma Muni



Kris Vandenput mijn jaar- en carpoolgenoot
(2016-2021)

Yoga in de Sint Jacobskerk te Antwerpen, augustus 2022.



Gratia Van Dromme





Kirtana met Dharma Muni in de Sint-Jacobskerk te Antwerpen augustus 2022

*Ik zal niet sterven aan een niet geleefd leven.
 Ik zal niet sterven met angst om te vallen of vuur te vatten.
 Ik kies ervoor om mijn levensdagen te beleven,
 en mijn leven toe te laten mezelf te openen,
 om me minder angstig te maken,
 meer toegankelijk;
 mijn hart losser te maken
 tot het een vleugel wordt,
 een zaklantaarn, een belofte.
 Ik kies ervoor om mijzelf uit te dagen,
 zo te leven dat wat tot mij kwam als een zaadje
 naar de volgende gaat als bloesem,
 en dat wat tot mij kwam als bloesem,
 verdergaat als fruit.*

Vrije vertaling van Engelse tekst van
 Dawna Markova

Wat is Yoga?

Yoga is geen therapie, geen kiné, geen sport, geen religie, geen filosofie.
Yoga is geen intellectuele creatie!
Het is niet gecreëerd, ontdekt of gemaakt door de mens.

Wat is het dan wel?

Yoga is, wat we in wezen zijn.

Yoga is HARMONIE ervaren.

Yoga is één zijn met de LIEFDE en het GELUK in jezelf.

Yoga is het versmelten van het individuele bewustzijn met het universele zuivere bewustzijn.

Yoga is een toestand van één zijn, de eenheidservaring die voor iedereen hetzelfde is.

Yoga is ervaren van wat er is.

Yoga is inherent aan de menselijke natuur.

Het koninkrijk der hemelen is in ieder van ons.

Yoga is universeel.

Om echt te weten wat yoga is, dient men hét te ervaren.

Yoga en Yogapraktijk.

Om wat yoga is, in meer detail te kunnen uitleggen maak ik een onderscheid tussen de woorden YOGA en YOGApraktijk.

Yogapraktijk bevat de technieken, waarbij men via regelmatig oefenen tot Yoga, de eenheidservaring kan komen.

Yogapraktijk is een neutrale, sacrale praktijk.

Yogapraktijk is een discipline gebaseerd op de directe ervaring, een zoektocht die de mens toelaat zijn echte natuur terug te vinden en zo de link met de oorsprong en het doel van het leven te herstellen.

De transmissie van de grondbeginselen van yoga gebeurt woordenloos. Yoga is ervaren door de Zieners, de Wijzen.

Yogapraktijk gaat over zelfonderzoek, een soort 'innerlijke technologie', waarbij de yogaleraar de student doorheen het veld van bewustzijn kan begeleiden.

Volgens diegene die het kunnen weten zit LIEFDE en GELUK in ieder van ons. Het is in ieder van ons aanwezig. In yogaterminologie spreekt men over ZUIVER BEWUSTZIJN.

Vaak voelt het alsof we het niet meer weten dat liefde en geluk in onszelf aanwezig is. We zijn het vergeten; we zijn ons er niet meer van bewust, doordat het is versluierd is geraakt, bedolven onder andere gedachten en bezigheden

Swāmī Rāma, maakt in zijn boek *The art of joyful living*, duidelijk dat men via Yogapraktijk de vaardigheid kan ontwikkelen van leven in vreugde.

Yogapraktijk is de kunst van een gelukkig leven.

Het doel van de Yogapraktijk is, *Je ware zelf onthullen, je ware zelf ervaren – zo liefde en geluk, het zuiver bewustzijn ervaren – een toestand van 'Yoga, één zijn' ervaren.*

Hoe komt het dat we ons zelf niet meer kennen, dat we vervreemd zijn geraakt, van de liefde en het geluk dat in ieder van ons aanwezig is?

Door onze WESTERSE OPVOEDING, worden we gestimuleerd om onszelf naar BUITEN te richten. We worden getraind om zintuigelijke waarnemingen, indrukken op te doen en deze vervolgens te interpreteren en actie te ondernemen, nl. hierop te reageren. Deze indrukken van buitenaf dragen bij aan onze PERSOONLIJKHEID, nl. wat we presteren, welk beroep we uitoefenen, de sporten die we kiezen, de complimenten en aanmoedelingen die we krijgen of de berispingen, vb. pestgedrag,... .

Vervolgens gaan we onszelf met de indrukken van buitenaf associëren.

Onze geest is geconditioneerd door de omgeving waarin we zijn opgegroeid; gedachtenpatronen worden ons voorgekauwd en onbewust herhalen we wat ons is ingeprent. We hebben geen neutrale blik. Zonder het bewust te beseffen zijn we bevooroordeeld; we zijn "biased".

Door de blik voortdurend naar buiten te richten vervreemden we van WIE en WAT we werkelijk zijn. Zo gaan we van één, naar twee en meer. Er ontstaat DUALITEIT en vervolgens lijden.

Het resultaat hiervan kan zich op velerlei wijzen manifesteren:

- Vervreemding van jezelf. Je kan jezelf verliezen. Je gaat je associëren met de materiële welstand die je hebt vergaard of de sociale status door het beroep dat men uitoefent,...
- Angst kan voortkomen uit de gedachten aan het kunnen verliezen van wat je hebt, of verdriet om niet te bereiken van wat je nog verlangt,...
- Gebondenheid aan dat wat je al verworven hebt ook al is het misschien een gouden kooi, en zou je liever eens uitvliegen; maar je bent er zo aan gehecht dat er angst is om los te laten....
- Eenzaamheid voelen, ook al ben je omringd door vele mensen die het goed met jou voorhebben, toch kan er een gevoel van 'alleen zijn' je overvallen...
- Ontgoocheling en verdriet voelen, omdat we in onze westerse individualistische maatschappij, getraind worden om te handelen met het oog op vruchten; wanneer die vruchten niet komen, kan men ontgoocheld en verdrietig worden.

Via Yogapraktijk jezelf naar binnen richten en de geest deconditioneren

Door het regelmatig beoefenen van de verscheidene technieken van de Yogapraktijk leren we stap voor stap om ons naar binnen te richten. Wanneer je jezelf naar binnen richt, start het proces van jezelf te leren kennen, dan krijg je inzicht in jouw handelen en denken.

Dit proces gaat gepaard met het DECONDITIONEREN van de geest. De voorgekauwde patronen en gedachten van anderen gaan we loslaten en we gaan voelen binnen in ons zelf, wat goed voor ons is en zo ontdekken wat we zelf willen, los van onze omgeving.

We gaan beseffen dat “geven” de basis is van een gelukkig leven. En vervolgens meer en meer belangeloos handelen, zonder vruchten te verwachten.

Het resultaat hiervan kan zich op velerlei wijzen manifesteren:

- I.p.v. dualiteit kan je éénheid ervaren, één zijn met jezelf, met wie en wat je werkelijk bent, met de bron;
- I.p.v. angst en lijden kan je licht, geluk en vreugde ervaren;
- I.p.v. gebondenheid kan je vrijheid ervaren;
- I.p.v. eenzaamheid kan je verbondenheid ervaren;
- I.p.v. een geconditioneerd bewustzijn kan je Zuiver Bewustzijn, Eenheid en God ervaren....

Yoga en Yogapraktijk leiden tot het bevrijden van de conditionering van onze geest.

YOGA'S CITTA VṚTTI NIRODHAḤ

VṚTTI zijn de gedachtenpatronen.

Yoga is het bevrijden van de conditionering van het bewustzijn.

Yoga is het tot rust brengen van de inhouden van de geest (citta).

Yogapraktijk is absolute DECONDITIONERING, PURIFICATIE of ZUIVERING.

Het doel van yogapraktijk is om de chaos van conflicterende impulsen te kalmeren.

Het beeld “*Heavy thoughts*” van Belgische beeldenkunstenaar en schilder Thomas Lerooy (1981) is een krachtige illustratie van hoe gedachten in het hoofd, het lichaam en de persoon kunnen belemmeren en zelfs immobiliseren...



Vaak zijn we ons er niet van bewust wat er zich allemaal in ons hoofd en lichaam afspeelt. We ondergaan deze processen en nemen enkel de effecten waar, die fysieke klachten en ziekten kunnen veroorzaken.

Door yogapraktijk leren we om ons zelf te observeren. Door observatie leer je jezelf kennen. Dan besef je hoe jouw denken wordt beïnvloed. Je leert jouw gewoontepatronen herkennen. Dan word je er beetje bij beetje van bewust dat jouw gewoontepatronen jouw eigen verantwoordelijkheid zijn. Beetje bij beetje besef je dat het mogelijk is om de gewoontepatronen te doorbreken en er keuzemogelijkheden zijn.

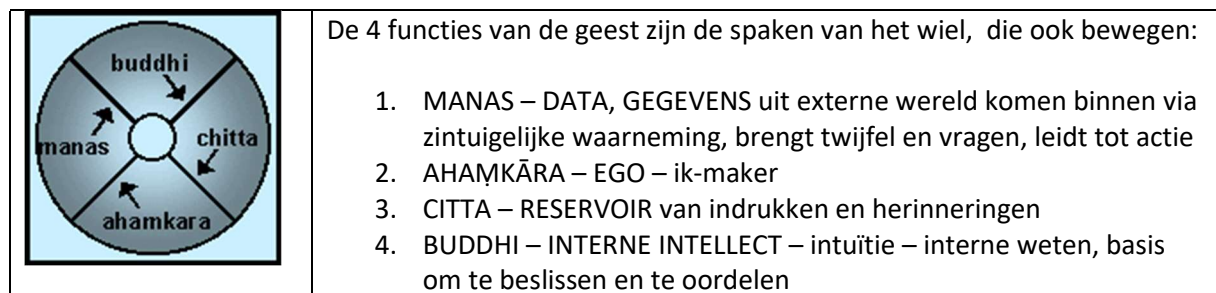
Dit inzicht, dat het **“loslaten van de wereld der verschijnselen”** leidt tot **“zuivering van de geest”**, behoort niet uniek tot de yogacontext; ook in vele godsdiensten en spiritualiteit is dat al duizenden jaren bekend.

