

A woman with blonde hair, wearing a brown tank top and blue patterned leggings, is sitting on a blue and green patterned yoga mat. She is in a seated yoga pose with her hands clasped in front of her face. She is wearing several bracelets on her right wrist. The background is a soft, out-of-focus wall with warm tones. A large, light blue circular graphic is overlaid on the top left of the image.

e-boek

over filosofie,
meridiaanleer
& anatomie

Online yin yoga
opleiding 100 uur

DE NIEUWE
YOGASCHOOL

Over het e-boek

Dit e-boek is bestemd voor jou en werkt aanvullend op het e-werkboek. Kom je bijvoorbeeld een begrip tegen tijdens de lessen waar je meer over wil weten? Dan kan je hier alles vinden wat je zoekt! Het gaat in op de grote filosofische begrippen in de yogawereld, duikt dieper in de meridiaanleer en geeft inzicht in de anatomie. Veel zal je ook online tegenkomen, maar hier vind je het nog eens onder elkaar! Ik hoop van harte dat dit boek inspireert en aanmoedigt om je hoofd in de richting van je hart te bewegen en om te ontdekken wat yoga voor jou kan betekenen.

**Namasté,
Johan**



Filosofie



Verbinding

Yoga betekent 'verenigen' of 'verbinden'. Je ademhaling koppelen aan je bewegingen, het samenballen van je gedachten tot een focus, het wijden van al je energie aan de voorbereiding op meditatie. Je verbinden met dit moment. Waarop je op je yogamat staat of dit boek zit te lezen. Verbinding met anderen, met de wereld om je heen, met jezelf, je verlangens, met wie je werkelijk bent. Met je omgeving, de manier waarop je lijf contact maakt met het materiële, maar ook met je binnenwereld.

Yoga is een manier om te bereiken wat niet bereikbaar lijkt. Een yogahouding kun je, zelfs als die fysiek onmogelijk voor je is, in elk geval wel alvast willen aannemen. Dat is het begin. Vervolgens kun je een poging wagen. En voor je het weet heb je dat zo vaak gedaan dat er toch sprake is van vooruitgang, hoe minimaal ook. Je hebt iets bereikt wat je aanvankelijk niet voor mogelijk hield. Om zulke kleine stapjes gaat het bij yoga. Yoga gaat niet over wat je kunt, maar over hoe je omgaat met wat je tegenkomt.

Yoga is het streven volledig aanwezig te zijn in het hier en nu. Dit e-boek schrijven is het leukst op de momenten dat ik er helemaal in opga. Ook dingen die ik liever niet doe, zoals schoonmaken, probeer ik met mijn volle aandacht te doen. Dat is vaak erg lastig, maar je kunt het in elk geval oefenen. Het vergroten van mijn oplettendheid, bewustheid, is voor mijzelf een doel bij yoga. Wie oplettend is, zit niet gevangen in gewoontes.



Bewustzijn

Yoga wordt ook wel omschreven als 'één zijn met het goddelijke'. Het goddelijke kan van alles zijn, tegenwoordig is 'het universum' een vrij gangbare betekenis. Yoga brengt ons dichterbij het begrijpen, bij iets groters, iets krachtigers dan wij zelf zijn. Yoga brengt je vanuit die gedachte dichterbij de mogelijkheid om zelf te beslissen over je leven. Elke yogi richt daarom als het goed is tot op zekere hoogte zijn eigen practice in. Alleen maar slaafs doen wat de leraar zegt staat haaks op wat yoga wil. Yoga doe je niet voor de leraar, maar voor jezelf. Wees kritisch en bewust.

Yoga benadrukt dat je in het leven moet doen wat nodig is, maar met aandacht en bewustheid. Laat je handelen niet regeren door je ego, om door je omgeving, maar door bewuste keuzes. Trouw niet omdat je familie dat van je verwacht. Doe het omdat het bij jou past, bij jouw levensverhaal hoort.

Het woord yoga stamt af van yuj: juk. Een juk is zwaar, maar maakt het werk licht. Een juk is een houten werktuig waarmee een boer twee zware emmers gemakkelijker kan dragen. Tegelijkertijd zorgt een juk voor balans. De kern van de yogafilosofie is het verbinden en in evenwicht brengen van tegenstellingen tussen lichaam en geest, binnen en buiten, spanning en ontspanning. Het woord yoga drukt ook de verbinding uit tussen de 'waarneembare mens' met de 'wezenlijke mens'.

Wat yoga voor het lichaam is, – een manier van oefenen om het onbereikbare te realiseren –, dat is meditatie voor de geest. Mensen houden zich vast aan denkbepelden, gedachten, standpunten. Maar de gedachten veranderen. Ze gaan voorbij of worden bijgesteld door die van iemand anders, door je open te stellen voor tegenargumenten of andere waarnemingen. Mensen zijn niet wat ze denken, ze hebben gedachten. Daarom is het observeren van je gedachtenstroom belangrijk. Dat betekent dat je probeert niet steeds 'weg te dromen', maar dat je je gedachten waarneemt en weer loslaat.

Filosofie

Yoga benadrukt de dingen te doen in het leven die moeten gebeuren, maar met aandacht en bewustzijn. Laat je handelen niet regeren door je ego, of door je omgeving, maar door bewuste keuzes. Trouw niet omdat je familie dat van je verwacht. Doe het omdat het bij jou past, bij jouw levensverhaal hoort.

Het woord yoga stamt af van yuj: juk. Een juk is zwaar, maar maakt het werk licht. Een juk is een houten werktuig waarmee een boer twee zware emmers makkelijker kan dragen. Tegelijkertijd zorgt een juk voor balans. De kern van de yogafilosofie is het verbinden en in evenwicht brengen van tegenstellingen tussen lichaam en geest, binnen en buiten, spanning en ontspanning. Het woord yoga drukt ook de verbinding uit tussen de 'waarneembare mens' met de 'wezenlijke mens'.

Wat yoga voor het lichaam is (een manier van oefenen om het onbereikbare te realiseren), dat is meditatie voor de geest. Mensen identificeren zich met wat ze denken: denkbeelden, gedachten, standpunten. Ten onrechte: van wie sterk staat, veranderen de gedachten voortdurend. Gedachten gaan voorbij of worden bijgesteld door die van iemand anders, door je open te stellen voor tegenargumenten of andere waarnemingen. Mensen zijn niet wat ze denken, ze hebben gedachten. Daarom is het observeren van je gedachtenstroom heel belangrijk. Doel daarvan is om niet steeds 'weg te dromen' maar te kunnen besluiten om afstand te nemen van gedachten.

Bhakti yoga

Bhakti betekent het aanbidden van het allerhoogste. Binnen Bhakti yoga is het uitgangspunt om je tot iets goddelijks te richten. Iets goddelijks dat zich manifesteert in een mens. Een goeroe bijvoorbeeld. De aandacht wordt geheel en al gewijd aan deze goeroe, deze gedachte of dit object. Goede beoefenaars van deze yogastroming worden bhakta genoemd. Bhakti yoga laat zien dat alles en iedereen in het universum een goddelijke kern heeft. Vele grote yogi's hebben het pad van de Bhakti yoga gevolgd. Mahatma Gandhi is de bekendste.

Karma yoga

Bij Karma yoga gaat het om het doen van het goede, het goede vanuit jouw hart. Daarbij is het oordeel van anderen onbelangrijk. Karma yoga kan heel

goed, misschien wel het beste, buiten de yogaschool worden gepraktiseerd. Toewijding aan de levenstaak is daarbij van groot belang. De weg naar het doel is waar het om gaat. Het gaat om de volledige inzet ten opzichte van het doel, niet of je je doel bereikt. Door je niet te identificeren met het doel, de weg en de positie die je hebt, ben je vrij. Van daaruit kun je compassie tonen; geven zonder dat je daar waardering voor terug verwacht. Onthechting van het doel en de weg, betekent niet dat je geen verantwoordelijkheid neemt. Integendeel. Concentratie op één object, of dat nou gaat om een appeltje schillen of het doorvoeren van een reorganisatie. De basishouding is: verwachtingsloosheid.

Jnana yoga

Jnana yoga draait om inzicht en kennis. Twijfel, aarzelen en vragen plaveien de weg naar inzicht. Binnen Jnana yoga prikkel je dat proces door continue focus op een persoonlijk vraagstuk of dilemma. Het antwoord dient zich aan door onthechting, niet door redeneren. De Indiase goeroe Ramana Maharschi (1879-1950) stelde zichzelf elke dag de vraag 'wie ben ik?'. Door zijn focus op deze centrale vraag ontstond zijn 'leer van zelfonderzoek'. De kern daarvan is dat men de antwoorden op levensvragen in zichzelf moet vinden. Maharschi beantwoordde vragen van anderen steevast met een tegenvraag, vaak 'wie is het die deze vraag stelt?' Hij drong aan op intensief zelfonderzoek om te kunnen komen tot zelfrealisatie. Jnana yoga is de yoga van de grote wetenschappers, musici, kunstenaars en denkers, die bewust of onbewust deze yogastroming hebben gepraktiseerd. Het omgekeerde van Karma yoga: yoga voor denkers in plaats van doeners. Mensen als Albert Einstein en Johann Sebastiaan Bach kunnen worden gezien als Jnana yogi.

Raja yoga

Raja yoga is gericht op de geest en de volledige beheersing daarvan door 'eenpuntige concentratie van de geest'.

Patanjali's achtvoudige pad

1. Yama's (richtlijnen)

Er zijn vijf yama's (richtlijnen) voor een zuiver geweten. Eerlijkheid is de bottom line.

- Ahimsa: geen schade aanrichten. Geen geweld gebruiken, ook niet in overdrachtelijke zin. Door iets tegen je zin te doen, doe je jezelf geweld aan. Handel in overeenstemming met je geweten. Dat je doet wat je moet doen, ook als dat betekent: ten strijde trekken, zoals Arjuna in de Bhagavad Gita. Ahimsa betekent eigenlijk 'niet hypocriet zijn'. Respect hebben voor de ander, de ander in z'n waarde laten. Niet je zin doordrijven, maar ook: niet negatief over iemand denken.
- Satya: de waarheid. Wees eerlijk, open en transparant, oprecht en trouw aan jezelf. Je kunt alleen maar eerlijk zijn tegen anderen, als je eerst eerlijk bent ten opzichte van jezelf. Innerlijke integriteit doet je stralen. Dit maakt ruimte voor intuïtiever handelen en zelfvertrouwen.
- Asteya: niet stelen. Ook ideeën niet, of andermans tijd of goedheid.
- Brahmacharya: kuisheid. Zelfbeteugeling in seks, geld, liefde, aandacht, macht, drank en drugs.
- Aparigraha: niet begeren. Begeerte staat tevredenheid in de weg.



Yama: Satya

Ik heb het altijd erg belangrijk gevonden om eerlijk te zijn naar anderen. Pas later werd ik bewust van de vraag in hoeverre ik eerlijk ben naar mezelf. Als het gaat over het aangeven van mijn grenzen bijvoorbeeld. Of mijn mening durf te geven. Of uit te durven spreken wat goed voelt voor mij. Satya gaat over beiden.

2. Niyama's (voorschriften)

- Saucha: zuiverheid. Reiniging van het lichaam.
- Samtosa: tevredenheid.
- Tapas: inzet.
- Svadhyaya: zelfonderzoek.
- Ishvara pranidhana: overgave, toewijding.



Niyama: Tapas

Zelfdiscipline heeft me in lastige periodes vaak geholpen om stappen te zetten. Zowel op de yogamat als daarbuiten is een zekere mate van wilskracht heel waardevol. Zeker op de momenten dat je geneigd bent om iets op te geven. Verward discipline niet met ambitie. Bij ambitie is er nog enige hechting aan het eindresultaat.

3. Asana's

'Asana' betekent 'as', 'rechttop staan', 'zitten' en 'zich vestigen'. De asana's vestigen het fundament voor meditatie. Zolang het lichaam lang mediteren belemmert, is het belangrijk om er aandacht aan te besteden. Daarom is het helemaal niet van belang om 'goed' te worden in yoga. Yoga helpt om soepel te worden. Alleen al doordat je ook letterlijk 'goed in je vel' komt te zitten heeft yoga een positief effect op de geest. Yoga helpt helderder te denken en positiever te handelen.

Asana's kunnen zowel dynamisch als statisch worden uitgevoerd. Een dynamische reeks oefeningen wordt een vinyasa genoemd en is gericht op vergroting van soepelheid en het stimuleren van de bloedsomloop. Hierdoor ontstaat een basisconditie. Stap twee zijn de statische houdingen. In de statische houdingen leer je je te concentreren op bepaalde lichaamsdelen. De ademhaling wordt rustiger, ritmischer en dieper. Natuurlijk gaat de geest aan de wandel bij dit soort oefeningen. Het is belangrijk om dat niet te veroordelen.

Patanjali's achtvoudige pad



Asana

De letterlijke betekenis van het woord "asana" betekent zetel. Voor mijzelf betekent dit dat ik mijn lichaam door al die talloze houdingen zo sterk en flexibel maak. Om het vervolgens te kunnen inzetten om er diep en krachtig mee te kunnen ademen. Om geconcentreerder te zijn. En om er vervolgens mee te kunnen mediteren.

4. Pranayama

Prana betekent 'levensenergie'. Bij pranayama gaat het erom dat je de levensenergie door je lichaam laat stromen en opstoot. De ademhaling is daarbij een belangrijk hulpmiddel. De ademhaling is de verbinding tussen lichaam en geest. We kunnen het letterlijk knap benauwd krijgen als we spanning voelen. Omgekeerd kunnen we onszelf rustig maken door de ademhaling te controleren. Die controle temt de slingerende aap in ons hoofd – onze gedachten. De geest volgt de adem. Niet zo gek dat adem afstamt van atman, dat 'zelf' of 'ziel' betekent.



Pranayama

Ik vond het vroeger lastig om tijdens een inspanning goed en krachtig door te ademen. Dit gold bij zowel fysieke als mentale inspanningen. Yoga stimuleert je om juist dan door te ademen. Dat voelt als een wereld van verschil.

5. Prathyahara

Bij pratyahara keert men de aandacht, die doorgaans via de zintuigen naar buiten is gericht, terug naar binnen, naar de geest. 'Ahara' betekent 'voeding' en tijdens pratyahara proberen we de voeding van prikkels voor de zintuigen stop te zetten. We zijn vervolgens alleen met ons zelf, atman, niet meer beïnvloed door onze omgeving.



Prathyahara

De plek waar ik mijn zintuigen het best kan terugtrekken, is wanneer ik op retreat ben. In het verleden heb ik vele retreats gevolgd en gegeven. Soms was dit in een heerlijk resort op een mooie plek op de wereld. Maar je kunt ook prima thuis je eigen retreatplek creëren. Neem 1 of meerdere dagen vrij van je werk, zorg dat je voor 1 of meerdere dagen genoeg boodschappen in huis hebt, zet als het kan je telefoon uit. Het doet ontzettend goed om gedurende enige tijd onder te dompelen in de wereld van yoga en meditatie, en niet afgeleid te zijn van prikkels van buitenaf.