Om dit proces te kunnen begrijpen dienen we de werking van onze geest te analyseren.

Begrijpen hoe onze geest, ons denken werkt

Swāmī Rāma gebruikt voor het leven, onze geest een metafoor van een WIEL.

- “het leven”, “onze geest” is het ronddraaiend wiel, voortdurend in beweging
- “het zelf”, “ziel” is de as, altijd stabiel. Het zelf, de ziel is geluk, liefde, zuiver bewustzijn.



De vier functies van de geest:

1° MANAS : de functie van de geest waar de zintuigelijke waarnemingen worden verwerkt en op basis van de welke men vervolgens actie onderneemt. Deze functie brengt twijfel en vragen.

2° AHAMKĀRA: is de ik-maker, het ego. Het verwijdt jou van jouw centrum van zuiver bewustzijn. Het is de functie van de geest waardoor de “pure ziel” “puruṣa” zich foutief associeert met het materiële en de mentale creatie, de associatie met persoonlijkheid. De ik-maker heeft ook een positief aspect met betrekking tot de sterkte van het individu en de individuele wil, dat het individu in staat stelt te leven in de maatschappij.

3° CITTA : is in de geest een reservoir van indrukken, functie via de welke je ‘kennis’ vergaart van binnen en buiten. Het is een bibliotheek van herinneringen binnen in jezelf.

De zintuigelijke waarneming van MANAS wordt beïnvloed door de herinneringen in CITTA, en zijn daardoor niet zuiver objectief.

4° BUDDHI : is de intuïtieve kennis, intern intellect, binnen in jouw zelf, dat weet hoe te oordelen, hoe te onderscheiden en hoe te beslissen. Het is de WARE KENNIS.

Elk van deze vier functies van de geest heeft zijn belang bij het functioneren van het individu.

Door yogapraktijk leren we om de vier functies van de geest **te observeren, te accepteren en te begrijpen**. Pas daarna kunnen we de beginnen met het **trainen van de vier functies**.

Het doel van de yogapraktijk is vier functies van de geest te coördineren tot EVENWICHT en HARMONIE.

Om verandering te weeg te brengen is het belangrijk te begrijpen:

1. Wat beweegt er? Welke spaak, welke functie?
2. Wat is de oorzaak van de beweging?
3. Hoe is de onderlinge interactie tussen de vier functies van de geest?

Yogapraktijk is het trainen en polijsten van de geest.

Hiervoor moeten we naar binnen gaan, naar het centrum van het wiel, via het proces van MEDITATIE.

Het zuiveren en ontsluiten van BUDDHI is de meest belangrijke taak op het pad naar zelfrealisatie.

AHAMKĀRA trainen; van “Ik wil” laten evolueren naar “Het wil”.

Controle van de geest vormt het belangrijkste middel van spirituele Sādhana op het pad van Godsrealisatie.

Yogapraktijk : wat houdt het in?

Pantañjali geeft in zijn 8-voudig pad, de verschillende elementen van de YOGA-praktijk weer.

Het finale doel is de 8^{ste} trede, **SAMĀDHI**, te bereiken, éénheid, versmelting van het individuele bewustzijn met het universele bewustzijn, nl. verlichting.

De weg naar WEG naar SAMĀDHI, verloopt via de yogapraktijk van 1^{ste} tot de 7^{de} trede:

- **Yama** (Ethische basis, naar buiten toe)
- **Niyama** (Ethische basis, naar binnen toe)
- **ĀSANA** (lichaamshoudingen ter voorbereiding op meditatie, een lichaam dat niet hindert.)
- **PRĀṆĀYĀMA** (uitbereiding van de adem en PRĀNA)
- **PRATYĀHĀRA** (terugtrekken van de zinnen, de geest maakt zich los van de zintuigelijke waarneming)
- **DHĀRAṆĀ** (ontspannen concentratie, waakzame aandacht)
- **DHYĀNA** (meditatie)

Het is niet de bedoeling om de treden één na één, consecutief aan te vatten en de praktijk van elke trede te perfectioneren vooraleer naar de volgende trede te gaan. Het is de bedoeling om ze allen te oefenen in parallel, zodat ze elkaars effecten kunnen versterken.

De meeste yogaleerlingen komen eerst in contact met ĀSANA, wat op de 3^{de} trede staat.

De treden vóór ĀSANA: 1^{ste} **Yama** en 2^{de} **Niyama**, zijn de **ethisch basis van yogapraktijk**.

Yama is zelfregulatie in relatie met uiterlijke wereld, hoe je te gedragen *in gedachten, woorden en daden* in de wereld rondom jou.

Niyama is zelfdiscipline in relatie met de innerlijke wereld, hoe je gedragen t.o.v. jezelf.

De 5 Yama en 5 Niyama

YAMA = zelfregulatie in relatie met de uiterlijke wereld

- **AHIMŚĀ** = geweldloosheid, niet-schaden *in gedachten, woorden en daden t.o.v. de wereld* rondom jou. Vb. in menselijke relatie, omgang met de natuur, Ook al hebben anderen jou getracht schade toe te brengen, observeer, neem waar en reageer niet of reageer geweldloos.
- **SATYA** = oprechtheid, waarheidsliefde, eerlijkheid.
- **ASTEYA** = niet stelen, onthouding van diefstal.
- **BRAHMACARYA** = niet gehecht zijn aan de vorm, het goddelijke gedenken, de aanwezigheid van God
- **APARIGRAHĀ** = niet bezitten, niet vasthouden met de zinnen, niet hebzuchtig zijn, niet grijpen niet verwervend, niet vastklampen.

NIYAMA = zelfregulatie in relatie met zijn persoonlijke innerlijke wereld

Vb. **ŚAUCA** = zuiverheid van lichaam en geest

Vb. zuiverheid van lichaam, jouw lichaam verzorgen, keuze van zuivere voeding; 's ochtends, na het opstaan tijd maken om de darmen te ontlasten van de afvalstoffen, onvoldoende verteerde voeding, āma, en voedselresten, māla, die tijdens de nacht geaccumuleerd zijn,...

Vb. zuiverheid van geest: zuivere gedachten, geen slechte bedoelingen....

Denken zuiveren: immers een actie komt na spreken, spreken komt na denken. Dus denken komt als eerste; indien denken zuiver is dan volgt zuiver spreken en vervolgens zuivere actie.

- **SANTOŚA** = tevredenheid gelijkmoedigheid.
- **TAPAH** = trainen van de zinnen, versterving, ascese.
- **SVĀDHYĀYA** = zelfstudie, contemplatie over de heilige woorden, het zelf.
- **ĪŚVARA PRANĪDHĀNA** = overgave aan zuiver bewustzijn, aan de in jou wonende creatieve bron, oorzakelijk veld, God, opperste Guru of leraar.

Belangrijk hierbij is te weten, dat men geen vordering in meditatie maakt indien men niet aan zichzelf werkt in omgang met anderen en zichzelf.

Yama en Niyama zijn dus van groot belang en men kan deze treden niet overslaan.

PATAÑJALI legt uit in de Yoga Sūtra 11.28:

***Yoga vernietigt onzuiverheden van lichaam en geest,
waarna er maturiteit in intelligentie en wijsheid straalt vanuit het centrum van het zijn,
waardoor men kan werken in eenheid en harmonie met
lichaam, zintuigen, geest, intelligentie (Buddhi) en bewustzijn.***

In de Bhagavad Gītā staat :

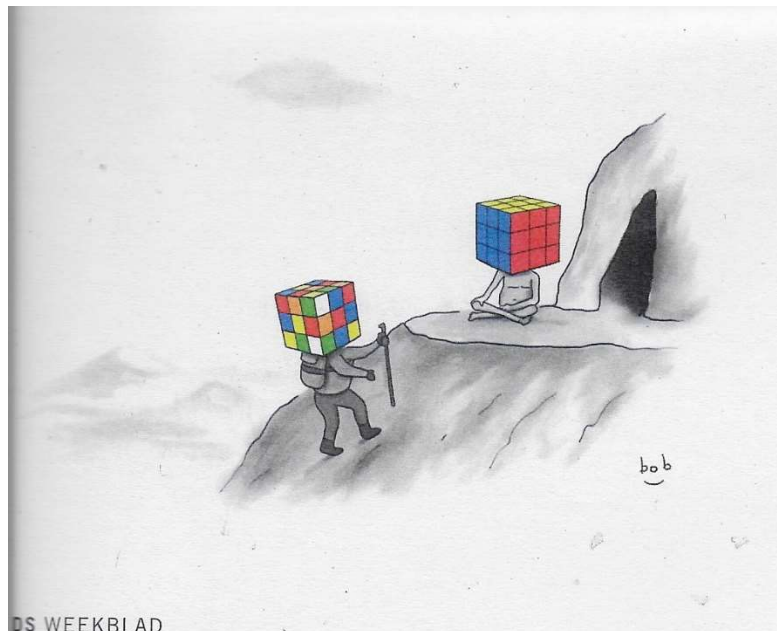
“Hierin gaat geen poging of inspanning ooit verloren.”

Om succes te verzekeren is een intens verlangen een vereiste, zodat volgehouden regelmatige praktijk vanzelfsprekend wordt.

Yogapraktijk doe je stapsgewijs op jouw eigen ritme.

**Het DOEL “EENHEID” brengt de focus,
maar het is de WEG er naartoe die BELANGRIJK is, waar het om gaat.**

Geniet ervan....



DS WEEKBLAD

Prāṇa – Levenskracht & Adem

Prāṇa is de vitale energie, de oerenergie, dat wat alle activiteit mogelijk maakt.

Prāṇa is levenskracht; zonder Prāṇa is er geen leven.

Prāṇa is de actieve vorm van bewustzijn; het is de vitale link tussen de psyche en het fysieke lichaam.

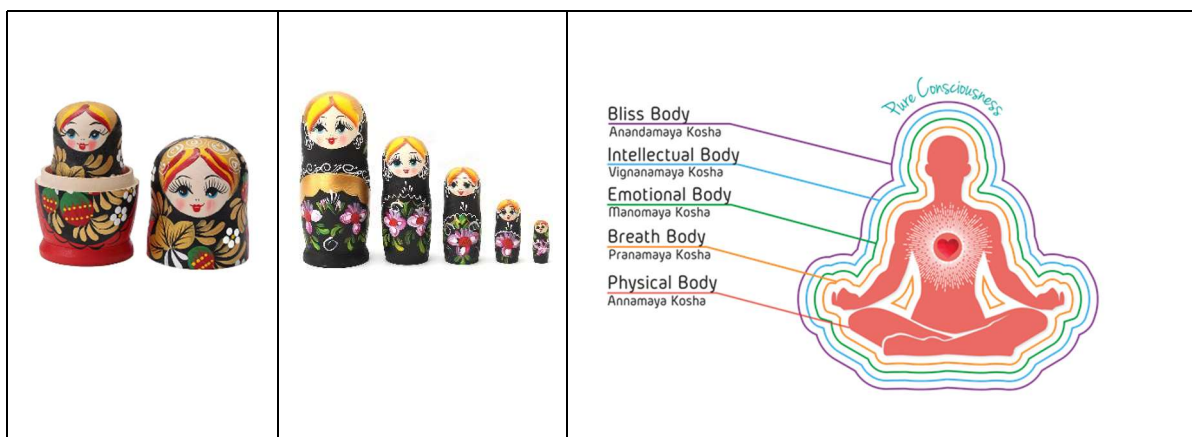
De adem, vāyu, is de drager van prāṇa.

De adem, drager van prāṇa, is een basisvoorwaarde voor 'leven'.

Wanneer men sterft, stopt de adem en verlaat prāṇa het grofstoffelijk lichaam.

5 Kośa's - vijf lagen van bewustzijn

Yoga filosofie ziet het menselijk lichaam, niet enkel als het fysieke zichtbare lichaam, maar als bestaande uit meerdere energielagen, te visualiseren als de lagen van een ui of in elkaar passende Matroesjka poppen.



Volgens de yoga filosofie bevat elke mens 3 lichamen en in totaal 5 Kosha's, de vijf lagen van bewustzijn:

1. Het **Voedsel lichaam** (Sthūla Śarīra) - **Annamaya Kośa** – het tastbare en zichtbare fysieke, grofstoffelijk lichaam – waar te nemen in waaktoestand.
2. Het **Astrale lichaam** (Sūkṣma) Śarīra – het subtiele lichaam – waar te nemen in droomtoestand, is opgebouwd uit drie lagen of scheden :
 - a. **Prāṇāyāma Kośa** – de prāṇa of energie schede – de laag waar warmte, koude, honger en dorst wordt ervaren. Waarin duizenden nadi's, bewegende stromen van vitale energie zitten, o.a. IDA (maanenergie, vrouwelijk, negatief “-”, eindigt linker neusgat) en PIŅGALA (zonne-energie, mannelijk, verwarmend, positief “+”, eindigt rechter neusgat) en SUṢUMNĀ (ter hoogte van de ruggengraat, centrale en neutrale “0” nāḍī)

- b. **Manomaya Kośa** – de mentale en emotionele schede – de laag waar denken, emoties, twijfel, voorkeur, afkeur, opwinding, depressie, ontgoocheling, angst wordt ervaren. Deze coördineert de activiteiten van prāṇa in Prāṇāyāma Kośa.
 - c. **Vijñānamaya Kośa** – de intellectuele schede – de laag waar het ego resideert, het gevoel van wie we denken te zijn, de wijsheid, de hogere geest, het innerlijke bewustzijn, de innerlijke stem, waarden, intellect en intuïtie.
3. Het **Casuale lichaam** (Kāraṇa Śarīra) - **Anandamaya Kośa** – het oorzakelijk zaadlichaam – waar te nemen in droomloze toestand, is de plaats waar subtiele impressies in de vorm van Karma worden opgeslagen, waar geluk en vreugde, waar “Blizz”, één met hét Zelf wordt ervaren.

Op het moment van de dood, dit is wanneer de adem, de drager van prāṇa, stopt, scheiden het Astrale lichaam en het Causale lichaam zich samen af van het fysieke Voedsel lichaam.

De adem, drager van prāṇa, is een basisvoorwaarde voor ‘leven’.

In alle technieken van yogapraktijk is “de adem” hét centrale instrument.

Bij de yogatechniek Prāṇāyāma ligt de focus volledig op de adem en deze techniek werkt hoofdzakelijk in op de Prāṇāyāma Kośa de energie schede. Indirect zorgt de energie van de nadi's voor de activiteit in de Annamaya Kosha, de voedselschede. Als de nadi's gezuiverd zijn dan verschijnen er uiterlijke kenmerken als een slank en glansrijk lichaam.

Echter de meeste mensen zijn zich niet van bewust van de essentie van de adem en het belang van een degelijke ademhaling. Slechte mentale en fysieke ademgewoontes zijn de oorzaak dat velen slechts een gedeelte van hun ademcapaciteit gebruiken.

De adem brengt zuurstof (O₂) naar het lichaam. Via de longen komt de zuurstof in het bloed, die het via de aderen doorheen het hele lichaam transporteert naar alle organen. Zuurstof is nodig voor het functioneren van de hersenen, de spijsvertering, de spieren,... . Bij een gebrek aan zuurstof vallen functies uit (bv verlamming van ledematen) of gebeurt de verbranding onvolledig (bv beperkte vertering in de maag of stijfheid van de spieren).

*Diegene die spirituele gezangen zingt met ware devotie,
zal eenheid vinden en extatische vreugde met God.
Daardoor zal deze genezing van lichaam, geest en ziel vinden.*

“Middenin elke crisis, ligt een grote opportuniteit.”

Vrije vertaling van Engelse tekst van

Albert Einstein

AUM

IEDERE MENS IS EEN TOTAALVIBRATIE

Daar iedere mens een totaalvibratie is, kan men zich omringen met trillingen die het gemoed en denken vrede geven, rustig maken, vreugde schenken, enz. Tevens kan men ervoor kiezen om trillingen die leiden tot onrustige effecten te vermijden.

Het opwekken van een bepaalde vibratie en het voldoende lang aanhouden ervan, vormt een grote kracht. Denk maar aan een operazanger(es) die met zijn, haar of hun stem een kristallen glas kan laten barsten.

Als men voelt dat men emotioneel ontreederd is, kan men de mantra regelmatig herhalen, om zo het emotionele en fysieke evenwicht terug te vinden.

Het prononceren van een mantra leidt tot een vibratie of trilling in het Bewustzijn.

De “oervibratie” is gekend onder de naam **Praṇava** (aanduiding) of **AUM**. Ze bestond in alle culturen van de oude wereld en stroomt door tot in onze huidige tijd. Bij de Egyptenaren was het ‘Amon’, bij de moslims is het ‘Amin’, bij de joden en de christenen is het ‘Amen’, bij de indianen van Midden-Amerika was het ‘Om’ en bij de Indiërs en de door hen beïnvloede culturen was en is het ‘Aum’ of ‘Om’.

AUM is dé heilige mantra.

AUM is ŚABDA BRAHMA, het geluid van Brahma.

De échte AUM is de vibratie zelf en niet de verklanking die men uitspreekt of die men denkt!

AUM is de vibratie die men waarneemt doorheen het lichaam en bij de chakra SAHASRĀRA, de kroonchakra of duizendbladige lotus.



Āsana

*Bewegingen van het lichaam
op het ritme van de adem,
met volledig bewustzijn en intelligentie,
kunnen de wonden
van het gesproken woord
én
fysieke kwetsuren & fracturen
helen.*

De beelden van onderstaande verkeersborden illustreren hoe het menselijk lichaam verandert met het ouder worden. Zelfs zonder de tekst weten we welke leeftijdscategorie er bedoeld wordt.



Yogi's beschouwen het lichaam als een kostbare schat dat ze eren, niet alleen omwille van de fysieke gezondheid maar ook vanwege het spirituele inzicht. Yogi's dragen zorg voor hun lichaam; hiertoe verblijven ze met regelmaat in Āsana, een toestand van stilte en verinnerlijking. De āsana's, een waaier van diverse fysieke houdingen of poses, uitgevoerd met de aandacht naar binnen, zijn een hulpmiddel tot de ultieme yoga-ervaring van "één zijn" Āsana (met een hoofdletter Ā).

Het belang van het oefenen van āsana's.

Het oefenen van āsana's heeft een gunstige invloed op het hele lichaam. Via de āsana's kan men de verkramping en verstarring van het lichaam vertragen, de energiestromen aanzwengelen en de aanmaak van hormonen stimuleren.

Āsana's versterken niet alleen de spieren, het weefsel, de ligamenten, de gewrichten en de zenuwen, maar zorgen ook voor de harmonieuze werking van gezonde lichaamssystemen. Āsana's relaxeren

het lichaam en de geest, waardoor herstel van zowel vermoeidheid en zwakte als herstel van de dagelijkse stress mogelijk is. Āsana's stimuleren het metabolisme, de lymfecirculatie en de afscheiding van hormonen en herstellen de chemische balans in het lichaam.