6. Dharana

Concentratie op één lichaamsdeel of op je ademhaling. Uiteraard dwaal je af, zeker in het begin. Accepteer dat dit gebeurt en breng je gedachten weer rustig terug naar het lichaamsdeel of de adem. Er zijn maar weinig mensen die dit helemaal onder controle krijgen. De juiste intentie, zoals met alles binnen de yogafilosofie, is belang- rijker dan het resultaat. Juist door te accepteren dat je vaak zult afdwalen, dwaal je minder af en ga je 'eenpuntig denken'.

Patanjali's achtvoudige pad



Dharana

Yoga en meditatie hebben me enorm geholpen om meer in het moment te zijn. In de kracht van het nu. Om gefocust en geconcentreerd te zijn op datgene wat er op dat moment is. Het kunnen richten van je aandacht geen meteen rust.

7. Dhyana

Meditatie op een object, bijvoorbeeld de ademhaling, of een vlam. Terwijl er in het stadium van dharana nog sprake is van een zelfbewust streven om tot concentratie te komen, heeft dit proces bij de dhyana zich gestabiliseerd tot een gestage spontane flow, waarin er geen spanningsveld meer is tussen jou en het object waar je je op concentreert. Er komt nu een soort absolute stilte in je hoofd. Maak je geen zorgen als dit nooit helemaal lukt of maar heel kort. Bij regelmatig mediteren treedt hoe dan ook, onafhankelijk van de kwaliteit van de meditatie, de heilzame werking bij iedereen op. Meditatie zorgt voor meer alfa golven in je hersenen waardoor de stofwisseling vertraagd wordt en je lichaamstemperatuur en bloeddruk omlaag gaan. Ook zorgt het voor meer activiteit in een bepaald deel van de linkerhersenhalft, dat voor onder andere ontspanning zorgt.



Dhyana

Vanuit de concentratie die kun je mediteren. Meditatie gaat over het kunnen waarnemen van dat wat is. Het inzicht dat ik mijn gedachten en emoties niet ben, heeft mijn leven veranderd.

8. Samadhi

Samadhi is de vierde bewustzijnstoestand naast wakker zijn, slapen en dromen. Een soort trance, maar geheel 'bij'. Volledig geconcentreerd. Daarbij kun je glashelder denken en doorzie je alles. Deze vorm van verlichting is voor maar weinigen weggelegd.

Dit zijn de acht stappen van Patanjali. Het einddoel ervan is het bereiken van een verlicht bewustzijn. Een yogi maakt zich los van maya, de 'zinsbegoocheling' waar ons ego ons mee belast. De volgende legende geeft goed weer hoe maya werkt. Vijf blinde mannen wordt gevraagd een olifant op de tast te beschrijven. De man bij de staart denkt dat de olifant een slang is. Een ander voelt een poot en denkt dat dat een pilaar is. 'Een waaiert!', roept de derde, die de wind voelt van een groot wapperend oor. De volgende wrijft over een grote gladde slagtang en denkt dat het een muziekinstrument is. De laatste blinde bevoelt de huid, die aanvoelt als boomschors. Alle vijf hebben ze hun eigen overtuiging.

Onze beleving is net zo persoonlijk als onze tastzin. Wij zien allemaal een ander stuk van de werkelijkheid. Niemand overziet het geheel en iedereen is een product van zijn cultuur. Het achtvoudig yogapad heeft de bedoeling ons van onze wordingsgeschiedenis, gewoontes en vooroordelen – maya – los te maken, ons daarvan te bevrijden.



Samadhi

Door mezelf niet onbewust te identificeren met een gedachte, een verhaal in mijn hoofd of een emotie, geeft me dat meteen ruimte. Ik hoor mensen om heen wel eens zeggen dat de rugzak gedurende je leven steeds voller wordt. Dat je steeds meer bagage met je mee draagt. Ik ervaar eerlijk gezegd het tegenovergestelde. Mijn rugzak wordt steeds leger. Dat wat niet meer bij me hoort, dat zeul ik niet langer meer met me mee. Het voelt daadwerkelijk lichter.



Purusha en prakrti

In de Samhya-filosofie wordt gesproken over de 'tweeheid' purusha en prakrti, twee 'oersubstanties'. Purusha betekent 'mens', maar staat voor een passief, observerend bewustzijn. Prakrti is onbewust, maar omvat alles, van intellect tot materie. Verlossing is: het loskomen van purusha uit prakrti. Gehechtheid aan materie, zintuiglijke ervaringen, de persoonlijkheid en het denken moet worden losgelaten. Lastig, want tegelijkertijd dankt purusha alle ervaringen aan prakrti.

Guna's

Het hindoeïsme deelt de energie op in drie soorten: sattva, rajas en tamas. Sattva staat voor zuiverheid, helderheid en licht. Rajas voor alles wat dynamisch is en tamas is stabiliteit. Deze drie soorten energie (guna's) zijn alomtegenwoordig en staan met elkaar in verbinding, ongeveer zoals atomen in de Westerse natuurkunde. Voor de oerknal was er energetisch evenwicht; sindsdien is ons heelal op zoek naar het hervinden daarvan. Elk object, elk mens en elk moment is de belichaming van die grote beweging van energie. Alles verandert voortdurend. Als je jong bent, ben je rajas, als je opgroeit ben je sattva en aan het einde van je leven ben je tamas. De guna's hebben een grote invloed op je stemming. Rajas is de opgaande lijn. Het is de energie die achter passie, wilskracht en doorzettingsvermogen zit. Rajas zet je in beweging, zorgt ervoor dat je dingen bereikt. Door rajas krijg je adrenaline in je lichaam. Zonder rajas komen we nergens. Te veel rajas kan ook agressief en onrustig maken. Tamas zorgt voor stabiliteit, traagheid en rust. Door de energie van tamas remmen we af, worden we vasthoudend, maar kunnen we ook koppig worden. Bij een goede balans tussen rajas en tamas ontstaat sattva, de energie waar we bij yoga naar steven.

Kundalini

Kundalini is de oerenergie in ons lichaam, die we meestal niet gebruiken. Kundalini ligt als een opgerolde slang aan het begin van onze wervelkolom te slapen. Yogi's willen deze onuitputtelijke bron van energie aanboren zodat zij door de sushamna omhoog komt en met haar vuur alle chakra's doorboort. Dat doen ze door het lichaam te reinigen en met bepaalde yoga oefeningen. De kundalini-energie kan dan plotseling actief worden, waardoor men tijdelijk in opperste staat van verlichting komt.

Kundalini yoga, maar ook Hatha yoga, maakt gebruik van het idee dat yoga de levensenergie effectiever en sneller door de nadi's, de meridianen laat stromen.



De belangrijkste nadi's lopen langs de ruggenwervel, daarom richten veel asana's en ook de zonnegroeten de aandacht op de versterking en versoepeling van de rug. Idealiter stroomt prana ongehinderd van onder naar boven en van boven naar onderen. De susumna nadi is de ideale weg voor prana. Als prana door susumna stroomt, kan prana in het gehele lichaam doordringen. Kundalini energie wordt veel gebruikt binnen Tantra yoga, om blokkades in het lichaam op te heffen.

Prana

De meeste mensen vereenzelvigen zich met hun begrensde lichaam, maar je bent geen begrensd lichaam. Je bent een energieveld dat in een groter energieveld opereert. Energie kan niet worden geschapen of vernietigd. Energie verandert alleen van gedaante. Je essentie is er altijd geweest en zal er altijd zijn. Je zult er nooit niet zijn. Stel je voor dat jij en ik tegenover elkaar zouden zitten. We zien elkaar en de talloze verschillen tussen ons. Maar met een supersterke microscoop, die ons in staat zou stellen om béter te kijken, zouden die verschillen juist onzichtbaar zijn. Dan blijken we allebei te bestaan uit dansende energiedeeltjes.

In het Oosten wordt gesproken over levensenergie: in India wordt die prana genoemd, in Japan ki en in China chi. Andere culturen zien levensenergie als een wezen buiten onszelf, een goddelijke kracht die namen draagt als God, Allah, Christus, Krishna, Shiva, Zeus, Isis en Jaweh.

Volgens de yogafilosofie heeft het lichaam 72.000 energiebanen. Die meridianen kun je je voorstellen als een soort bloedvatstelsel, ze zitten

Filosofie



Deze zienswijze komt sterk overeen met die van het hindoeïsme, dat het lichaam ook dergelijke energiebanen, nadi's, toedicht. Er zijn drie hoofdkanalen, namelijk ida-nadi, pingala-nadi en sushumna-nadi. De ida en pingala beginnen onderaan onze wervelkolom. De ida komt uit in ons linker neusgat en de pingala in ons rechter neusgat. De ida en pingala cirkelen omhoog rond de sushumna, die alleen actief is tijdens het wisselen van de energiestromen, en als je sterft. Je laatste uitademing gaat door je beide neusgaten, gestuurd door de sushumna nadi.

Door de ida stroomt maanenergie, vrouwelijk van aard, passief, introvert, verkoelend en zuiverend. Door de pingala stroomt zonne-energie, mannelijk van aard, verwarmend, actief, extravert en rationeel. De ida energiestroom is nodig om te ontspannen, te slapen, en de pingala energiestroom om je in te spannen. 's Nachts, of als je je ontspant, adem je dan ook met name door je linker neusgat, terwijl je overdag hoofdzakelijk door je rechterneusgat ademt. Dit wisselt overigens ook overdag; je kunt het voelen door je vingers voor je neus te houden en uit te ademen. Bij de ademhalingstechniek van yoga, pranayama, leren we dit te reguleren, zodat we gebruik kunnen maken van de rust of juist de activiteit die bij de verschillende manieren van ademen hoort.

Het tegendeel van prana is apana: 'weg', 'af' of 'neerwaarts'. Apana is in de yogafilosofie de verwijdering van afvalstoffen. Prana is het hulpmiddel voor apana: de adem kan worden ingezet om de rommel in ons lichaam op te ruimen. Het gaat daarbij niet alleen om een fysiek ontgiftingsproces, maar ook om de opheldering van onze geest. De uitademing verwijdert wat overbodig is.

Apana betreft ook de ontlasting en de energie die daarvoor nodig is. Iemand die traag is en aan overgewicht lijdt, heeft te veel apana. Apana als pranische energie hebben we nodig, maar apana als afval kunnen we missen als kiespijn. Het blokkeert de ontwikkeling van prana van binnenuit. Een overschot aan apana vermeerdert zichzelf ook nog sneller. Ook mensen die kortademig zijn, die hun adem niet kunnen inhouden of niet goed uitademen, hebben te veel apana. Te veel apana kan alleen maar worden bestreden met prana. Pranayama is de beweging van prana naar apana.

Volgens auteur Rhonda Byrne van het succesvolle boek *The Secret* kunnen we met het gegeven van levensenergie spelen, we kunnen er gebruik van maken. Ook gedachten zijn energie, zegt Byrne, en staan dus heel concreet in verband met materie. Als je je daar bewust van bent, besef je dat negatief denken zich kan materialiseren, maar positief denken evenzeer. Onder 'positief denken' verstaat Byrne dat je je gedachten en wensen behandelt alsof het dingen zijn, kostbare bezittingen waar je voorzichtig mee omgaat. 'Bewust denken', zou een betere omschrijving zijn. Elke keer dat je iets denkt, een bepaalde gedachte hebt, breng je die gedachte je bestaan binnen. Byrne stelt, dat wie zijn wensen vormgeeft, cultiveert en hardop uitspreekt, de vervulling daarvan als het ware 'door het universum' zelf naar zich toe laat bewegen. Wanneer je intens denkt aan de goede dingen die je wilt bereiken, sta je afgestemd op de juiste frequentie. Byrne denkt in energietrillingen. Gedachten zorgen er voor dat de energie ervan naar jou toe trilt, zodat de materialisatie ervan in je leven verschijnt. Voor veel westerse lezers zal deze denkwijze een hoog hocuspocusgehalte hebben, maar *The Secret* was een enorme bestseller, en volgens Rhonda Byrne zelf zal dat niet zonder reden zo zijn!

Binnen het taoïsme heet energie chi. Het lichaam heeft bepaalde energetische meridianen. De energie houdt zich op en verzamelt zich in de organen. In het oude China geloofde men dat de organen niet alleen functioneren op de fysieke plek van dat orgaan zelf, maar in elke cel in het lichaam. Chi betekent ook 'adem', en staat daarnaast ook voor de subtiele kracht die ons hele universum bestiert, die in China ook wel 'het weer' wordt genoemd, of 'hemelse adem'. Chi is de hartslag van het heelal. Chi is energie die neigt om materie te worden, of materie die neigt om energie te worden.

Chi ondersteunt de organen. Helpt de spijsvertering en de weerstand, reguleert de lichaamstemperatuur en voert afvalstoffen af. Als chi uit balans is, wordt chi ontoereikend of stagnerend. Ontoereikende chi manifesteert zich door kortademigheid, duizeligheid, vermoeidheid en bleekheid. Zinkende chi door verzakkingen van de organen. Stagnerende chi betekent pijn en als chi rebelleert wordt er gehoest, geboerd, overgegeven of gehikt. De Chinese geneeskunde kent vijf verschillende soorten chi: chi, bloed, jing, shen en vloeistoffen.



Chakra's

Chakra's worden in de Indiase filosofie gezien als poorten van het bewustzijn waardoor de ziel de mogelijkheid heeft een deel van zichzelf, via een fysiek lichaam, in tijd en ruimte te manifesteren. Chakra's zien er uit als draaiende energiekolken, het woord chakra betekent in het sanskriet dan ook 'wentelend wiel'. Het zijn magnetische energievelden die aantrekken en afstoten. Chakra's zijn energiepunten in je lichaam waar je levensenergie ontvangt, verwerkt en ook overdraagt.