PATAÑJALI legt het als volgt uit in de Yoga Sūtra 11.47:

*“Perfectie in een āsana is bereikt
wanneer de inspanning om deze uit te voeren inspanningsloos is geworden en
er contact is met het innerlijke sacrale zelf.”*

In het yogamilieu weten we dat pijn, zenuwachtigheid, stress, ziekte, enz. niet alleen te wijten zijn aan “ongebalanceerde” houdingen van het fysieke lichaam, maar tevens een weerspiegeling zijn van de innerlijke geestelijke gesteldheid van de persoon.

Via het uitvoeren van de fysieke houdingen op het ritme van de adem, kan men zijn lichaamsbewustzijn en zelfbewustzijn oefenen.

Het is belangrijk om regelmatig te blijven oefenen tot men absoluut comfortabel is in de finale Āsana pose. Alleen wanneer men volledig kan ontspannen en het lichaam niet meer hindert, kan men de volledige baten ervaren van de āsana.

Regelmatig dynamische en rustgevende yogapraktijktechnieken uitvoeren zal leiden tot een vitaler én jonger gevoel. Uiteraard is de basis van dit resultaat in combinatie met een gezonde, gebalanceerde voeding, aanvullende lichaamsbeweging en een evenwichtige attitude in de omgang met je naasten en jezelf.

Het beoefenen van meerdere technieken van de yogapraktijk brengen en/of houden lichaam en geest in balans.

lyengar-methode, een stapsgewijze opbouw van de āsana

B.K.S. Iyengar legt uit:

“Alle yoga āsana's zijn gebaseerd op de drie basis menselijke houdingen van staan, zitten en liggen.

Āsana's zijn echter geen reeks van bewegingen die mechanisch dienen gevolgd te worden. Ze hebben een logica die men dient “te internaliseren”, naar binnen te gaan en te voelen, om de houding juist te kunnen oefenen.

De Sankriet term āsana wordt soms vertaald als ‘houding’ of ‘pose’. Geen van beide vertalingen is volledig correct, daar ze niet het element van gedachte of bewustzijn bevatten dat iedere beweging van de āsana informeert.

“De finale houding van een āsana is pas bereikt wanneer alle delen van het lichaam zich in de correcte positie bevinden, mét volledig bewustzijn en intelligentie.

Om dit te bereiken moet men doorheen de structuur van de āsana denken. Men begint met het analyseren van de fundamentele punten van de āsana door het verbeelden van hoe men elk deel van het anatomisch lichaam zal aanpassen en bijstellen, in het bijzonder de ledematen, in de specifieke bewegingen.

Vervolgens kneed men zachtjes (AHIMŚĀ, geweldloos) het lichaam op het ritme van de adem om het in te passen in de structuur van de āsana, telkens ervan vergewissend dat de balans tussen beide zijden van het lichaam perfect is, tot er geen ongewilde stress op geen enkel orgaan, spier, been of gewricht meer is.”

In de yoga opleidingen waar de yogadocenten de Iyengar-methode in hun lessen hanteren, wordt er minutieus aandacht besteed aan de verschillende fases in de opbouw om finaal een gebalanceerde āsana te bereiken. Het lichaamscoördinatiecentrum in de hersenen wordt stap voor stap begeleid, om in harmonie met de adem, het lichaam en de ledematen te leiden naar de perfecte pose; waar nodig wordt het nog niet-perfecte lichaam ondersteund met hulpmiddelen, om een ervaring van een zo gebalanceerde als mogelijke āsana te kunnen beleven. Stabiliteit in de pose is essentieel om deze ontspannen te kunnen aanhouden. Dharma Muni hanteert een gelijkaardige didactiek, maar dan zonder hulpmiddelen.

Regelmatig oefenen versoepelt het hele lichaam, waardoor:

**ĀSANA de echte yogabeleving van “één zijn” wordt ervaren,
in een lichaam dat niet meer hindert.**

Vier āsana's stapsgewijs toegelicht

Hieronder volgen de beschrijvingen van vier āsana's: berg, krijger II en krijger I en gestrekte driehoek.

Voor deze āsana's in het bijzonder, ben ik, door het observeren van de medeleerlingen in de Yogalessen, me bewust geworden van de noodzaak van een minutieuze stapsgewijze aanpak uit de Iyengar-methodiek, om aan alle leerlingen maximaal de kans op een gebalanceerde āsana te bieden.

Elke stap in de opbouw van de āsana wordt uitgevoerd op **het ritme van de adem, eerst 'uitademen' om ruimte te maken en daarna 'inademen'.**

Tijdens het aanhouden van de āsana helpt elke uitademing om het lichaam verder te ontspannen en 'los te laten'.

Nadat de āsana aan de rechterzijde is uitgevoerd, wordt de āsana aan de linkerkant uitgevoerd; telkens de houding aan beide zijden evenveel keren herhalen om het lichaam in balans te houden.

TADĀSANA – Berghouding



Kenmerken

Staande verticale houding met gestrekte benen en gestrekt bovenlichaam en gestrekte nek en hoofd in één lijn. Kijk vooruit. Schouders laag (niet optrekken). Voeten samen met hielen en grote tenen aaneensluitend. (Indien ruimte nodig, max. 7cm spatie.) Tenen zijn gestrekt. Gestrekte armen langs het lichaam en handpalmen naar de dijnen gericht, vingers aaneengesloten en gestrekt. Gewicht van het lichaam rust op de stevige holten van de voeten. Knieschijven en beenspieren stevig aangespannen en opgetrokken. Bilspieren aantrekken. Onderbuik intrekken en naar boven. Het borstbeen optrekken en borstkast verbreden. Finaal druk op hielen en tenen, waardoor het meeste van het lichaamsgewicht op de hielen komt. Houd deze pose aan voor 20 à 30 sec.

In deze pose staat men stevig en rechtop als een berg. Het Sanskriet woord *tada* betekent 'berg'. De meeste mensen staan op beide benen niet in perfecte balans, wat leidt tot klachten die kunnen vermeden worden. Via *Tāḍāsana* leert men om perfect rechtop te staan en het bevordert het lichaamsbewustzijn. *Tāḍāsana* is dé 'basis āsana' voor andere āsana's. Het beoefenen ervan verhoogt het gevoel van stevigheid, sterkte, kracht, stilte en stabiliteit.

Gunstig effect

- Corrigeert slechte houdingen door het recht maken van de ruggenwervel;
- Verbeterd de uitlijning van het lichaam;
- Neutraliseert de degeneratieve effecten van de veroudering van de ruggenwervel, de benen en de voeten;
- Traint de bilspieren;
- Maakt ruimte vrij voor correcte positie van de interne organen.

Waarschuwing

- Bij Parkinson of een ruggenwervel probleem, kan het helpen om deze houding uit te voeren met het gezicht naar een muur en de handpalmen op de muur geplaatst.
- Bij scoliose dient men de ruggengraat te plaatsen tegen de uitstekende hoek van twee aan elkaar grenzende muren.

Opbouwende stappen

Zie beschrijving bij kenmerken.

VIRABHADRĀSANA II – Krijger II



Kenmerken

Staande houding in spreidstand met twee armen gespreid op schouderhoogte.
Achterste been gestrekt, voet iets naar binnen.
Voorste voet in de richting van het gebogen been, knie rechte hoek 90°, knie niet verder naar voor dan in de verticale lijn boven de hiel.
Torso verticaal, loodrecht op de vloer, behoud richting van de uitgangspositie én is dus niet gedraaid richting gebogen knie.
Armen gestrekt, parallel met de vloer, met handpalmen naar beneden.
Aangezicht gedraaid, kijkend in de richting van de voorste hand.
Het lichaamsgewicht gelijkmatig dragend op beide benen, de buitenste kant van de achterste voet en hiel van de voorste voet (niet op de tenen).
Bij elke uitademing verder verticaal doorzakken zodat het voorste dijbeen meer en meer horizontaal naar de vloer komt.

Deze pose is genoemd naar de legendarische krijger VIRABHADRA. Veelvuldig beoefenen van deze Āsana helpt om sterkte en uithoudingsvermogen te ontwikkelen. De onderliggende stappen trainen intens de ledematen en bovenlichaam, verminderen de stijfheid in de nek en schouders. Het maakt ook de knieën en de heupen meer flexibel.

Gunstig effect

- Verhoogt de ademhalingscapaciteit door het openen van de borstkast;
- Helpt in het behandelen van een verzakte of een verschoven ruggenwervel;
- Verlicht de conditie van een gebroken of verschoven stuitje;
- Vermindert het vet rond de heupen;
- Verlicht lage rug pijn.

Waarschuwing

- Doe deze krijger II niet bij
 - o een hartaandoening, hartkloppingen, maagzuur, diarree of darmontsteking;
 - o intermenstruele bloedingen bij vrouwen.

Opbouwende stappen

Stabiele uitgangshouding:

1. Sta in Tāḍāsana, de berghouding.
2. Spring in een spreidstand van +/- 1,20 m, een breedte in verhouding tot de lichaamslengte.
3. Aangezicht en tenen naar voor.
4. Spreid de armen op schouderhoogte, handpalmen naar beneden naar de vloer gericht en vingers uitgestrekt.
5. Druk de kleine teen van elke voet naar de vloer en trek de binnenkant van benen naar boven richting heupen.

Draaiing van de benen:

6. Adem in
7. Draai de linkervoet iets naar binnen. (Volgorde van belang voor stabiliteit.)

8. Adem uit en draai de rechtervoet 90° naar buiten. Zorg dat de rechter bil eveneens naar rechts draait zoals de rechtervoet.
9. Zorg ervoor dat het lichaamsgewicht rust op de rechter hiel en niet op de rechter tenen.
10. Hou je linker been en knie gestrekt. Om te vermijden dat het linkse been zou schuiven hou het gewicht op de twee kleinste tenen.

Buiging van de knie:

11. Adem in.
12. Adem uit en buig de rechterknie tot een hoek van 90°, en de rechterbil horizontaal, parallel met de vloer, en het onderbeen verticaal in lijn met de rechterhiel.
13. Trek de spieren van de rechterkuit opwaarts.
14. Draai jou hoofd naar rechts en kijk over de arm.
15. Hou het bovenlichaam verticaal en niet gedraaid.
16. Zorg dat de linker oksel en linker heup in één verticale lijn zitten. Trek linker schouderblad in.
17. Strek beide armen uit in één lijn op schouderhoogte én weg van de schouders. Beeld u in dat er aan beide zijden wordt getrokken zoals in het spel 'touwtrekken'.
18. Strek de holtes en de tenen van beide voeten.
19. Adem evenwichtig in en uit hou de pose aan.
20. Wees bewust van de gestrekte zijde van het lichaam.

Uit de pose komen:

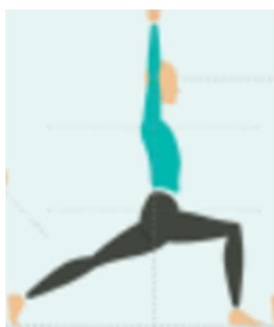
21. Adem in en strek het rechterbeen
22. Draai de rechtervoet naar binnen, draai de linkervoet naar buiten, en het aangezicht naar voor zodat het hele lichaam weer naar voor gericht is.

Herhaling van de stappen aan de andere zijde:

Finaal uit de pose komen:

23. Adem in
24. Adem uit en spring terug in uitgangspose Tadasana.

VIRABHADRĀSANA I – Krijger I



Kenmerken

Staande houding in spreidstand met armen pallel naar boven gericht. Achterste been gestrekt, voet plat om de grond, iets naar binnen. Gebogen been, knie rechte hoek 90°, knie niet verder naar voor dan de verticale lijn boven de hiel. Torso verticaal, gedraaid in richting naar geboden knie en loodrecht op de vloer. Armen parallel gestrekt, verticaal t.o.v. vloer, met handpalmen naar binnen. Aangezicht horizontaal vooruit kijkend naar de kant van de gebogen knie. Lichaamsgewicht dragend op de buitenste kan van de achterste voet en minder op de voorste knie en voet.

Krijger I is een meer intense versie van krijger II

Deze pose is eveneens genoemd naar de legendarische krijger VIRABHADRA. Het beoefenen van de krachtige krijger II Āsana versterkt de ruggengraat en verhoogt de flexibiliteit van de knieën en de dijen. De armen krijgen een intense stretch en deze doet de spieren van de borstkast uitzetten welke resulteert in een verhoging van de longcapaciteit.

Gunstig effect

- Verlicht lage ruggpijn, lumbago (lage rugpijn die kan uitstralen naar de billen, dijen en bovenbenen, maar niet lager dan de knieën) en sciatica of hernia;
- Versterkt de rugspieren;
- Oefent de buikspieren;
- Verlicht verzuring en verbetert de vertering;
- Versterkt de blaas en corrigeert een verplaatste baarmoeder;
- Verlicht pijn en hevige bloedingen tijdens de menstruatie. (In dit geval oefen de houding in de tijd tussen twee menstruele periodes en vermijd deze houding tijdens de menstruatie.

Waarschuwing

- Doe deze krijger I niet bij :
 - o hoge bloeddruk;
 - o een hartaandoening;
 - o tijdens hevige bloedingen bij vrouwen.

Opbouwende stappen

1. Sta in Tadasana.
2. Adem in en spring in een spreidstand van +/- 1,20 m, een breedte in verhouding tot de lichaamslengte.
3. Voeten op één lijn en aangezicht en tenen naar voor.
4. Spreid de armen op schouderhoogte, handpalmen naar beneden naar de vloer gericht en vingers uitgestrekt en ellebogen op slot.
5. Druk de kleine teen van elke voet naar de vloer en trek de binnenkant van benen naar boven richting heupen.
6. Adem in, draai de polsen zodat de handpalmen naar het plafond wijzen.
7. Breng beide armen naar het plafond verticaal t.o.v. de vloer en evenwijdig met elkaar. Strek van de ellebogen tot de vingertoppen.
8. Breng de schouderbladen naar boven en druk ze in het lichaam;
9. Draai de linkervoet iets naar binnen. (Volgorde van belang voor stabiliteit.)
10. Adem in en al uitademend draai het bovenlichaam (hoofd, borstkast en heupen) en rechtervoet, knie en dijbeen 90° naar rechts.
11. Wees bewust van het linker been en concentreer op de strekking van de achterkant van de hiel tot de achterkant van de dij.
12. Hoe meer je naar rechts roteert en de armen strekt, hoe effectiever de āsana.
13. Adem in en al uitademend, buig de rechterknie tot een hoek van 90°, en de rechterbil horizontaal, parallel met de vloer, en het onderbeen verticaal, in lijn met de rechterhiel.
14. Zak met het dijbeen beheerst naar beneden in de pose.
15. Strek daarna het bovenlichaam, armen, handen en vingers verticaal naar het plafond.

16. Trek de linkerknie op en rek de holte van de linkervoet.
17. Zorg ervoor dat het lichaamsgewicht rust op het linkse been en weinig op de rechter knie.
18. Hou de pose en adem evenwichtig in en uit. Ontspan het aangezicht.
19. Wees bewust van de gestrekte linkerzijde van het lichaam.
20. Uit de pose komen: adem in en strek de rechterknie.
21. Draai de rechtervoet en bovenlichaam naar voor en breng tegelijk de armen op schouderhoogte.
22. Draai linkervoet naar voor.
23. Herhaal de stappen aan de andere kant.
24. Adem in
25. Adem uit en spring terug in uitgangspose Tadasana.

UTTHITA TRIKONĀSANA – gestrekte driehoekshouding

	Kenmerken Staande houding in spreidstand, achterste been gestrekt, voet iets naar binnen, lichaamsgewicht dragend op de buitenste kan van de voet. Torso in één vlak zijwaarts (niet voorwaarts) buigend 'richting' voorste been en voet. Armen gestrekt en gespreid met één hand in de richting van scheenbeen of voet (niet verder naar beneden buigen dan heup toelaat om in één vlak te blijven). Aangezicht gedraaid, kijkend in de richting van de opwaartse hand.
--	--

Het Sanskriet *tri* betekent 'drie' en *kona* betekent 'hoek'. Sanskriet *utthita* betekent 'gestrekt', een specificatie om het onderscheid aan te geven met de 'gebonden driehoekshouding'.

In *trikonāsana* neemt het lichaam de houding aan van een driehoek wat een intense strekking teweegbrengt in de torso en de benen.

Gunstig effect

- Verlicht maagontsteking, slechte spijsvertering, maagzuur en winderigheid;
- Verbeterd de flexibiliteit van de ruggengraat;
- Verzacht rugpijn;
- Corrigeert de uitlijning van de schouders;
- Stretcht de ruggengraat en ruggengraat zenuwen zijwaarts;
- Helpt om nekverrekkingen te behandelen;
- Masseert en versterkt de bekkengordel;
- Verhoogt de flexibiliteit van het heupgewricht;
- Versterkt de enkels;
- Stretcht de achterkant van de benen;
- Ontwikkelt sterkte en flexibiliteit;

- Corrigeert heiligbeen en lage rug;
- Vermindert het ongemak bij menstruatie.

Waarschuwing

- Bij gevoeligheid voor duizeligheid, hoge bloeddruk, kijk dan naar de vloer in de finale pose en richt het hoofd dan niet op;
- Bij hartproblemen oefen *trikonāsana* tegen een muur en laat in de finale pose de arm rusten langs de heup en richt deze niet verticaal op.

Opbouwende stappen

Stabiele uitgangshouding:

1. Sta in Tadasana, de berghouding.
2. Spring in een spreidstand van +/- 1,20 m, een breedte in verhouding tot de lichaamslengte.
3. Aangezicht en tenen naar voor.
4. Spreid de armen op schouderhoogte in één rechte lijn, handpalmen naar beneden naar de vloer gericht en vingers uitgestrekt.
5. Druk de kleine teen van elke voet naar de vloer en trek de binnenkant van benen naar boven richting heupen.

Draaiing van de benen:

6. Adem in
7. Draai de linkervoet iets naar binnen. (Volgorde van belang voor stabiliteit.)
8. Adem uit en draai de rechtervoet 90° naar buiten. Zorg dat de rechter bil eveneens naar rechts draait zoals de rechtervoet.
9. De hiel van de rechter voet moet in lijn zijn met de holte van de linker voet.
10. Zorg ervoor dat het lichaamsgewicht rust op de rechter hiel en niet op de rechter tenen.
11. Hou je linker been en knie gestrekt. Om te vermijden dat het linkse been zou schuiven hou het gewicht op de twee kleinste tenen.
12. Hou het bekken in de richting van de uitgangshouding en open

Zijbuiging van de torso in één vlak

13. Adem in en al uitademend buig de schouders en torso in één vlak naar rechts terwijl bekken naar links gaat en houd de armen op schouderhoogte. Zorg dat de linker heup niet naar voor buigt, maar in één vlak blijft.
14. Adem in en al uitademend buig de zijkant van de torso in één vlak verder naar rechts en kantel de armen zodat de rechter arm richting scheenbeen of voet of vloer kan rusten. Ga maar zover naar beneden, als het lichaam toelaat in één vlak. Buig niet voorover.
15. Linker arm is verticaal, handpalm naar voor en vingers samen gestrekt naar boven, in rechte lijn met rechterarm. Schouderbladen zijn in lijn.
16. Open de linkerkant van de borstkast richting linker oksel.
17. Zorg dat het gewicht op de rechtervoet rust en niet op de rechter handpalm.
18. Hoofd kijkt naar rechter hand.