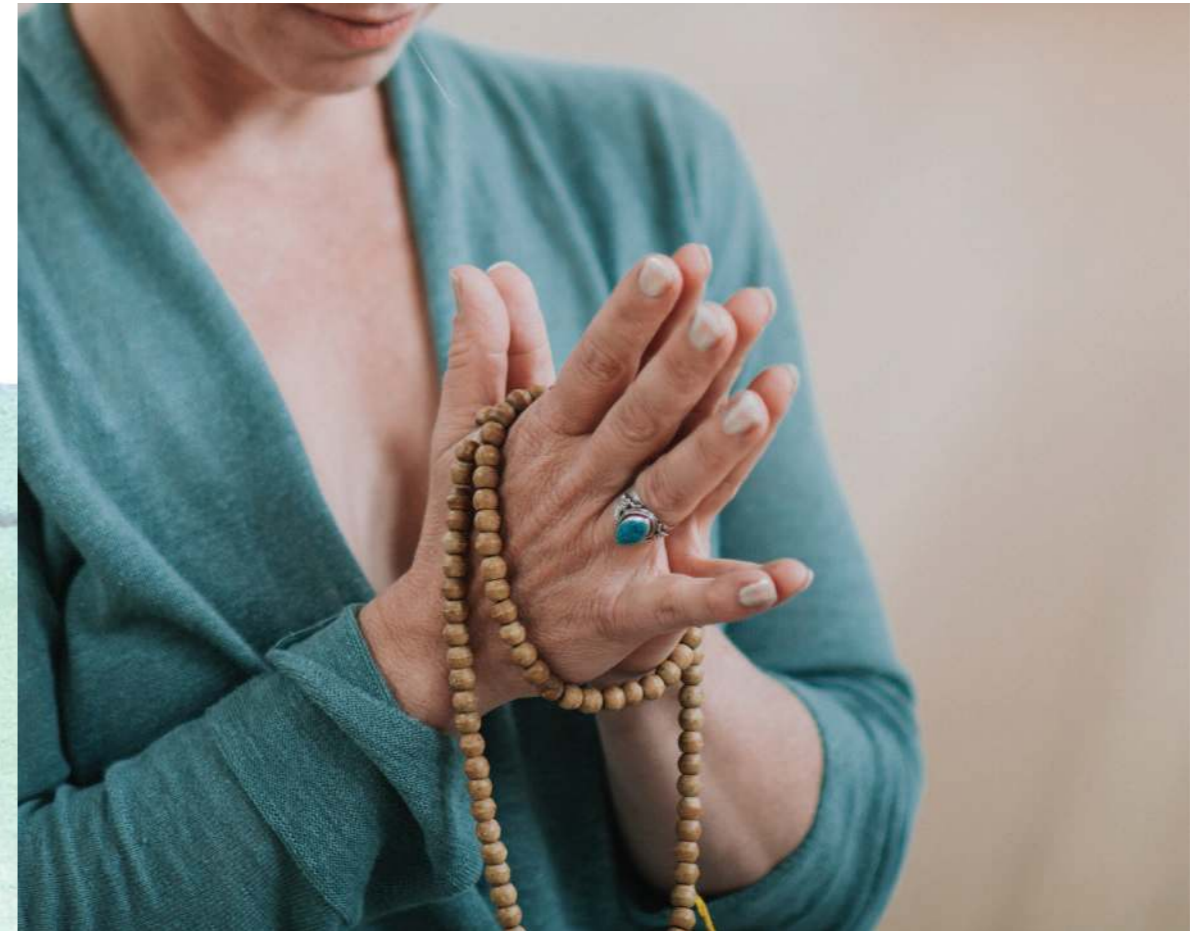
Je hebt ontelbare aantallen van deze energiepunten in je lichaam, maar er zijn zeven hoofdchakra's. Elk van deze zeven chakra's staat voor een bepaald bewustzijnsniveau of levensgebied. Alles wat je in je leven hebt beleefd, je ervaringen, overtuigingen, gedachten, is in je energie terug te zien. Elk chakra kun je zien als een harde schijf waar jouw programmering op staat, dat bepaalde delen van je leven reguleert. Die programmering is niet alleen van dit leven maar ook wat je mee hebt genomen uit vorige levens. De nadi's lopen door de zeven hoofdchakra's, de belangrijkste energiepunten in het lichaam waar energie wordt opgenomen, verwerkt en afgegeven.

Het eerste chakra is het wortelchakra (muladhara) en zit onderaan je stuitje. Dit chakra heeft te maken met je basisveiligheid. Is de energie niet in balans in dit chakra, dan kun je lijden aan vetzucht en constipatie. Je kunt dingen moeilijk loslaten en hebt een te grote hang naar zekerheden. Bij dit chakra horen het element aarde, de kleur rood, het perineum, de bijnieren, de klank LAM en de kenmerken 'overleven' en 'aarden'.

Het tweede chakra is het navelchakra (svadisthana) en zit net onder je navel. Dit chakra heeft te maken met je gevoel. Is de energie niet in balans in dit chakra, dan ben je wellicht streng opgevoed. Is er vaak tegen je gezegd dat je stoer moet zijn en dat huilen voor watjes is. Bij dit chakra horen het element water, de kleur oranje, de onderbuik, de eierstokken, prostaat en testikels, de klank VAM en de kenmerken 'seksualiteit', 'genot' en 'gevoel'.

Het derde chakra is het zonnevlechtchakra (manipura) en zit net boven de navel. Bij dit chakra horen het element vuur, de kleur geel, de bijnieren en de alveesklie, de klank RAM en de kenmerken 'wilskracht' en 'macht'.

Het vierde chakra is het hartchakra (anahata) en zit ter hoogte van het hart, midden op het borstbeen. Bij dit chakra gaat het om liefde. Als je vaak gekwetst bent zal je je hart afsluiten en stroomt hier de energie niet goed meer. Bij dit chakra horen het element lucht, de kleur groen, het hart, de borstbeenklie, de klank YAM en de kenmerken 'liefde', 'compassie' en 'balans'.



Het vijfde chakra is het keelchakra (vishuddha) en zit bij je keel. Bij dit chakra gaat het om communicatie. Dit chakra heeft veel met het navelchakra te maken, met het durven uitspreken van woede, verdriet, angst en teleurstelling. Bij dit chakra horen het element ether (geluidstrillingen), de kleur blauw, de hypothalamus en de schildklie, de klank HAM en de kenmerken 'communicatie' en 'creativiteit'.

Het zesde chakra is het voorhoofdchakra (ajna) en zit tussen je wenkbrauwen. Bij dit chakra gaat het om (zelf)inzicht, overzicht en dingen helder kunnen zien, daarom wordt het ook wel het derde oog genoemd. Bij dit chakra horen het element licht, de kleur indigo, het voorhoofd, de pijnappelklie, de klank AUM en de kenmerken 'intuïtie' en 'verbeeldingskracht'.

Het zevende chakra is het kruinchakra (sahasrara) en zit bovenop je kruin. Bij dit chakra gaat het om overtuigingen en (zelf)kennis. Als de energie in je kruinchakra niet in balans is, kun je leiden aan depressies en vervreemding. Bij dit chakra horen verbinding met de gedachten en het universum, de kleur violet, de kruin, de stilte, de hypofyse en de kenmerken 'inzicht', 'kennis' en 'spiritualiteit'.

Pranayama

Pranayama wil de levensenergie vergroten, met de ademhaling als instrument. Voor de yogafilosofie is de ademhaling zelfs van vitaal belang geweest, omdat bij de mondelinge overdracht, waardoor yoga al duizenden jaren bewaard heeft kunnen blijven, de gecontroleerde ademhaling het metrische reciteren van bijvoorbeeld de soetra's mogelijk maakte.

Wij mensen maken gemiddeld zestien tot achttien ademhalingen per minuut. Elke ademhaling kent vier stadia. De inademing (puraka), het vasthouden van de adem na de inademing (antara kumbhaka), de uitademing (rechaka) en het vasthouden van de leegte van de longen na de uitademing (bahya kumbhaka). De kumbhaka is erg belangrijk; geoefende yogi's kunnen de adem minuten lang inhouden en de longen leeghouden.

Binnen pranayama is het doel de ademhaling zo lang en diep mogelijk te maken. In het begin kun je wel duizelig worden omdat het koolzuurgehalte daalt. Ademhaling is een belangrijk onderdeel van de levensenergie. Veel yogi's geloven dat een langere ademhaling ook een langer leven betekent. Een mens heeft een maximaal aantal ademhalingen meegekregen. Hoe sneller hij ademt, hoe korter hij zal leven. Grote en trage dieren zoals olifanten en reuzenschildpadden ademen inderdaad erg langzaam en worden heel oud.

We kunnen op drie manieren ademhalen: via de buik, de flanken en tot helemaal tegen onze sleutelbeenderen aan. De buikademhaling is de beste. Het kost weinig moeite en we krijgen veel lucht binnen. Zo zouden we eigenlijk de hele dag moet ademen. Je wordt er helderder van, energiever en efficiënter. 'Hoger' in het lichaam ademen, via de flanken of zelfs met opgetrokken schouders, treedt op bij lichamelijke inspanning maar is ook een natuurlijke, evolutionaire reactie op stress. Bij flankademhaling wordt het middenrif van meer lucht voorzien. Helaas zijn sommige mensen er zo aan gewend om zo adem te halen, dat hun lichaam in een permanente staat van stress verkeert.

Oude teksten zeggen dat iemand in moeilijkheden die rusteloos is of verward meer prana buiten zichzelf heeft dan in zichzelf. In veel geschriften wordt prana de vriend van purusa (bewustzijn) genoemd. De ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger bij opwindning, en dieper en relaxter als we rustig zijn. Omgekeerd heeft een versnelde ademhaling soms het effect van benauwdheid, en maakt een diepe ademhaling ons rustig, ook als die niet vanzelf komt. In de Yoga Soetra's van Pantanjali staat beschreven dat we door het beoefenen van pranayama de sluier steeds verder van onze geest trekken. De geest wordt door pranayama klaar gemaakt voor diepere meditatie. Volgens de soetra's is pranayama in eerste instantie bewustzijn van de ademhaling. De volgende stap is concentratie.

Patanjali geeft een paar praktische aanwijzingen. Concentratie wordt vergemakkelijkt door een focus, bijvoorbeeld op de neusgaten of de keel, waar de ademhaling goed merkbaar is. Ook kunnen we proberen de ademhaling te volgen het lichaam in, langs het middenrif tot in de buik, en bij het uitademen vanuit de buik via het middenrif door de keel weer naar buiten. Daar kunnen we de ademhaling hoorbaar maken als het ruisen van de zee, door als het ware te zuchten met je mond dicht. Dit 'verkleint' de stembanden, waardoor bij zowel het in- als het en uitademen een zacht geluid ontstaat. Deze techniek staat bekend als ujjayi.

Agni

Tussen de pran-a-vayu en apana-vayu bevindt zich agni – het levensvuur. Als we inademen beweegt de adem naar de buik, hetgeen de vlam naar beneden duwt. Bij het uitademen komt de vlam omhoog en brengt het verbrande afval mee naar buiten. Een langere uitademing verdient hierbij aanbeveling. Bepaalde asana's helpen het vuur het afval te bereiken, vooral gedraaide houdingen. De beoefening van pranayama in deze houdingen werkt extra sterk.

Een boer die zijn terrasplantage bewatert, laat het bovenste terras onderlopen en zet vervolgens de dam naar het volgende terras open. Prana is net als dat water; het stroomt vanzelf naar de plekken waarvoor met pranayama de blokkades zijn opgeheven.

Nadi sodhana

Bij nadi sodhana-ademhalingstechniek adem je zowel in als uit door de neus. Bij nadi sodhana begin je met inademen via het linker neusgat. Het rechter neusgat is geheel gesloten. Je ademt vervolgens uit via je rechter neusgat. Dan weer in door het rechter neusgat met een geheel afgesloten linker, enzovoort. Nadi betekent 'doorgang' en sodhana 'reinigen'.

Sitali

Bij de sitali-ademhalingstechniek wordt de tong gebruikt. Sitali is 'koelte'. We rollen de tong tot een buisje door de twee zijanten op te tillen. Hierdoor wordt de adem bevochtigd en gekoeld, wat verfrissend voor de keel is. Om er voor te zorgen dat de tong vochtig blijft houden we hem zo ver mogelijk tegen het gehemelte gedurende de gehele sessie. Bij deze techniek kun je zowel uitademen via de neus of door de mond. Bij sommige mensen lukt deze vorm van sitali ademen niet, omdat de tong te smal is. Voor hen is er

Filosofie



een variant met hetzelfde effect. Hou de lippen en tanden een klein beetje van elkaar af, en druk je tong tegen de tanden aan. Laat net genoeg ruimte om te ademen. Uitademen via de mond of via de neus.

Bhastrika

De bhastrika-ademhalingstechniek maakt de doorgang door de neus vrij door de buik als blaasbalg te gebruiken. We sluiten een neusgat en ademen snel in via het andere, en vervolgens uit door het gesloten neusgat dat we iets open doen.

Als we beginnen met pranayama is het belangrijk om eerst een aantal minuten rustig en normaal te ademen en rust te nemen. We brengen tijdens die rust de aandacht over van het lichaam naar de ademhaling. Als deze overschakeling te snel plaatsvindt, kan er gemakkelijk spanning in het lichaam ontstaan. Voor een juiste beoefening van pranayama moeten we een zittende positie kiezen waarin we relaxt en comfortabel kunnen verblijven gedurende de gehele sessie, en waaruit we zonder stijf te zijn kunnen opstaan. Tijdens de pranayama sessie is de ruggenwervel actief. Veel mensen gaan op hun knieën zitten, anderen kunnen gemakkelijk in de lotus houding verblijven. Gewoon op een stoel mag ook!

Tijdens de pranayama sessie is het erg belangrijk om de aandacht bij de ademhaling te houden. Het volgen van de ademhaling is wel simpel, maar niet makkelijk. Een bekende manier wordt 'intern staren' genoemd. Tijdens deze techniek zijn onze ogen gesloten, maar houden we onze blikrichting wel stil. Onze ogen zijn gewend op bijna alle prikkels te reageren en zijn vaak gespannen. Het sluiten van de ogen is bij pranayama dan ook een belangrijk

moment. 'Intern staren' is als staren naar de punt van onze neus of naar de plek tussen onze wenkbrauwen. Of naar iets dat we zelf verzinnen. Een fictieve maan bijvoorbeeld, of de opkomende zon. Door je ogen tot bewegingsloosheid te dwingen ontspannen ook de andere de zintuigen.

Energie, prana, en ook de oerenergie kundalini kunnen we door samentrekking en kracht van de spieren bundelen, vasthouden en aanwenden. Dat noemen we bandha. Bandha betekent 'gebonden', ook 'slot'. Bandha zet prana op slot, behoudt het of dirigeert het. Er zijn drie belangrijke bandha's: mula bandha (bekkenbodemsot), uddiyana bandha (middenrifslot) en jalandhara bandha (keelsot).

Bij de mula bandha span je je bekkenbodemspieren aan door een onderscheppende beweging te maken met je staartbeen. Mula bandha dwingt de neergaande energiestroom weer omhoog. Deze bandha houdt de wortelchakra in conditie. Het aanspannen van je bekkenbodemspieren, of het omhoog tillen van je bekkenbodemsot heeft ook een heel duidelijke fysieke functie. Het is een onderdeel van de core, die je voortdurend actief wilt houden tijdens het beoefenen van (yang-)yogahoudingen. Mula bandha is ondersteuning voor de onderrug, maakt asana's lichter.

Bhanda's (yang-practice)

Bij de uddiyana bandha beweeg je je navel naar binnen en omhoog in de richting van je wervelkolom. Ook de ruimte tussen je laagste rib en je heupbot is het gebied van de uddiyana bandha. Deze beweegt ook naar binnen en omhoog. Je stuwt hiermee de energie die door mula bandha wordt tegengehouden omhoog door je hele lichaam. De fysieke voordelen van uddiyana bandha is dat je je lage buikspieren activeert, die ondersteuning bieden voor je onderrug. Alleen je navel naar binnen trekken levert vaak spanning en kramp op. Door je staartbeen naar onder te 'scheppen' (mula bandha), volgt uddiyana bandha bijna vanzelf. Als je bekkenbodemsot wordt gelift, doen je lage buikspieren automatisch mee.

Door de jalandhara bandha wordt voorkomen dat er levensenergie uit het bovenlichaam ontsnapt. Tevens is deze bandha goed voor het controleren van de bloeddruk en beschermt ze de hersenen. Deze bandha stimuleert de klieren in de nek en de hals. Eerst beweeg je je kruin zo veel mogelijk naar het plafond. Vervolgens steek je je kin naar voren. Hierdoor ontstaat er ruimte tussen je nekwerfels. Daarna beweeg je in een ronde beweging je kin naar je borst. Je ademt in als je je kruin omhoog brengt en je kin omlaag. Je adem uit als je je kin weer terug brengt. Deze bandha houdt verband met je keelchakra.



Mudra's

Mudra's zijn mystieke handgebaren die de energie sturen. Mudra betekent gebaar, houding of zegel. Handhoudingen kunnen helpen bij het vergroten van de concentratie bij het mediteren. Bij dhyana mudra bijvoorbeeld, rust de buitenkant van de ene hand in de binnenkant van de andere hand. Bij de cin mudra vormen duim en wijsvinger van de linkerhand een cirkel. De rechterhand kan dan worden gebruikt om het ademen door de neusgaten te reguleren. Als de geest afdwaalt tijdens deze ademhalingsoefening, laten veelal de vingers elkaar los. Zodra je dat merkt, breng je je concentratie terug naar je ademhaling.

De anjali mudra is heel bekend. Je brengt je handen voor je hart bijeen met de handpalmen tegen elkaar, de vingers wijzen omhoog. Terwijl je naar voren buigt zeg je 'namasté', wat 'ik buig voor jou' betekent. Deze mudra gaat om verbintenis. Bij deze mudra gaat je aandacht naar je hart. In India zie je mensen op straat elkaar vaak zo begroeten. Daarbij worden de hoofden naar elkaar toegebracht, zodat de derde ogen elkaar aankijken.

Een andere bekende mudra is de jnana mudra, waarbij het topje van de wijsvinger op het topje van de duim wordt gebracht, wat het individuele (de wijsvinger) met de kosmos (de duim) verbindt. Deze mudra wordt vaak bij meditatie gebruikt. De handen met de palmen omhoog op de knieën.

Drishti

Drishti focust onze blik. Bij dristana richten we onze blik zachtjes op een bepaald punt op de muur, de vloer of het plafond. Bij drishti is ook de geest volledig gefocust. Zowel tijdens de asana's als tussen asana's in. Drishti is gemakkelijk om aan te leren en maakt de geest snel rustiger. Ook met gesloten ogen is er geen visuele afleiding, maar drishti is actiever, bewuster, gericht.

Dukkha

Volgens de Boeddha is dukkha (lijden) een onlosmakelijk deel van het leven. Dukkha is 'onbevredigendheid'. Er zijn tijden dat we lijden, dat het leven zwaar is. Dukkha zelf creëert geen lijden, maar de manier waarop we daarop reageren. Pijn is alleen maar pijn. De Boeddha is boeddha omdat hij pijn pijn kon laten en pijn niet tot lijden 'verhief'. De Boeddha wás wat hij dacht. Als we negatieve gedachten rond laten slingeren over alles wat ons overkomen is, als we toelaten dat onze negatieve gedachten bij ons blijven, over wat er gebeurd is, of zelfs over wat er zou kunnen gebeuren, dan treffen we onszelf

met lijden. Wie ongelukkig wil zijn denke aan ongelukkige dingen. Als je gelukkig wilt zijn, tel dan je zegeningen. Pijn moet je niet wegduwen, maar als zodanig herkennen en laten bestaan.

Dit principe is natuurlijk ook goed toe te passen in een yogapractice: door je aandacht te concentreren, sluit je bijgedachten over eventuele fysieke remmingen en onmogelijkheden uit, en ben je in staat om zuiver aan te voelen wat je lichaam werkelijk kan en wat niet. Door opeenvolgende asana's uit te voeren ontstaat een ritueel waarin we 'werken' met bepaalde gebieden van onze persoonlijke, emotionele, sociale, spirituele en fysieke ervaring.

Veel mensen beginnen met yoga omdat ze iets willen veranderen aan zichzelf of hun leven. Ze willen helderder kunnen denken, zich fitter voelen, beter presteren. Meer in overeenstemming leven met hun lotsbestemming. Volgens de yogafilosofie is alles in verandering en beweging. Niets is morgen hetzelfde als vandaag. Ieder mens heeft stemmingen, verlangens, gevoelens en angsten. Het gaat erom ons daar niet mee te identificeren, om bijvoorbeeld niet de vergissing te maken dat onze angst voor de dood een belangrijk onderdeel is van wie we werkelijk zijn. Want die angst is er maar bij vlagen, soms een hele tijd niet en in heftige tijden heel sterk. Als we geestelijk gezond zijn, bepaalt deze angst niet de manier waarop we ons leven leiden. Yoga en meditatie helpen om de identificatie met stemmingen, verlangens, gevoelens en angsten te verminderen. Om te ervaren hoe vergankelijk ze zijn en hoe irrelevant voor dit moment, hier en nu, op deze yogamat, nu ik op het punt sta om mijn benen in mijn nek te leggen.

Je kunt beter dagelijks een beetje met yoga bezig zijn, dan eenmaal in de week er hard aan trekken tijdens een pittige yogales. We moeten altijd actief en alert zijn om de voedingsbodem van avidya (onwetendheid, afleiding) weg te nemen, en er voor zorgen dat die niet meer de kop op steekt. Regelmatig yoga beoefenen is een goede manier om er voor te zorgen dat het zaad van avidya niet kan ontkiemen. Avidya is ook gerelateerd aan niets doen. Patanjali beschrijft al, dat onze acties of onze 'niet-acties' positief of negatief zijn, afhankelijk van in hoeverre avidya er greep op heeft gekregen.

Dukkha treedt op als we iets niet kunnen krijgen dat we wel graag willen. Die mooie man, of die mooie auto. Veel mensen lopen er tegenaan als ze geestelijk groeien. Die willen te snel vooruit en verliezen zich in verlangen naar de toekomst in plaats van genieten van het nu. Die kunnen beter de wijde wereld intrekken, ontdekken wie ze zijn en na een paar jaar de spirituele ontwikkeling weer eens oppakken.



Om dukkha nog beter te kunnen begrijpen, kunnen we nog eens kijken naar tamas, rajas en sattva. Teveel lethargie, tamas, geeft dukkha vrij spel. Hetzelfde geldt voor teveel onrust, pit, rajas dus. Alleen als de geest sattva is, verlicht en helder, is er geen dukkha. Tamas en rajas zorgen ervoor dat onze geestelijke vrijheid wordt aangetast. Het beoefenen van yoga maakt ons bewuster van deze krachten en vermindert dukkha. Het ons gewaar worden van dukkha is de eerste en essentiële stap om onszelf te bevrijden. Yoga is geen middel om minder te lijden. Maar yoga kan ons wel helpen om onze attitude te veranderen, waardoor we minder avidya hebben en ons vrijer voelen. Yoga is het geheel aan oefeningen dat ervoor zorgt dat we meer inzicht hebben in onze hebbelijkheden, ons gedrag en de consequenties daarvan.

Mantra's

De geest heeft de potentie om gefocust te zijn (dharana), om te 'communiceren' met een object (dhyana), en om daar uiteindelijk mee samen te vallen (samadhi). Patanjali beschrijft de obstakels (antarayas) als rotsen die op het pad van de yogi liggen: ziekte, apathie, twijfel, ongeduld, moeheid, verwarring, onwetendheid, onvermogen en onzekerheid. Deze obstakels manifesteren zich door zelfmedelijden, een negatieve houding, lichamelijke problemen en ademhalingsproblemen.

De belangrijkste manier om deze obstakels teniet te doen is isvarapranidhana, of te wel onderwerping aan isvara – 'het hogere'. Isvara ziet alle dingen zoals ze zijn, is alwetend, onze eerste leraar, een bron van hulp. Anders dan wij heeft Isvara geen last van avidya. De overgave aan Isvara kan worden uitgedrukt in mantra's, (heilige) lettergrepen, woorden of zinnestukjes die worden gezongen bij de meditatie.

Vaak wordt de mantra herhaald in een continue recitatie (chant). Veel mantra's zijn duizenden jaren oud. Uit de mond van Brahmanen hadden ze vaak direct een magisch effect. Goed uitgesproken mantra's beschermen tegen negatieve gedachten en helpen te focussen. Je kunt een mantra hardop uitspreken, maar ook in gedachten in je hoofd.

De kortste en bekendste mantra is het geluid van de lettergreep Aum. Aum wordt al benoemd in de Veda's, de Upanishaden en de Bhagavad Gita. Aum is het essentiële geluid van het universum. De Aum-mantra is de basis van vele andere mantra's en is op zijn beurt een samenvoeging van drie aparte mantra's.

A (Aaaahh...) is de meest open en diepe keelklank. Dit is het stadium van menselijk bewustzijn en het staat voor het ontwaken op aards of materieel niveau.

U (Oeoeoe...) is de klank die het meest voor in de mond ligt. Dit is het stadium van droombewustzijn (denken, voelen, wensen, willen).

M (Mmmmm...) markeert de sluiting van de mond. Dit is het stadium van diepe slaapbewustzijn ofwel de ondefinieerbare eenheid-der-dingen.

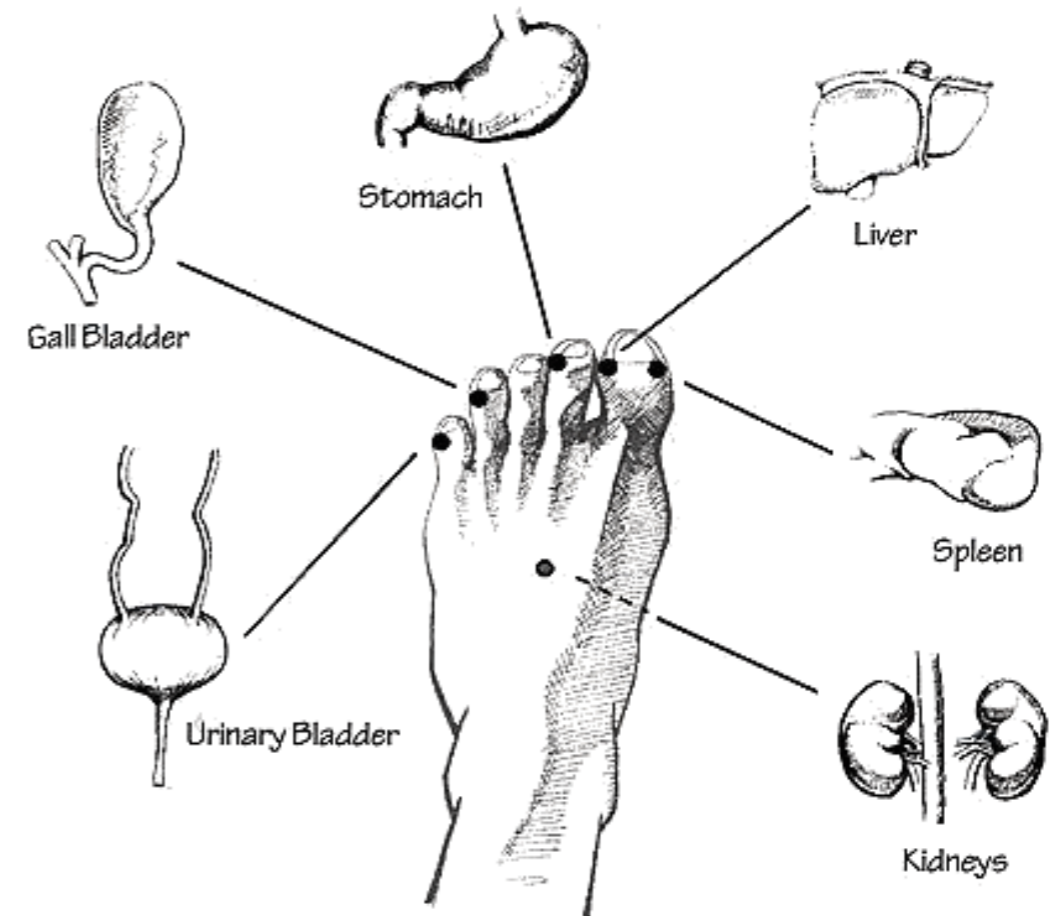
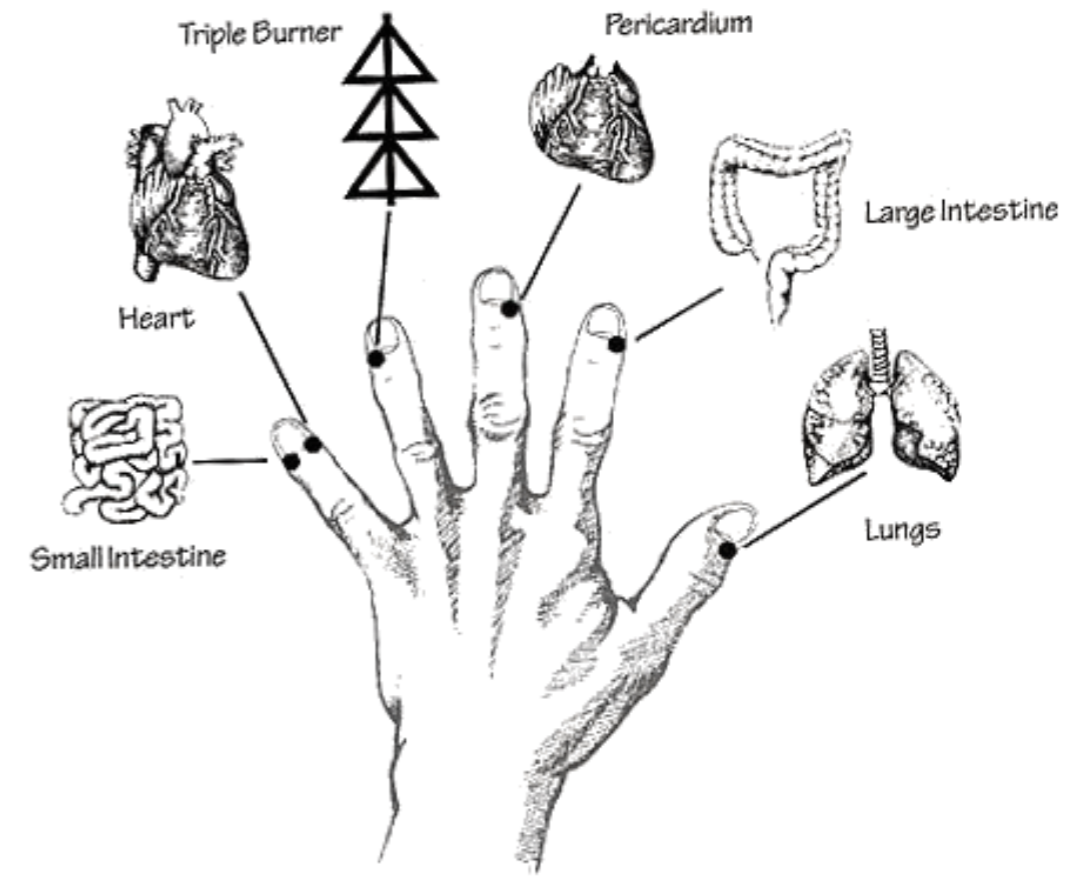
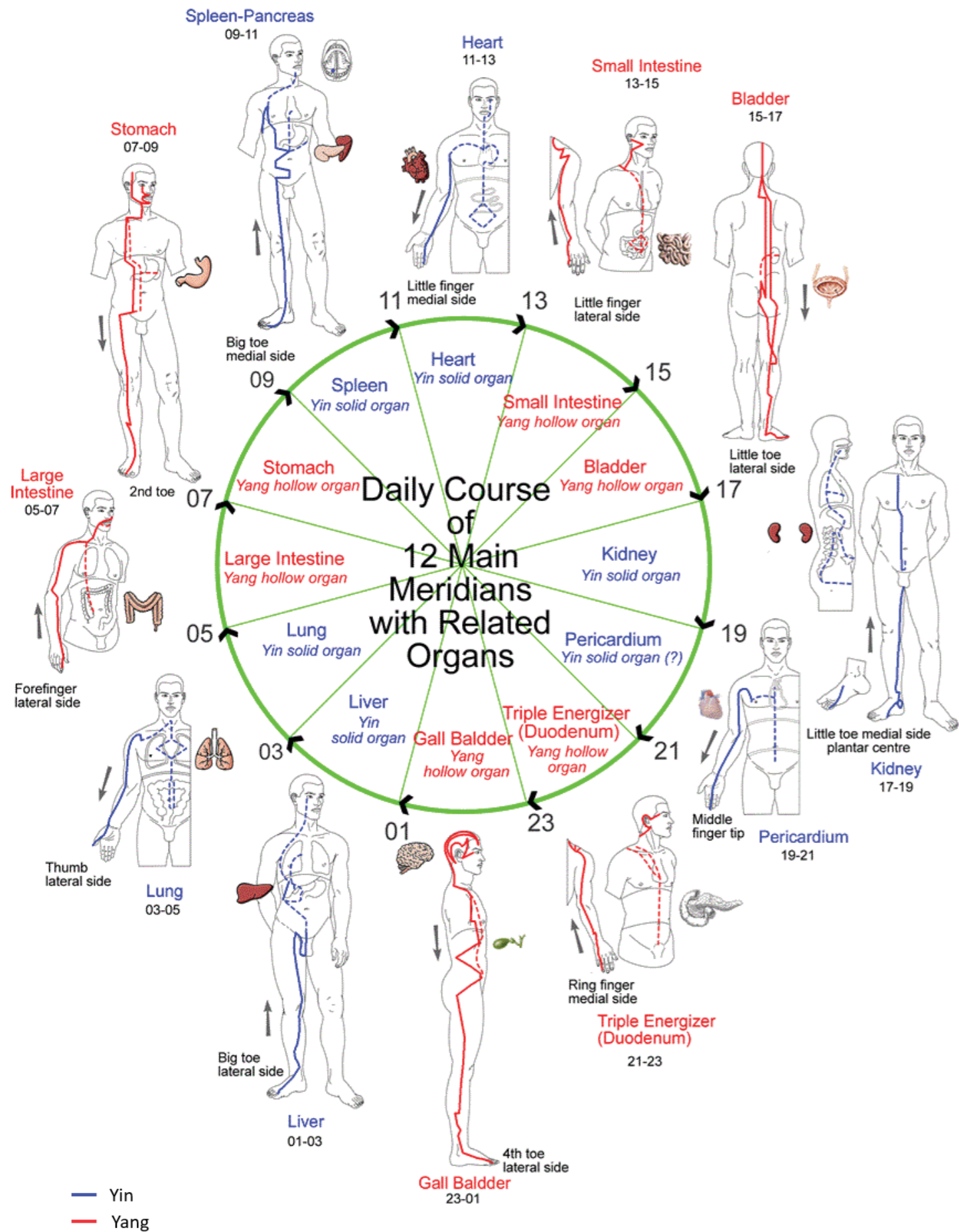
AUM als geheel staat voor de beleving van het oneindige, het kosmisch bewustzijn.