Finale pose

19. Adem in en al uitademend, het hoofd naar boven richten, kijkend naar de duim van de linkerhand.
20. De spieren van de nek zijn ontspannen.

21. Staartbeen, ruggengraat en nek zijn in één lijn.
22. Het hele lichaam, inclusief bekken is in balans in één verticaal vlak.
23. Adem rustig in en uit.

Uit de pose komen

24. Adem in en breng je rechterhand omhoog van de vloer.
25. Breng beide armen horizontaal en breng al ademende de torso geleidelijk weer verticaal.
26. Laat al uitademende de armen naast het lichaam zakken.
27. Draai de voeten weer naar de uitgangspositie.

Āyurveda

Wat is Āyurveda?

- “Āyuh” wat leven of levensloop betekent
- “Veda” wat verwant is met het Nederlands “weten”; het weten dat ons toestaat te kennen.

Āyurveda is “**De wetenschap van het Leven**” of “De wetenschap van de levensloop” of volgens de Siddha strekking “Wetenschap van onsterfelijkheid”.

Er is levensactiviteit zolang er een centraal gecoördineerd functioneren is van alle samenstellende delen van het organisme: zoals organen, cellen, hersenen enz. Dan stroomt er **levenskracht** door het organisme. Het is de levenskracht die het verschil tussen een levend en dood lichaam uitmaakt.

Deze ingenieuze organisatie wijst op een werkzaam **coördinerend centraal bewustzijn**.

De individuele fysiologische eenheid wordt ook wel **de constitutie** of het gestel van het individu genoemd.

Deze constitutie van het individu is opgebouwd uit:

- het fysieke lichaam,
- de zinnen,
- de geest en
- het bewustzijnscentrum “Ik ben”.

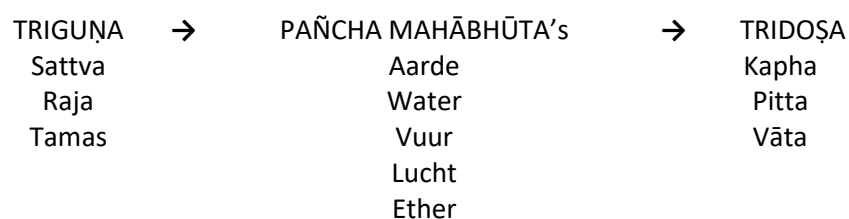
Indien **deze constitutie zich onbelemmerd en volledig kan uitdrukken** dan wordt deze **GEZOND** genoemd. Gezondheid is aanwezig indien deze “Ik ben” zich volkomen en op een **harmonieuze wijze langs geest, zinnen, en lichaam uitdrukt** en zolang deze drie onderling in harmonie met elkaar functioneren en er zo een evenwichtige verdeling is van de levenskracht.

Principe van Saṃkhya : puruṣa en prakṛti

Āyurveda steunt op de principes van Saṃkhya. De basis van alle materie ontstaat uit de relatie van twee basisprincipes:

- Puruṣa = zuiver absolute bewustzijn
- Prakṛti = oermaterie

De pilaren van Āyurveda



TRIGUṆA: Sattva, Raja, Tamas

Volgens de Sāṃkhya Darśana liggen de triguṇa, drie basisprincipes, aan de basis van de ontwikkeling van het ganse universum. Het universum is altijd bestaande, afwisselend in een potentiële, latente vorm en een actieve, evolutionaire vorm.

De drie guṇa's of basisprincipes zijn:

- **Sattva** = evenwicht (licht, intelligentie, zaligheid, ...) – neutraal “0”
- **Raja** = beweging (rusteloze activiteit, gedrevenheid, pijn, ...) – positief “+”
- **Tamas** = inertie (passiviteit, verwardheid, verhullend, zwaar, ...) – negatief “-”

De vijf elementen : PAÑCHA MAHĀBHŪTA's

De vijf elementen waaruit het menselijk lichaam is samengesteld zijn.

- **Pr̥thivi** = Aarde
- **Jala** = Water
- **Tejas** = Vuur
- **Vāyu** = Lucht
- **Ākāśa** = Ether

Drie hoofdcentra : DHĀTU'S en TRIDOṢA : Kapha, Pitta, Vāta

De verdeling van de levenskracht gebeurt via een aantal energiecentra die in de constitutie aanwezig zijn. Wanneer de **drie hoofdcentra in harmonie** zijn, worden ze “**dhātu's**” of “**fundamentele weefsels**” genoemd. Ze hebben elk een specifieke functie:

- **Kapha** = het creatief- of opbouwend centrum (slijm)
- **Pitta** = het verbrandings- of transformatiecentrum (gal)
- **Vāta** = het evenwichts- of pulsatiecentrum (wind)

Het zijn de drie toestanden of eigenschappen van het menselijk lichaam.

GEZONDHEID is het harmonieus samengaan van de activiteiten vanuit deze drie centra.

Het functioneren van het fysieke lichaam is het resultaat van krachten die op het vitaal vlak werkzaam zijn. De levenskracht wordt centraal gestuurd, door de geest, die zicht uitdrukt o.a. via de mentale functies. Indien de geest in evenwicht verkeert, is er geen verstoring op het fysieke vlak.

ZIEKTE – NIET-GEZONDHEID is de verstoring van één van deze drie activiteiten, die zal resulteren in onevenwicht in de twee andere activiteiten en zo de energiecentra en de totale constitutie verstoren. Bij **verstoring** worden de **energiecentra “Doṣa”** genoemd.

De oorsprong van een fysieke verstoring ligt niet op het fysieke vlak, maar manifesteert zich als het **foutief functioneren van de levenskracht** vanwege een **foutieve sturing van de geest**.

De geest wordt op zijn beurt door een nog subtielere laag gestuurd, nl. **intelligentie of onderscheidingsvermogen**, die vanuit het **“ik ben”** gemanipuleerd wordt.

Het **innerlijke bewustzijnscentrum “ik ben”** drukt zich uit op tweevoudige wijze:

- 1) Inzicht, intelligentie
- 2) Wil, levenswil

Dus de diepste oorzaak van verstoring komt voort uit het innerlijke bewustzijnscentrum “ik ben”, wat een verstoring van de wil en inzicht teweegbrengt. Het gevolg is een geestelijke onevenwichtigheid, die de krachtlijnen op het vitaal vlak verstoort en zich uiteindelijk op het fysieke niveau manifesteert als ziekte, ongemak, vervorming, enz.

Āyurveda benadert **het lichaam en ziekte holistisch** en geeft de **methode en routine om het harmonieus functioneren van de lagen van bewustzijn in stand te houden**, met als doel:

- Inzicht verwerven hoe de oorspronkelijke toestand van harmonie te behouden;
- Methode om harmonie te herstellen en zodoende ziekte te genezen;
- De oorzaken van verstoring te vermijden.

Yoga en Āyurveda zijn met elkaar verstrengeld

In meerdere teksten vermelden de verwevenheid van yoga en Āyurveda, zo ook onderstaande vers:

Hoofdstuk 5 Haṭhapradīpikā :

“Hij die (yoga) verkeerd beoefent, loopt (ziekten van) vāta op.

“Telkens angst, smart en andere hindernissen opduiken, moet de yogi die bedreven is in yoga, naar vermogen, krachtdadige yogabeoefening opvoeren.”

Āyurveda benadert de mens holistisch. De zieke mens, wordt als geheel behandeld, lichaam én geest (gedachten, emoties, intuïties,..) én de psyche én het dieper bewustzijn in relatie met de kosmos. Lichaam en geest zijn niet te scheiden; zoals hoger vermeld is de oorsprong van ziekten te herleiden tot geestelijk onevenwicht.

Bij lichamelijke of geestelijke aandoeningen worden er in Āyurveda technieken van yogapraktijk voorgeschreven: āsana, prāṇayāma, mantra, meditatie... Daarnaast beveelt men ook sattvisch voedsel aan, kruiden en gerechten die op vedische kookwijze worden klaargemaakt, waar de kok kookt met volle aandacht, bewust en met liefde en toewijding als offer aan de allerhoogste. Uitgebalanceerd voedsel verbetert de zintuigelijke functies, mentale harmonie en helderheid. Door het dieet, wat men eet, te veranderen kan men het bewustzijn en de geestestoestand veranderen.

Yoga integreren in het dagelijks leven.

Wil men profijt hebben van de positieve werking van yoga, dan dienen de yogadisciplines met vreugde, eerbied en tevredenheid beoefend te worden in harmonie met lichaam en geest.

Yogapraktijk beoefenen met als doel gelukkig worden, zelfredzaam zijn in het wereldse leven.

Meditatie

's ochtends mediteren op een yoga mat, lukt me enkel tijdens de yogaweekends. Echter één maal per week 's ochtends om 7.30u, 1km zwemmen gaat vanzelf. Rustig door het water klieven, op het standvastig ritme van de adem, geeft mij een mediatief gevoel. Bewegen in het water is een zuiverend ritueel. De zwembewegingen stimuleren de bloedsomloop en de prāṇa stroom in mijn lichaam, waardoor de energie toeneemt en de spieren op een geweldloze manier worden getraind en voorbereid op komende uitdagingen van de dag en dagen die volgen.