Met het geluid OM roepen we Isvara aan. Met het geluid OM zeggen we alles. OM geschreven in het Sanskriet bestaat uit de letters A, U en M en nog een symbool, dat staat voor de resonantie. De A is de eerste letter van het alfabet, U staat voor continuïteit en connectie, en de M is de laatste medeklinker in het alfabet van het Sanskriet. Dus van A naar M langs de U in het Sanskriet representeert alles wat gezegd kan worden.

Meridiaanleer



Meridianleer



Meridianen

In de Chinese geneeskunde en acupunctuur wordt gesproken over- en gewerkt met meridianen. Dit zijn met elkaar verbonden smallere 'energiebanen' in de huid. Ons lichaam telt vele van dit soort banen, de een belangrijker dan de ander. Doordat de Chinese geneeskunde - het woord zet het al - gericht is op het gezondheidsaspect, focussen de Chinezen op de twaalf belangrijkste meridianen die direct verbonden zijn met de organen. Die zijn namelijk verantwoordelijk voor een gezond lichaam en gezonde geest. De twaalf meridianen worden gevormd door de zes 'meridiaanparen'.

- de blaas-niermeridiaan
- lever galblaasmeridiaan
- hart-dunnedarmmeridiaan
- longen-dikkedarmmeridiaan
- maag miltmeridiaan
- het pericardium, en de triple heater

De Ayurveda (India) stelt gezondheid eveneens centraal. In yoga - dat zijn oorsprong ook in India vindt - staat de eenheid, de verbinding met het goddelijke ofwel de kosmos juist centraal. Naast een aantal energielijnen en drukpunten (ook wel marmerpunten genoemd) vervullen drie centrale lijnen in en naast de wervelkolom een belangrijke rol: de centrale energielijn (Sushumna), met twee lijnen ernaast, die elkaar steeds kruisen. De Ida en de Pingala. In Tibet noemen ze de Sushumna uma, terwijl Taoïstische stromingen spreken van Chong Mai of Du Mai. De Ida en de Pingala kun je vergelijken met de blaaslijn. Oude indische teksten verwijzen naar de kruisingen van Ida en Pingala (blaaslijn) als de zeven chakra's (ook wel cirkel of wiel). Als de zes chakra's open en in een lijn met elkaar zijn, opent dat de zevende chakra - je kunt het vergelijken met de werking van een cijferslot - en dat stelt je in de verbinding met het goddelijke, het universum.

In de yoga (India) worden slechts drie centrale lijnen in de wervelkolom onderscheiden: de Sushumna, Ida en de Pingala. (In Tibet noemen ze de Sushumna: uma, en Taoïstische stromingen spreken over chong mai of du mai.) De Ida en de Pingala vormen samen de blaaslijn. Oude Indiase teksten verwijzen naar de kruisingen op de blaaslijn door middel van zeven chakra's (ook wel cirkel of wiel).

Bij yin yoga werken we op dezelfde energielijnen als in de Chinese geneeskunde en de Ayurveda, maar dan in de dieper gelegen bindweefsellagen. Deze lijnen liggen dieper en zijn breder. Yin yoga put de kennis van meridianen uit China en de oefeningen zijn gebaseerd op hatha yoga uit India. Verder heeft Paul Grilley zich voor de reeks yin -yogaoefeningen zoals we die nu kennen, laten inspireren door de kungfu -oefeningen (ook uit China) van

* Bron: Yoga geeft ruimte - Skadi van Paasschen.

Paulie Zink. Kungfu en yoga hebben veel met elkaar gemeen. Als je naar kungfu kijkt, zul je veel yogahoudingen herkennen.

Als je emotionele en/of fysieke problemen ervaart, kunnen deze worden veroorzaakt door een blokkade in de doorstroming van de energie door deze meridianen, doordat het in de verkeerde richting stroomt, of doordat er te veel of te weinig doorstroming van chi is. De Chinese geneeskunde gebruikt onder andere naalden (acupunctuur) en druk (acupressuur) op bepaalde punten (die in verbinding staan met de betreffende meridiaan of meridianen) op je lichaam om de blokkade op te heffen en de chi weer, of de goede kant op en in de juiste hoeveelheid, te laten stromen.

De poses in yin yoga focussen op het oprekken van het bindweefsel, waar die dieper gelegen en brede lijnen zich bevinden. Dit heeft tot gevolg dat het water in je lichaam (ons lichaam bevat ongeveer 70-80% water) ook op de plekken kan komen die doorgaans minder gehydrateerd zijn. De Japanse wetenschapper en yogi Hiroshi Motoyama ontdekte dat de energielijnen (meridianen) waterlijnen zijn die langs de randen van het bindweefsel lopen, doordat het hyaluronzuur (dat in bindweefsel zit) de watermoleculen aantrekt, en dat chi (levensenergie) door deze waterlijnen stroomt, de Amerikaanse wetenschapper James Oschman speelde hierbij een belangrijke rol. Door het rekken van het bindweefsel worden de waterlijnen beter van kwaliteit, kan de chi weer vrij stromen en worden blokkades opgelost. Veel studenten voelen zich na de les energiever.



* Bron: Yoga geeft ruimte - Skadi van Paasschen.

Meridianen en je organen

De meridianen hebben direct effect op onder andere je organen, omdat ze dieper liggen en rechtstreeks met de organen verbonden zijn. En omdat yin yoga effect heeft op de meridianen, heeft yin yoga ook effect op je organen. De meridianen zijn dan ook vernoemd naar de organen waarop ze effect hebben. Overigens worden de namen die ik in dit boek gebruik voor de meridianen vooral gebruikt in de westerse wereld. In China en andere Aziatische landen gebruiken ze andere benamingen.

In de hoofdstukken waarin de yinyogalessen worden beschreven, verwijst ik steeds naar de meridianen waarop de oefeningen focussen en op welke organen de oefeningen dus een helend effect hebben. Ik beschrijf in het kader over de meridianen en bij de oefeningen vooral het rekgebied, dus niet exact hoe de meridianen lopen; dat is namelijk te gedetailleerd. Dit geldt ook voor de beschrijving van de vertakkingen die de meest meridianen hebben. Ik beschrijf de vertakkingen alleen als je ze bij het rekken daadwerkelijk kunt voelen. Bovendien worden de energielijnen en waar ze precies lopen, regelmatig verschillend beschreven. In mijn beschrijvingen heb ik me gebaseerd op de definities die Bernie Clarke hanteert.

Meridiaanparen

Elke meridiaan of energielijn is tweemaal aanwezig in je lichaam, in de vorm van paren, als een tweelingbroer en -zus of yin en yang. Het paar is altijd – als in een ovaal – verbonden met elkaar. De yinlijnen lopen in principe van beneden (aarde) naar boven (hemel) langs de voorkant en binnenzijde van ons lichaam en de yanglijnen van boven (hemel) naar beneden (aarde) langs de achterkant en buitenzijde van ons lichaam.

Hier worden ook steeds de bijhorende (vijf) elementen, de kleur, en emoties bij de energielijnen (meridianen) beschreven.

1. Lever- en galblaaslijn

Rekgebied: leverlijn (binnenkant): loopt vanuit je grote teen langs de binnenkant van je benen omhoog tot in je liezen, waar de lijn je torso ingaat, bij de hals omhoog gaat en eindigt in de ogen.

Galblaaslijn (buitenkant): loopt vanaf de zijkant van je gezicht omlaag, via de nek, schouder top en gaat dan kriskras langs de zijkant van de romp omlaag, langs de heupen aan de buitenkant van de benen naar beneden tot in de vierde teen, je 'ringvingerteen'

Element: hout

Yinorgaan (compact): lever (van beneden naar boven)

Yangorgaan (volume): galblaas (van boven naar beneden)

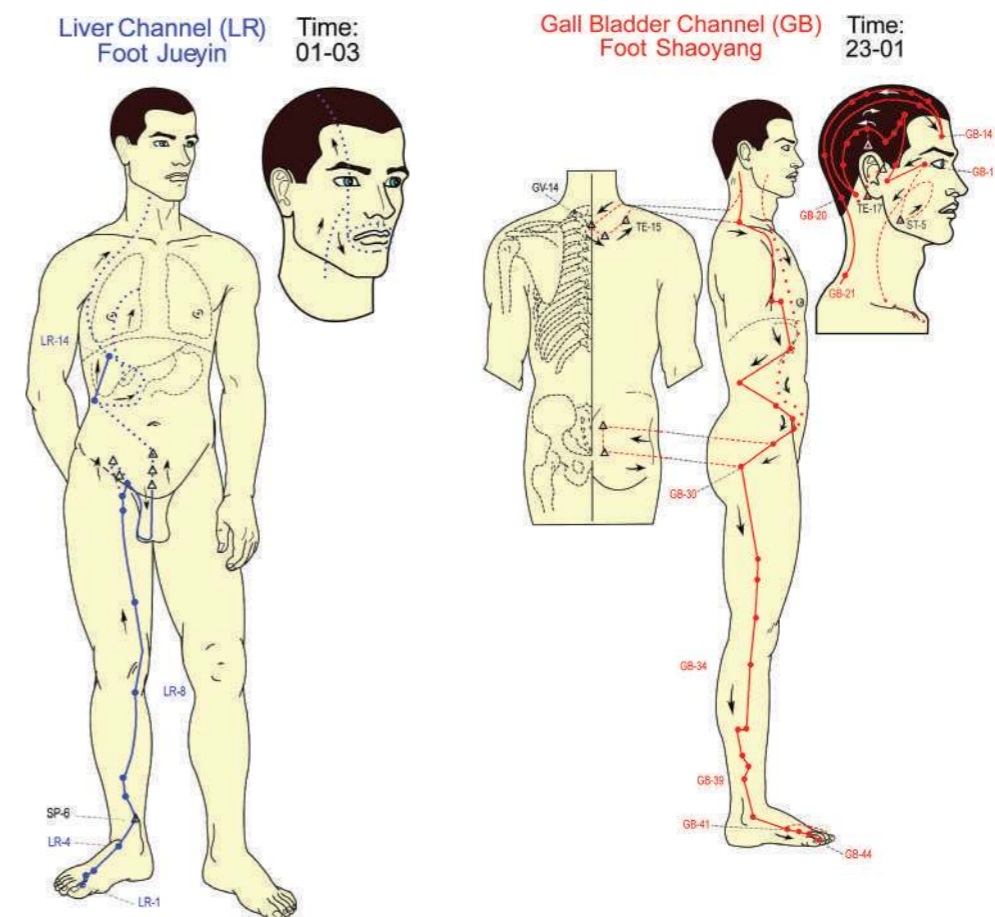
Kleur: groen

Zintuig: ogen

Weefsel: pezen, spieren

Positieve emoties: vriendelijk, ideeën, assertiviteit, humor

Negatieve emoties: woede, ongeduld, wrok, prikkelbaar, vijandig, frustratie, cynisme



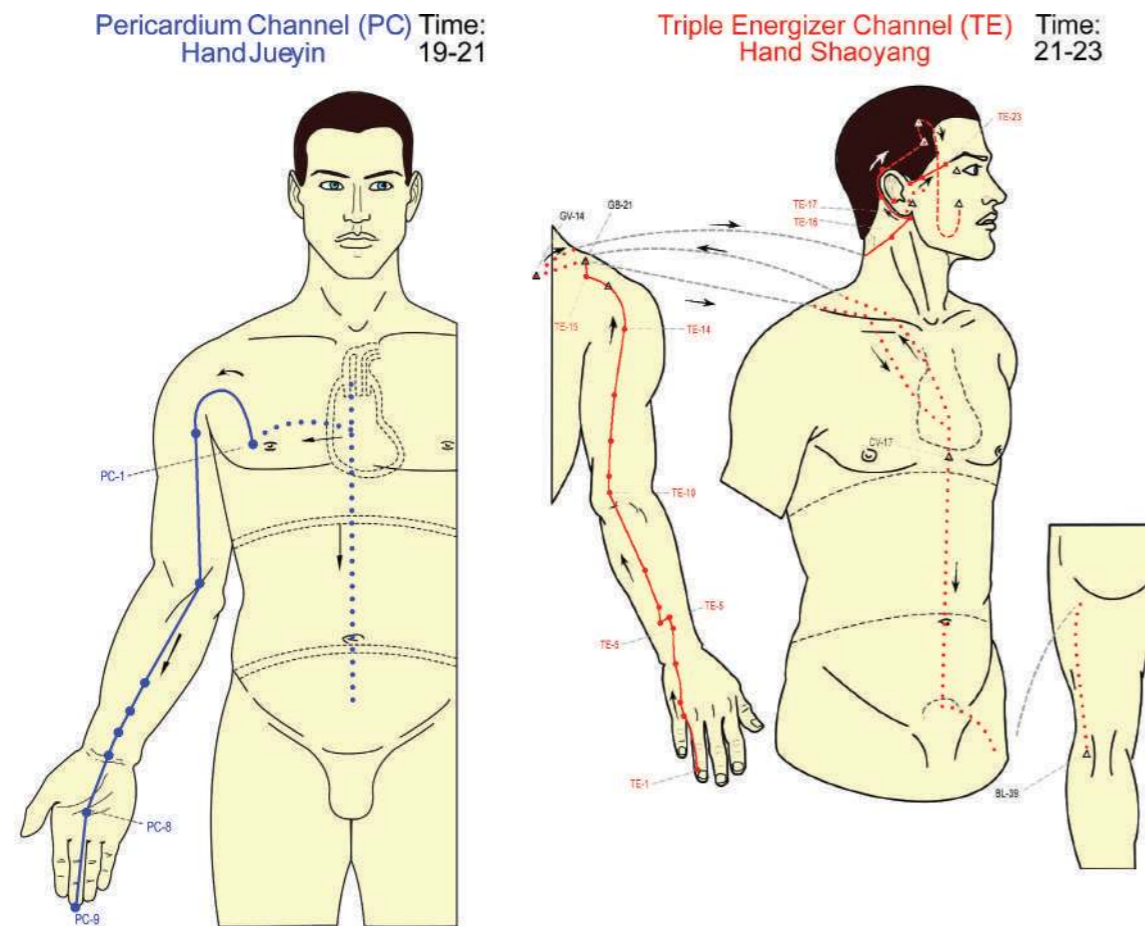
Meridiaanleer

1.2 Pericardium (meridiaan van het hartzakje) en triple heater

Rekgebied: pericardium (voor): vanuit de borst naar de middelvinger

Triple heater (achter): vanuit de ringvinger naar de schouder top

Deze energielijnen zijn het best te vergelijken met de galblaas en de lever als het gaat om emoties.



2. Hart- en dunnendarmlijn

Rekgebied: hartlijn (voor): loopt vanuit de oksel aan de binnenkant van de arm naar de pink

Dunnendarmlijn (achter): loopt vanaf de buitenkant van de pink langs de arm naar het gebied boven de schouderbladen (de schoudergordel)

Element: vuur

Yinorgaan (compact): hart (van binnen naar buiten)

Yangorgaan (volume): dunne darm (van buiten naar binnen)

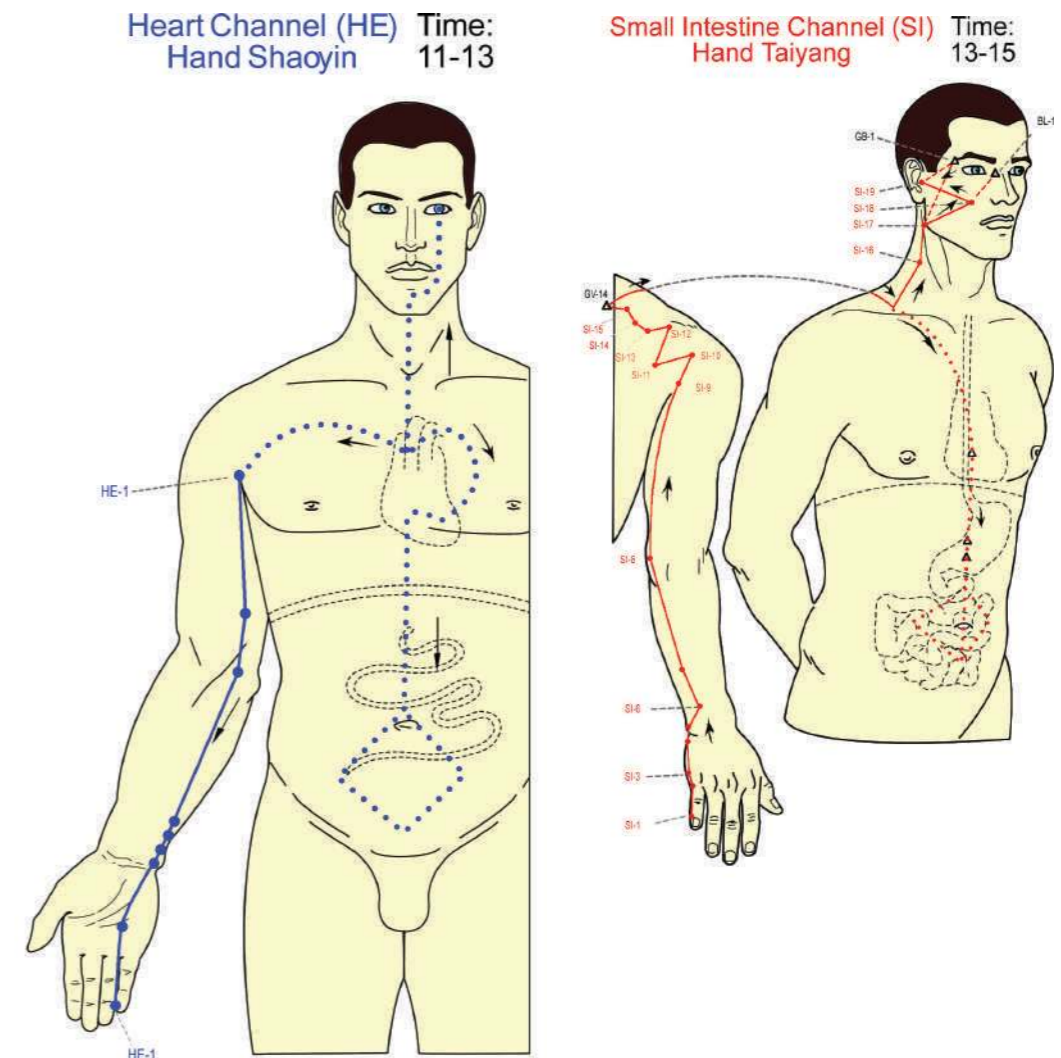
Kleur: rood

Zintuig: tong

Weefsel: bloedvaten

Positieve emoties: vreugde, enthousiasme, liefdevol, eerlijk

Negatieve emoties: histerie, overmatige opwinding, geestelijke onrust, wreed



Meridiaanleer

3. Maag- en miltlijn

Rekgebied: maaglijn (voor, iets meer naar buiten): loopt vanuit je hoofd aan de voorkant van je gezicht omlaag, aan de zijkant van de borst, bijna door je tepels omlaag via de maag naar de liezen, naar de voorste binnenkant, gaat helemaal omlaag naar je grote teen

miltlijn (voor, iets meer naar binnen): loopt vanuit je grote teen omhoog via de voorste binnenkant van je been naar de lies, waar de lijn door de romp gaat en tot aan de oksel loopt

Element: aarde

Yinorgaan (compact): milt (van beneden naar boven)

Yangorgaan (volume): maag (van boven naar beneden)

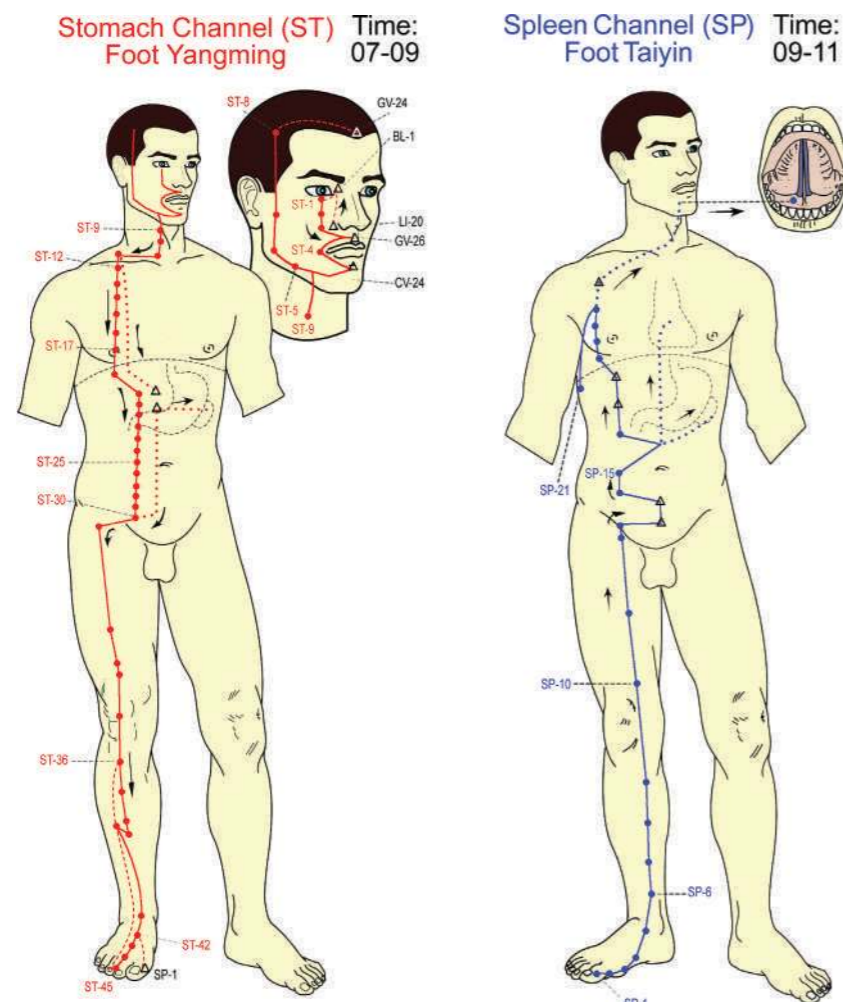
Kleur: geel/goud

Zintuig: mond

Weefsel: bloed en spieren

Positieve emoties: sympathie, sportief, open

Negatieve emoties: overbezorgd, zwaarmoedig, piekeren, zelfmedelijden, neurotisch



4. Long- en dikkedarmlijn

Rekgebied : longlijn (voor): loopt vanuit de longen naar het sleutelbeen, langs de voorkant van de schouder top naar de binnenkant van je arm naar je duim

Dikkedarmlijn (achter): loopt van je wijsvinger via de buitenkant van de arm naar de schouder top richting de hals

Element: metaal

Yinorgaan (compact): long (van binnen naar buiten)

Yangorgaan (volume): dikke darm (van buiten naar binnen)

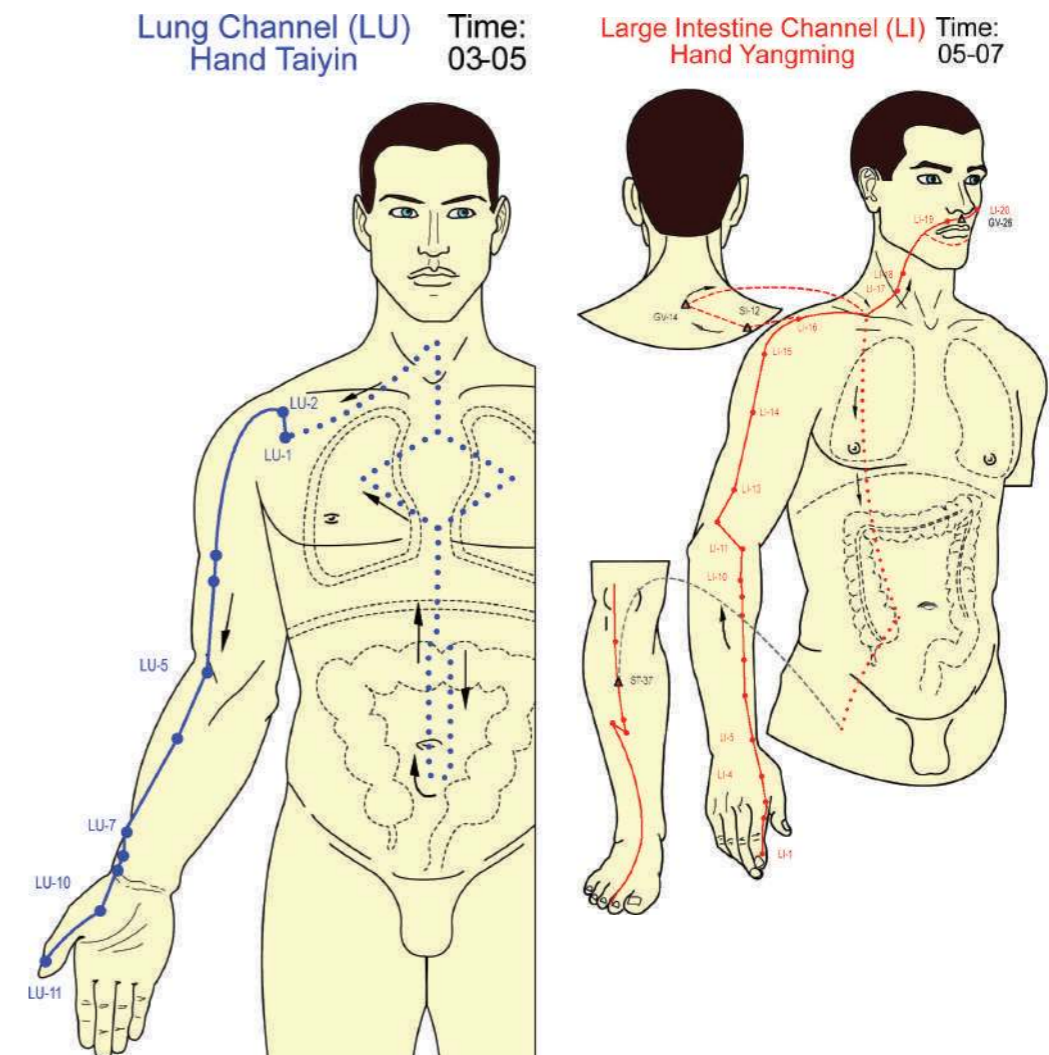
Kleur: wit

Zintuig: neus

Weefsel: huid

Positieve emoties: dapper, optimisme

Negatieve emoties: verdriet, smart, depressief, triest



Meridiaanleer

5. Blaas- en nierlijn (Ida en Pingala)

Rekgebied: blaaslijn (achter): loopt vanuit de ooghoeken over het voorhoofd en de kruin aan beide zijden langs de wervelkolom, door je si-gewricht, je zitbotjes (het punt waar de aanhechting van de hamstring zit) richting de kuitspieren, langs de buitenkant van je enkel en de rand van je voet, waarna de lijn eindigt in je kleine teen