's Avonds, na een actieve dag, op een yoga mat de aandacht naar binnen richten, op het ritme van de persoonlijke mantra, doet deugd. Voorafgaand de ledematen losmaken en enkele āsana's uitvoeren maken het plaatje compleet. Hiervan een prioriteit maken lukt in rustige perioden, maar toch niet altijd. Het inrichten van een eigen yogaruimte in onze woning, was een essentiële stap in het proces. Geïnspireerd door de oproep van de Himalayan Institute, stimuleerde Laetitia, om in de veertig dagen voorafgaand aan Guru Pūjā¹ (13 juli 2022), de dag dat de yogaleraren worden geëerd, meer te focussen op de eigen Yogapraktijk en hierbij voor jezelf een concreet doel te stellen. Deze oproep gaf een nieuwe impuls aan mijn regelmaat van mediteren; deze regelmaat tracht ik vast te houden...

Mediteren midden in de natuur, zonder yogamatje, is eveneens heilzaam.

Satsanga

De wekelijkse Satsanga lessen in Tremelo met Laetitia of Dharma Muni en vervangers Vero en Sumitra vormen een onschatbare steun in de regelmaat van yogapraktijk.

In Satsanga lessen is er ruimte om met gelijkgestelden de verschillende yogapraktijk technieken te beoefenen:

Vinyāsa, vloeiende series dynamische yogahoudingen, die de yogabeleving versterken via het voortdurend bewustzijn van de adem.

Kīrtana, het reciteren van verzen van religieuze liederen waarin Hindoegoden worden aangeroepen of vereerd, welke een zuiverend effect creëert. Het leidt tot vrede, vreugde en extase in de geest van allen die zingen en luisteren. De vibraties, die het resultaat zijn van devotieel zingen leiden tot het in overeenstemming komen met de kosmische Vibratie of de oervibratie en mantra AUM.

Door Kīrtana te beoefenen kan men volledige rust in z'n lichaam brengen.

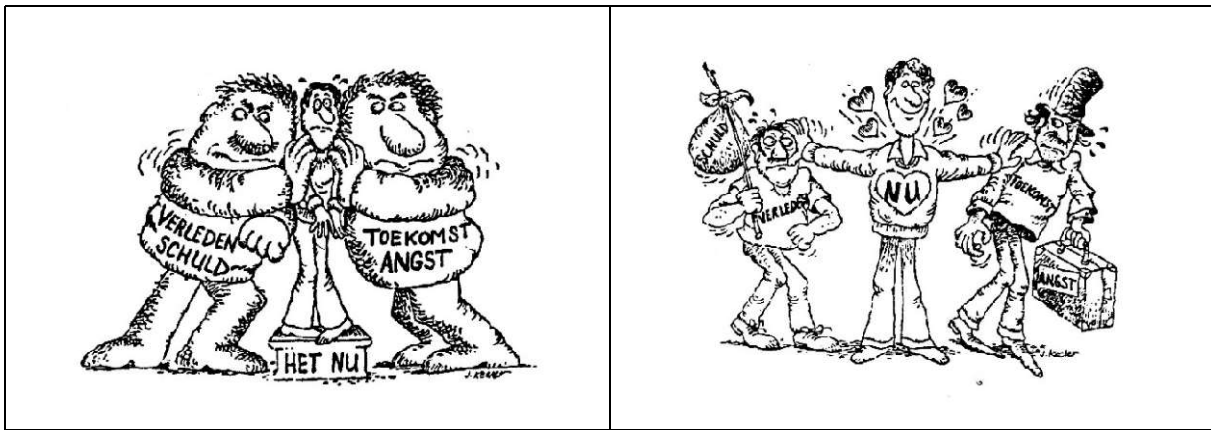
¹ De dag Guru Pūjā of Guru Purnima, wordt gezien als de geboortedag van Veda Vyasa, de wijze guru waaraan de meest belangrijke Hindu teksten uit het verleden worden toegeschreven, waaronder de PURANAS, de MAHABHARATA en de VEDAS. Guru Pūjā gaat over het volgen van de principes van Veda Vyasa. Guru Purnima Pūjā wordt gevierd als eerbetoon aan alle leraars die helpen om de duisternis uit onze geesten te verwijderen.

Leven in het nu

De eerste treden 5 Yama en 5 Niyama, helpen bij de onthechting en focus op essentie van het leven. 'Leven in het nu' is wat ons gelukkig maakt. Vandaag kunnen we kiezen hoe we handelen. Hiertoe dienen we afleidingen te negeren en te leven met de focus op het unieke doel. Geen tijd en energie verspillen aan wat er in het verleden is gebeurd, maar leren omgaan met en aanvaarden wat gebeurd is en waarvoor de klok niet meer kan teruggedraaid worden.

Geen angsten voor de toekomst en het onbekende, maar met een open blik en vertrouwen dat het allemaal goed komt.

De **ruimte in tijd en energie** die dan vrijkomt is
een **geschenk**,
in het Engels "A present of the present".



Ontsteek het vuur in je hart. Leef met een doel.

*Geef altijd aandacht aan het gewenste en
geen aandacht aan dat wat te mijden is.*

*Wanneer yogi's naar een twijfelende geest verwijzen,
bedoelen ze een geest dat niet wordt gegidst door het hogere Buddhi.
Een geest die niet getraind is om raad aan te nemen van het hogere Buddhi,
zal altijd functioneren in twijfel en besluiteloosheid.
Zo'n geest is niet bekwaam om iets degelijks te bereiken.
Iemand die zo'n verstoorde, afgeleide geest heeft en
die geen geloof heeft in zijn eigen capaciteiten, heeft geen zelfvertrouwen.
Hij, zij of die, heeft geen vastberadenheid of wilskracht.
Zijn, haar of hun leven is vol van miserie, smart en verdriet,
en er is geen kans voor hem, haar of hun om geluk te bereiken.*

Swāmī Rāma, Perennial Psychology of Bhagavad Gita p 196.

Getuigenis over de kracht van yogapraktijk

De film, **De helende kracht van Yoga**, vertelt het aangrijpende verhaal van Stéphane Haskell, een Franse fotograaf en journalist. Na een acute hernia raakt hij verlamd aan z'n onderlichaam en de harde diagnose is dat hij nooit meer zou kunnen lopen. Jarenlang blijven de vooruitzichten voor Stéphane somber. Tot hij in contact komt met Yoga. Het is het begin van een revalidatie met wonderlijke gevolgen. Stéphane herstelt langzaam en besluit daarna de wereld rond te trekken op zoek naar getuigenissen van de helende kracht van Yoga.

In zijn film brengen Aids patiënten, Afrikaanse vrouwelijke gevangenen, multiple sclerose patiënten in Californië, middelbare scholieren in Gardanne (ten noorden van Marseille), dove kinderen in Kenia, de Massais krijgers en de Hindoe meester B.K.S. Iyengar, elk hun eigen verhaal van hoe yogapraktijk hen heeft geholpen om de draad van het leven weer op te pikken en liefdevol verder te gaan.

Film en boek "Renaître par le yoga", "DEBOUT" - Stéphane Haskell

INTERVIEWS:

<https://www.youtube.com/watch?v=6bl5NHvdsPk>

[Comment le Yoga a sauvé ma vie - C à Vous - 22/04/2016 - YouTube](#)

[Stéphane Haskell présente "Debout": le film d'une rentrée en pleine santé! - Bing video](#)

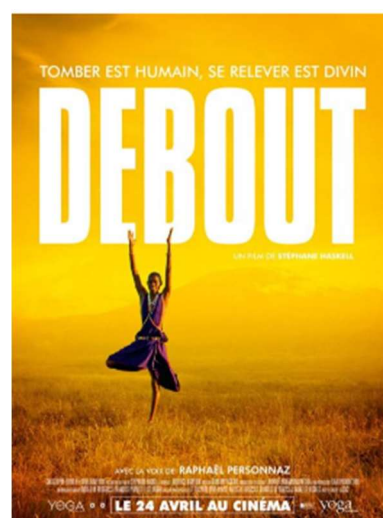
DEMO FILM:

<https://www.youtube.com/watch?v=FW5gDHRbYgw>

[DEBOUT un documentaire de Stéphane Haskell - au cinéma le 24 Avril 2019 - YouTube](#)

PODCAST :

<https://www.youtube.com/watch?v=t-WWLtd3UcU>



Yoga heeft een universele waarde, die tijd en ruimte overstijgt.

Crisissituaties leiden tot verdieping en vordering in de persoonlijke zoektocht.

Zonder liefde kan je niet slagen in het leven.