Nierlijn (voor): loopt vanaf je kleine teen, over het midden van je voetzool via de binnenste voorkant van je onderbeen omhoog, richting je schaambeem via de maag en de borst naar de hals, waar de lijn eindigt in de wortel van je tong

Element: water

Yinorgaan (compact): nieren (van beneden naar boven)

Yangorgaan (volume): blaas (van boven naar beneden)

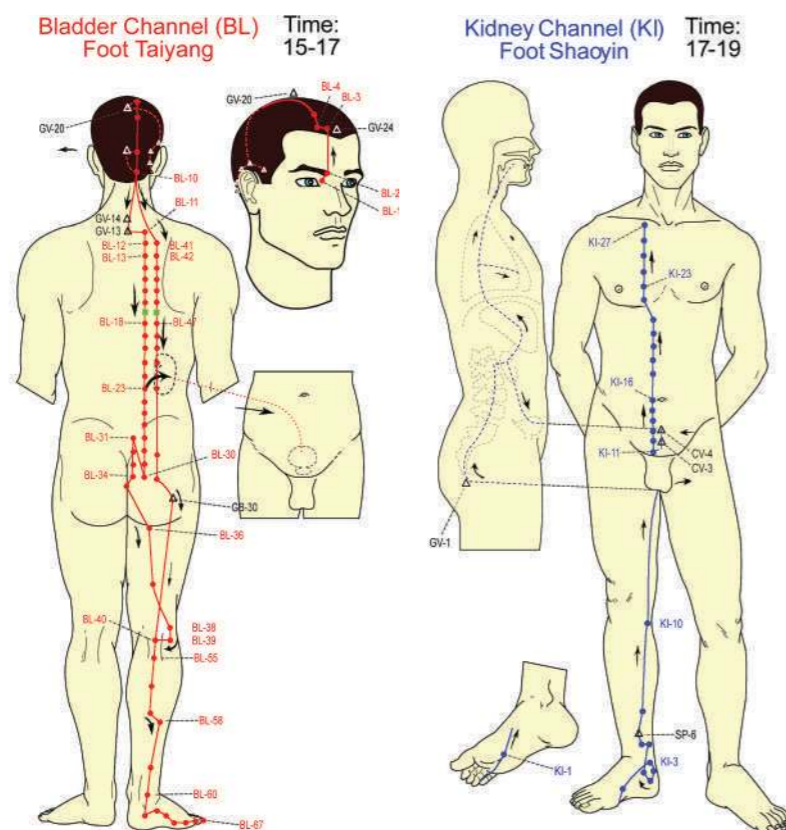
Kleur: blauw en zwart

Zintuig: oren

Weefsel: botten, tanden, gewrichten

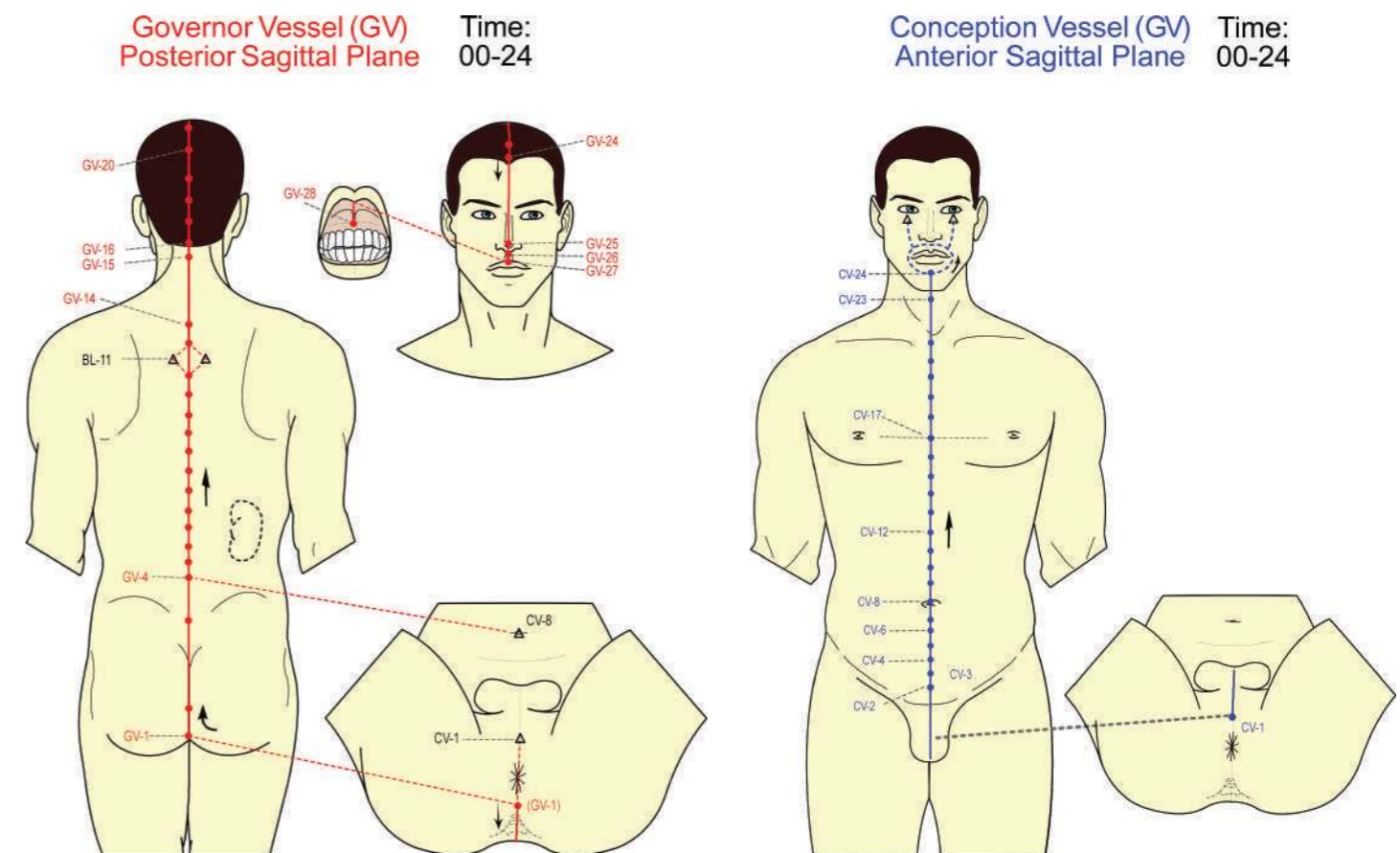
Positieve emoties: zacht, buigzaam, vastberaden, zelfverzekerd, moedig, je sterk maken voor iets

Negatieve emoties: angst, paniek, je druk maken, vol zitten in je hoofd, twijfelen, steeds meer willen, timide



6. Sushumna (Governor vessel / Conception vessel), uma (Tibet) of chong mai of du mai (Taoïstische stromingen)

Dit is de centrale energielijn, die zich in de wervelkolom bevindt. Het is de moeder aller energielijnen en is verbonden met alle zeven chakra's, die in de wervelkolom liggen. In de chakra's wordt de distributie van de juiste hoeveelheid energie naar de juiste punten in je lichaam verzorgd.



Elementen en kleuren

In de Chinese geneeskunde gebruikt men vijf elementen (ook wel Wu Xing genoemd) om alle natuurverschijnselen (zoals ziekte en gezondheid) te categoriseren: hout, vuur, aarde, metaal, en water.

Hierbij symboliseert hout een nieuw begin, geboorte en ontwikkeling. Vuur staat voor de fase waarin je kunt pieken, excelleren. Vuur heeft hout nodig voor de benodigde voeding. In de hout- en vuurfasen groeit de energie. De aarde, als stabiliserende kracht, vormt het middelpunt en is de fase van de overgang.

In de metaal- en waterfasen neemt de energie juist af. Metaal symboliseert verdere ontwikkeling in de zuiverste vorm, dat wil zeggen dat er zaken verloren zijn gegaan en je je tot de kern beperkt. In deze fase oogst je, leer je en onderscheid je. Water symboliseert leven, dood en eeuwigheid. Het is het toppunt van het ontwikkelingsproces en voltooiing. Nu is bezinning noodzakelijk en is de opmaat naar vernieuwing. Water staat voor rust, passiviteit en herstel.

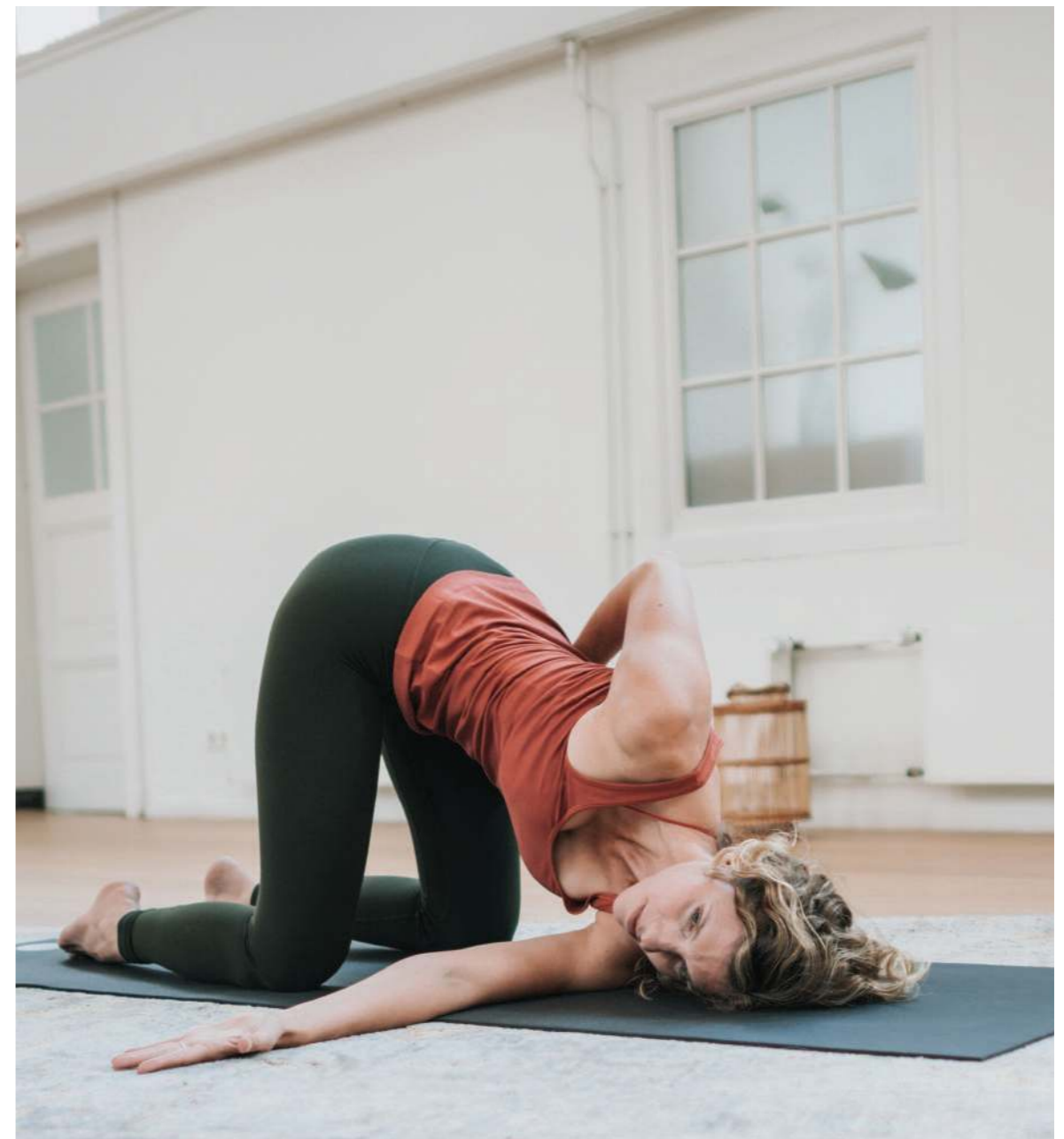
Voor verdere duiding hebben ze bij deze elementen een aantal bijbehorende indicatoren, waaronder kleuren, organen, en zintuigen. Hoewel de bijbehorende emoties hier worden genoemd, beschrijven we hieronder de emoties die je eventueel kunt ervaren tijdens de yinyogaoefeningen.

Emoties

In de beschrijvingen van de meridianen wordt gesproken over positieve en negatieve emoties. Doordat je de oefeningen lang vasthoudt, kun je tijdens de oefeningen negatieve emoties ervaren, zoals boosheid, irritatie, angst, verdriet, et cetera. Toch zijn emoties volgens de Chinese geneeskunde slechts een uitingsvorm van chi, van levensenergie. Ze zijn dus niet goed of slecht. Hiermee is het dus minder belangrijk welke emoties je nu precies hebt. Goed om mee te nemen als je de yinyogaoefeningen uitvoert. Het gaat er tijdens de oefeningen dus om dat je de emoties er laat zijn, dat ze er mogen zijn. Door de oefeningen een langere periode uit te oefenen, leren we onze emoties herkennen en accepteren. Een groter bewustzijn van je gevoel en je emoties, helpt je in het dagelijks leven bijvoorbeeld minder impulsief te handelen of te spreken. Het helpt je ook sneller situaties te herkennen waarin je anderen over je grenzen laat gaan en om op dat moment duidelijker te zijn in wat je wel of niet wilt, om voor jezelf op te komen.

* Bron: Yoga geeft ruimte – Skadi van Paasschen.

Je hoeft niet bang te zijn dat de oefeningen de emotie juist verergeren of uitvergrooten. Door 'stil te blijven' wordt je juist opener en verdwijnt je angst voor heftige emoties, omdat je inzicht verkrijgt in de oorzaak van de emoties. Door naar de emotie te kijken, kom je erachter dat jij niet de emotie bent; je bent in het hier en nu – niet in het verleden of de toekomst. Door stil te blijven en niet te handelen naar de emotie die zich aandient, verander je jouw neuronetwerk (je geheugen), waardoor je kunt veranderen hoe je reageert (niet meer vanuit de emotie, maar vanuit je kracht). Weet dat wat er ook gebeurt, dit ook voorbij gaat.



* Bron: Yoga geeft ruimte – Skadi van Paasschen.