*JIJ BENT DE AUTEUR EN CREATOR VAN JOUW LEVEN,
jij bent de piloot!*

*HET LEVEN IS EEN GESCHENK.
GELUKKIG LEVEN IS JOUW CREATIE.*

Bibliografie

- *Cursussen van de yoga academie voor leraren opleiding en de cursussen van de beginners, gevorderden en satsanga lessen* van Yoga Niketan en Yoga Academie te Mechelen en Yoga Dharma te Tremelo.
- *“Yoga, the path to holistic health”* B.K.S. Iyengar, ISBN 978-1-40532-35-5, revised edition 2008, Dorling Kindersley Limited, UK.
- *“The art of joyful living”* Swāmī Rāma, ISBN-13:978-0-89389-236-4, reprint in 2003, Himalayan Institute, Honesdale, PA 18431, USA.
- *“Yoga mastering the basics”* Sandra Anderson & Rolf Sovik, ISBN-13:978-0-89389-155-8, printed 2000, Himalayan Institute, Honesdale, PA 18431, USA.
- *“I will not die an un-lived life. Reclaiming purpose and passion”*, Dawna Markova, ISBN-1-57324-101-6, printed in 2000 in USA.
- *“Living with the Himalayan masters”*, Swāmī Rāma, ISBN 0-89389-156-8, printed 2001, Himalayan Institute, Honesdale, PA 18431, USA.
- *“Wetenschap van de ziel”*, Swāmī Yogeśwarānanda Sarasvatī, ISBN 90-202-4084-6, Nederlandse vertaling, derde druk 2002, Uitgeverij Ankh-Hermes bv Deventer Nederland.
- *“Pratique du Yoga integral”*, Jo Bianchi, ISBN 2-224-01928-9, 1990, Editeur Maloine, Paris, France.
- *“The Bhagavad Gita”* Eknath Easwaran, ISBN 978-1-58638-019-9, printed 2007, Nilgiri Press, publishing division of The Blue Mountain Center of Meditation.
- *“Yoga, Mind & Body”*, Swāmī Saradananda, ISBN 0-7513-0567-7, printed 1996, Dorling Kindersley Ltd. London.
- *“Respire: Comment le Yoga m’a sauvé”* 2019, ISBN- 10 – 250113558X, ISBN-13-978-2501135580, Marabout, France.
- afbeeldingen van de ĀSANA : Yogaru - <https://www.yogaru.ie/>

DE ZIN VAN ZEN



AUTEUR:
KATRIEN HERTOGS



INTERVIEW MET:
RITA HAUCHECORNE

(gepubliceerd in 2018 op de website van SPORTA: [De zin van zen \(zekersporten.be\)](http://Dezinvanzen(zekersporten.be)))

Rita Hauchecorne (56), beleidsmedewerker wetenschappelijk onderzoek bij de Vlaamse overheid, ontdekte yoga op haar 28ste. Vandaag houdt ze er nog steeds van. Bij een muntthee – met koffie is ze mede dankzij yoga gestopt - vertelt ze met veel liefde over haar ervaringen. We hebben het over geluk, gewoontes en de vraag: is yoga nu eigenlijk een sport?

HOE BEN JE BEGONNEN MET YOGA?

“Nadat ik mijn diploma en doctoraat behaalde in de wetenschappen, ben ik met mijn man, die een internationale job had, naar Brunei op het eiland Borneo verhuisd. Daar kreeg ik geen werkvergunning en kon ik mij dus professioneel niet ontplooien. Ik ging op zoek naar een nieuwe vorm van zingeving om mijn tijd nuttig te besteden, en ben zo met yoga begonnen. Sindsdien ben ik het altijd blijven doen.”

“Ik heb op verschillende plaatsen gewoond en yoga gevolgd, zoals in Schotland en Nederland, waardoor ik inzichten uit verschillende stromingen en van verschillende leraren heb opgedaan. Zo heb ik ondervonden dat yoga alle facetten van het menselijke bestaan omvat.”

WAT VOOR YOGALESSEN VOLG JE NU?

“Ik volgde lang enkel les in asana’s (yogahoudingen), maar ik wilde graag meer weten over de filosofie erachter. Daarom ben ik in september 2016 gestart met een opleiding aan de Yoga

Academie ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA, een vormingsinstituut in Mechelen. Vijf jaar lang, zo'n 28 weken per jaar van 9 tot 13u op zaterdagochtend, word je er door verschillende ervaren leraren in de leerstof onderwezen. Momenteel zit ik in mijn derde jaar. We lezen en bespreken er de klassieke geschriften zoals de BHAGAVAD GĪTĀ, leren over Ayurveda, de oosterse voedingsleer, en over didactiek; hoe we een yogales moeten voorbereiden. Via de modules kom je met alle aspecten van yoga in contact, maar daarnaast moet je nog veel zelfstudie doen. Er is voor elke module ook een examen in september, dus in de zomervakantie moet ik studeren. Dat valt bij mooi weer een beetje tegen, maar het is voor de goede zaak hé! (lacht) Op woensdagavond volg ik in Mechelen (Yoga Niketan) en in Tremelo (Yogakring Dharma) nog specifiek les in asana's (yogahoudingen), KĪRTANA (reciteren van verzen), PRĀNĀYĀMA (met de adem de energiestroming in het lichaam sturen) en meditatie.”



HOE VOEL JE HET EFFECT VAN YOGA OP JE LICHAAM?

“Ik heb bijvoorbeeld nog nooit hoofdpijn of rugklachten gehad, en als ik ergens een wondje heb, geneest dat heel snel. Ik merk ook dat ik goed kan slapen. In yoga leer je dat na inspanning, ontspanning volgt. Als je continu onrustig blijft, dan kraakt het op een gegeven moment. Een techniek uit yoga die ik toepas voor ik ga slapen, is dat ik mijn hele lichaam afwisselend enkele seconden helemaal opspan en dan alles loslaat. Daardoor valt de spanning van me af en geraak ik makkelijker in slaap. Goed slapen zorgt er dan weer voor dat mijn lichaam beter recupereert, zodat ik ook meer inspanningen aankan, dus het is echt een positieve spiraal.”

WAT IS DE INVLOED VAN YOGA OP JE MENTALE WELZIJN?

“Dankzij yoga kan ik veel beter relativeren. Als er iets op mijn werk gebeurt, kan ik dat naast me neerleggen en trek ik me dat niet persoonlijk aan. Ik heb geleerd om standvastig te blijven, wat er ook gebeurt. Verder heb ik beseft dat ik een dieper geluk wil nastreven. Als je jong bent en in onze westerse wereld opgroeit, denk je dat zolang je goed presteert en materiële welstand en comfort hebt, je gelukkig bent. Ik heb gemerkt dat dat niet zo is; ik bleef een onvervuld, leeg gevoel hebben. Geluk is uiteindelijk niet te vinden buiten jezelf, maar in jezelf. Yoga helpt daarbij, dat zie ik ook bij de anderen in de yogales. Iedereen werkt er aan zichzelf. Sommigen hebben een trauma meegemaakt of hebben geen gemakkelijk leven, maar ze zijn allemaal tot het inzicht gekomen dat ze het geluk willen nastreven. De sfeer in de yogales is heel bijzonder en aangenaam, ik heb het gevoel dat ik daar gedragen word.”

Geluk is uiteindelijk niet te vinden buiten jezelf, maar in jezelf.

JE HEBT HET OVER STREVEN NAAR GELUK, MAAR IS DAT NIET EEN BEETJE DUBBEL? VANDAAG LIJKEN WE OBSESSIEF NAAR GELUK TE STREVEN EN IS HET BIJNA TABOE OM TE ZEGGEN DAT JE JE ONGELUKKIG VOELT.

“Ja, het geluk zit hem net in het evenwicht. Je mag je zeker ook minder goed voelen. Yoga zal je vooral helpen om minder diepe dalen en minder hoge toppen te beleven, een balans te vinden. Je krijgt daardoor een beter idee van wat goed voor je is en zorgt beter voor jezelf. Het mooie is dat je daarmee anderen ook positief kunt beïnvloeden. Zo zei mijn huidige man bijvoorbeeld dat hij zich bij mij heel rustig voelde, nog voordat hij wist dat ik yoga deed.”

BEOEFEN JE NAAST DE LES OOK THUIS NOG YOGA?

“Ja. Soms neem ik een les op en speel die dan thuis af om te oefenen. Als je yoga doet, moet er wel een bepaalde volgorde in de houdingen of asana's aanwezig zijn: eerst opwarming, dan staande houdingen, daarna zittende houdingen en tot slot relaxatie. Thuis oefen je meestal minder lang dan tijdens een les, maar regelmatig die korte oefening doen, is belangrijk. Mijn routine thuis wil ik wel nog beter uitwerken. Dit jaar zal ik voor de academie een proefles van 90 minuten moeten geven, dus die zal ik goed op voorhand voorbereiden.”

ZIJN ER GEWOONTES DIE JE DANKZIJ YOGA HEBT VERANDERD?

“Ja. De basiselementen van de yogafilosofie die ik volg, zijn YAMA en NIYAMA. NIYAMA focust op je innerlijke ingesteldheid, en ŚAUKA, zuiverheid van lichaam en geest, is daar een onderdeel van. Ik probeer nu dus gezond te eten: als ontbijt bijvoorbeeld veel fruit, havermout, zaden en geen brood meer. Vroeger at ik ’s ochtends altijd brood en had ik veel last van constipatie. Dankzij yoga neem ik nu genoeg tijd om mijn darmen te ontlasten voor ik aan mijn dagtaak begin. Het is gewoon belangrijk om voor jezelf te weten welke voeding je lichaam goed doet en welke niet. Maar ik zondig ook wel eens! (lacht) Wat ik nog heb opgegeven, is koffie. Mijn spijsvertering lag erdoor overhoop. Ik vond het altijd heel lekker en vind nog steeds dat het fantastisch ruikt, maar mijn lichaam wil het gewoon niet meer. Intussen ben ik gewend aan kruidenthee.”

IS YOGA EEN SPORT?

“Nee, yoga is geen sport. Het is eerder een manier van leven. Alle aspecten van het leven komen er samen: je voeding, hoe je met mensen omgaat, je mentale gezondheid, je fysieke gezondheid... Het doel van de asana's of houdingen is om alles los te laten en te ontspannen, terwijl het bij sport veelal gaat om presteren. Mensen die bijvoorbeeld enkel de yogahoudingen doen, zullen toch ook de positieve effecten op andere vlakken merken.”

HEB JE TIPS VOOR MENSEN DIE BEGINNEN MET YOGA?

“Zoek een leerkracht bij je in de buurt en volg eerst een proefles. Zo krijg je een idee of yoga iets voor jou is, maar ook of de leerkracht bij je past. Iedereen geeft op een heel eigen manier les, dus neem je tijd om iemand te vinden met wie het klikt. Tijdens yoga is het vooral belangrijk dat je voor jezelf aanvoelt wat comfortabel is en je op je eigen tempo vorderingen maakt.”

HOE LANG ZIE JE JEZELF NOG YOGA BEOEFENEN?

“Hopelijk nog mijn hele leven.”