Meridiaanleer en de elementen

	WOOD	FIRE	EARTH	METAL	WATER
Yin organ	Liver	Heart	Spleen	Lungs	Kidneys
Yang organ	Gallbladder	Small intestine	Stomach	Large intestine	Urinary bladder
Tissue	Tendon Muscle	Blood vessels	Blood Muscle	Skin	Bones Teeth Joint Lubrication
Controls	Flow of chi Inner disposition Detoxification	Circulation Assimilation	Digestion Distribution	Respiration Elimination	Reproductive organs Lower back health Urinary system Blood purification Energetic vitality
Chakra	Manipura	Anahata	Manipura	Vishuddhi	Muladhara Svadhithana
Sense organ	Eyes	Tongue	Mouth	Nose	Ear
Liquid emitted	Tears	Sweat	Saliva	Mucus	Urine
Natural cycle	Birth	Growth	Maturity	Harvest	Store
Nourishes	Nails	Complexion	Lips	Body hair	Head hair
Emotions	Anger Compassion	Hate Love	Anxiety Equanimity	Sorrow Courage	Fear Wisdom
Color	Green	Red	Yellow	White	Blue/black
Season	Spring	Summer	Indian Summer	Fall	Winter
Climate	Windy	Hot	Damp	Dry	Cold
Taste	Sour	Bitter	Sweet	Spicy	Salty

Anatomie



Anatomie

Yoga heeft veel positieve effecten, zowel lichamelijk, energetisch als mentaal. Als we asana's beoefenen zijn er drie dingen die we doen met de weefsels van ons lichaam. We drukken ze samen, rekken ze uit en draaien ze. Bij achteroverbuigingen drukken we de wervelkolom in elkaar, bij vooroverbuigen trekken we het bindweefsel, spieren en de banden die om de wervelkolom zitten juist uit elkaar. Als we het lichaam draaien, creëren we een 'scherende' kracht tussen de wervels en de ribben. Draaien zorgt ervoor dat we de weefsels tussen de ribben stimuleren. De combinatie van deze drie bewegingen heeft effect op ons lichaam. Het comprimeren, uitrekken en draaien van de weefsels verwijdert oude stoffen. Alsof je een vieze spons uitknijpt.

Als we de termen yin en yang gebruiken om onderdelen in ons lichaam aan te duiden, dan zijn de spieren, het hart, het bloed en de huid yang. De botten, gewrichten en banden zijn yin. De spieren bewegen, het hart pompt, bloed stroomt en de huid beweegt. Ze zijn flexibel en worden warm. Terwijl botten, gewrichten en banden koud blijven en stug. Yinweefsels zijn minder elastisch en minder doorbloed en moeten veel voorzichtiger benaderd worden. Yinweefsels benader je op een yin- manier, lang, en met voldoende rek of druk. Niet te veel, maar wel voldoende. Yin yoga focust op alles wat yin is en uit bindweefsel bestaat. Yang yoga focust op yang weefsels, je zult dus moeten bewegen om deze weefsels te stimuleren. Voor een sterk en gezond lichaam en een sterke en gezonde geest zijn zowel yin als yang nodig.



Het bewegingsapparaat

Alle botten, pezen, gewrichtsbanden, gewrichtsvloeistof en kraakbeen bij elkaar noemen we het skelet. Het spierstelsel bestaat uit de spieren zelf en de pezen die over de gewrichten lopen en aan de botten vastzitten. Het spierstelsel wordt aangestuurd door het zenuwstelsel. Instructies voor bewegingen komen uit de hersenen, gaan via de zenuwen naar de zenuwuiteinden en zetten op die manier de spieren in werking. Zowel de spieren, de zenuwen als de zenuwuiteinden zijn verpakt in verschillende lagen bindweefsel.

Botten

Botten zijn sterk en toch licht en veerkrachtig. In het lichaam worden voortdurend cellen afgebroken en weer opgebouwd. Daardoor is groei, aanpassing en herstel mogelijk. Botten hebben het vermogen door druk of trekkracht enigszins van vorm en dichtheid te veranderen. Dit noemen we botopbouw of botafbraak. Het is een continu aanwezig proces.

In een gewricht komen twee botten bij elkaar die elkaar bijna raken en bedekt zijn met glasachtig kraakbeen. Het kraakbeen heeft een schokdempende en beschermende werking. De synoviale gewrichten (bijvoorbeeld heup en schouder) zijn de meest flexibele gewrichten. Tussen de botten zit synoviaal vocht dat wordt geproduceerd door een synoviaal membraan, ook wel synovium genoemd, dat met beide botten verbonden is en het gewricht vormt. Het geheel wordt op z'n plaats gehouden door gewrichtsbanden, collaterale ligamenten. Ze verdelen de krachten die op het gewricht inwerken en leiden de bewegingen in goede banen. De flexibiliteit is groot maar ook duidelijk begrensd.

De gewrichtsbanden zijn flexibeler dan botten en maken het bewegen van de gewrichten mogelijk, echter binnen bepaalde beperkingen. Gewrichtsbanden kunnen snel geblesseerd raken, bij sporten of bij plotselinge bewegingen, wanneer er geen rekening gehouden wordt met de maximale bewegingsuitslag. Een blessure aan een gewricht kan erg pijnlijk zijn en lang herstel nodig hebben.

Om het gewricht heen zitten de spieren die de beweging in gang zetten. Door de constructie van een gewricht blijft de stabiliteit in elke positie en beweging behouden. Een goede algehele conditie van het lichaam hangt samen met het vochtgehalte in de weefsels, de effectiviteit van de bloedsomloop en



het vermogen van het zenuwstelsel om bewegingen in het gewricht waar te nemen. In de anatomische definities van gewrichtsbewegingen wordt vaak met vlakken gewerkt. Het lichaam heeft drie fundamentele vlakken die haaks op elkaar staan en die het lichaam verdelen in acht blokken. Het coronale vlak verdeelt het lichaam in een voor- en achterkant. Het transversale vlak verdeelt het lichaam in een boven- en onderkant. En het sagittale vlak de linker- en de rechterkant. In de anatomie wordt van deze vlakken gebruik gemaakt om bewegingen uit te leggen.

Flexie

Beweging waarmee de twee uiterste kanten van de ledematen naar elkaar toe gebracht worden. Afhankelijk van de stand van de wervelkolom, heupen en schouders kan deze beweging plaatsvinden in elk vlak. Buiging kan ook plaatsvinden in de wervelkolom.

Extensie

Beweging waarmee de twee uiterste kanten van de ledematen zo veel mogelijk van elkaar verwijderd worden. Ook deze beweging kan in alle vlakken plaatsvinden, afhankelijk van de stand van de heupen, wervelkolom en schouders. Extensie kan ook plaatsvinden in de wervelkolom.

Rotatie

Beweging rond de as. Voor wat betreft de heupen, schouders en armen kunnen deze naar binnen (endo) of naar buiten (exo) roteren.

Abductie

Beweging waarmee de afstand tussen een ledemaat en de romp wordt vergroot. Oftewel een beweging van de middellijn van het lichaam af.

Adductie

Beweging waarmee de afstand tussen een ledemaat en de romp wordt verkleind. Oftewel een beweging van de middellijn naar het lichaam toe.

Circumductie

Kegelvormige verplaatsing rond de as van het ledemaat.

Supinatie

Deze term komt van het woord 'supines' uit het Latijn, dat achteroverleunend betekent. Supinerende bewegingen gaan over het openklappen van de hand, de voet, of de ledematen.

Pronatie

Deze term komt van het woord 'pronus' uit het Latijn, dat vooroverleunend betekent. Pronerende bewegingen gaan over het naar beneden of naar binnen kantelen van de hand, de voet of andere ledematen.

Bij een beweging kunnen zo'n 15 tot 500 afzonderlijke gewrichtsbewegingen betrokken zijn. Al snel beweegt bij een elleboog ook de schouder of de hand. Bijna altijd leidt een beweging in de ledematen tot bewegingen in de wervelkolom. De wervelkolom is bij bijna elke beweging betrokken. Zelfs als je de beweging niet zelf inzet is het bijna onmogelijk om een gewricht apart te bewegen.

Anatomie

De menselijk wervelkolom heeft twee primaire krommingen en twee secundaire krommingen. De primaire kromming in de bovenrug ontstaat al in de baarmoeder, waar het kind opgekruld in een foetushouding ligt. De eerste secundaire kromming ontstaat later, wanneer een baby nieuwsgierig wordt en zijn/haar hoofd begint op te tillen (cervicaal). De tweede secundaire kromming (lumbaal) ontstaat wanneer het kind op handen en knieën begint te bewegen en later gaat staan.

Van boven naar beneden komt eerst een secundaire kromming, namelijk in de nek. Deze heet cervicale lordose. Deze kromt licht naar voren (een holle nek zou je kunnen zeggen). Vervolgens komt de thoracale kromming, die het langst is. Het is de bovenste bolle kant van de rug (thoracale kyfose), gevolgd door de holle onderrug (lumbale lordose). Daaronder zit het heiligbeen bestaande uit vijf met elkaar vergroeide wervels, dit vormt de sacrale kromming (sacrale kyfose). Het laatste stukje van de wervelkolom bestaat uit het staartbeen. Dit zijn meestal vier (soms drie of vijf) met elkaar vergroeide wervels. De mens heeft al deze krommingen nodig om rechtop te kunnen lopen.

De wervelkolom heeft zodoende drieëndertig of vierendertig wervels, met tussenwervelschijven (kraakbeen), gewrichtskapsels en ligamenten. De benige wervels vormen de passieve, stabiele elementen (stihra). De tussenwervelschijven, de ligamenten en de facetten kapselgewrichten zijn het actieve, zachte en beweeglijke deel (sukha) van de wervelkolom. Het intrinsieke evenwicht van de wervelkolom berust op de interactie tussen deze passieve en actieve elementen.

In de yogafilosofie wordt de belangrijkste vooroverbuiging, de kindhouding (Child's Pose) genoemd. Primaire en secundaire krommingen zitten niet alleen in de wervelkolom, maar in het hele lichaam. De primaire krommingen raken de grond wanneer je op je rug ligt in Savasana, de lijkhouding. Dit zijn het achterhoofd, de bovenrug, het heiligbeen, de achterkant van de dijen, de kuiten en de hielen. De secundaire krommingen zijn die delen die geen contact met de grond hebben. Dus de nek (cerviale deel wervelkolom), de onderrug (lumbale deel van de wervelkolom), de achterkant van de knieën en de ruimte achter de achillespezen. Het buigen van de wervelkolom in de kindhouding vergroot de primaire krommingen en verkleint de secundaire.

Als we het lichaam als een integraal bewegend geheel beschouwen, dan moeten we dus ook weten hoe we de verschillende bewegingen ten opzichte van elkaar moeten beschouwen. Deze benadering is niet alleen anatomisch logisch, maar ook in overeenstemming met de taoïstische opvattingen over yin en yang. Concentreer je bij Yin yoga nooit puur op de flexibiliteit van een specifiek gewricht, maar probeer altijd je hele lijf te voelen. De beoordeling van een asana van jezelf of van iemand anders zal altijd in een context moeten gebeuren van het intrinsieke evenwicht in het lichaam.

Spieren

Spieren creëren beweging, gewrichten maken beweging mogelijk en bindweefsel geleidt beweging. Botten absorberen bewegingen en geven de energie door. Alle spieren staan in verbinding met elkaar en reageren op elkaar.

In de spier bevinden zich vier verschillende soorten weefsels: spierweefsel, bindweefsel, zenuwvezels en bloedvaten. De kern van de spier wordt gevormd door het spierweefsel dat kan samentrekken. Het bindweefsel zit overal in de spier. Elke spiervezel en spierbundel wordt omgeven door een dun vliesje bindweefsel. Het bindweefsel vormt aan de twee uiteinden van de spier de pezen, die vervolgens verbonden zijn met een bot, of een peesplaat. Via het bindweefsel en de pezen wordt de energie overgebracht op het bot. De hersenen geven signalen af wanneer, hoe lang en met hoeveel kracht de spier moet aantrekken; die informatie komt in de spier terecht via de zenuwen. Via de bloedvaten, die zich net als de zenuwen door de gehele spier bevinden, stroomt het bloed door het lichaam.

Er zijn drie soorten spierweefsel: dwarsgestreept spierweefsel, hartspierweefsel en glad spierweefsel. Dwarsgestreept spierweefsel, ook wel skeletspierweefsel genoemd, stuurt ons skelet aan tot beweging. Het krijgt signalen van het somatisch zenuwstelsel, dat met ons brein verbonden is. Het hartspierweefsel komt alleen in het hart voor en is verbonden met het autonome zenuwstelsel en het endocriene systeem, de hormoonklieren. Het gladde spierweefsel zit in de bloedvaten, luchtwegen en inwendige organen en wordt ook door het autonome zenuwstelsel en het endocriene systeem aangestuurd. We onderscheiden drie verschillende spieractiviteiten:

Concentrische contractie

De spierkracht is groter dan de weerstand, en daardoor wordt de spier korter.

Excentrische contractie

De spierkracht is kleiner dan de weerstand, en daardoor wordt de spier langer.

Isometrische contractie

De spierkracht is gelijk aan de weerstand, en dus blijft de afstand van de spieruiteinden gelijk.



Anatomie



Bij een ontspannen spier is er geen contractie. Er is dan geen sprake van een bewuste of onwillekeurige samentrekking van een spier, een groep spieren of van het spierweefsel. Als spieren in rusttoestand zijn, is er nog wel enige spierspanning. Dit wordt de passieve tonus genoemd. Vanuit deze stand-by modus kunnen spieren dus snel reageren. Een spier wordt alleen langer als de spier zelf geen inspanning verricht, of in mindere mate inspanning levert dan een andere spier. Dit is van belang voor onze yogapractice: een spier kan langer of korter worden door zowel activiteit als in-activiteit. Verlenging van een spier is niet alleen een kwestie van plaatselijke ontspanning, maar juist ook vaak van kracht van buitenaf. Van de zwaartekracht bijvoorbeeld, als we onze armen naar beneden laten hangen.

Een spier heeft twee hechtingspunten. De hechting van een spier aan het bot dat het dichtst bij het midden van het lichaam zit, noemen we de origo. De andere hechting aan het bot, ver weg van het midden van het lichaam, noemen we insertie.

Agonistische en antagonistische spierparen

Spieren werken eigenlijk altijd in paren. De spieren die voor de primaire beweging zorgen, worden agonisten genoemd. De spieren die voor de passende tegendruk zorgen zijn antagonisten. Ze staan met elkaar in contact via de zenuwen of het ruggenmerg. De twee spieren vormen samen een antagonistisch paar. Zodra de agonistische spier van een antagonistisch paar een signaal krijgt via de zenuwen om te reageren, krijgt de antagonistische tegenhanger automatisch het signaal om tegendruk te

geven. Dit heet reciproke innervatie of reciproke inhibitie. Spieren kunnen agonistisch of antagonistisch zijn, afhankelijk van welke beweging ze maken. Het antagonistische paar is omringd door synergetische spieren. Synergetische spieren zijn spieren die samenwerken met de agonist om een beweging te faciliteren.

Flexibiliteit is het omgekeerde van trekkracht. Voor een goede agonistische beweging is trekkracht (samentrekken) nodig, voor een antagonistische beweging flexibiliteit (rek). Spierkracht wordt doorgaans gedefinieerd als het vermogen van de spier om energie om te zetten in trekkracht. Die spierkracht is afhankelijk van vele factoren, onder andere uiteraard de gezondheid van de spier, de doorbloeding. Zowel de trekkracht als de flexibiliteit van een spier hangt af van het vermogen van de spiervezels en het bindweefsel om van lengte te veranderen. Daarnaast worden trekkracht en flexibiliteit ook bepaald door het zenuwstelsel. De rekbaarheid, flexibiliteit, rustlengte en tonus worden bepaald door de proprioceptieve zenuwuiteinden. Op grond van eerdere ervaringen bepaalt het zenuwstelsel welke eigenschap passend, veilig en doelmatig is.

Er gaat vaak veel energie verloren door een verkrampte houding. Dan is de tegenkracht te groot. De spier die de initiële kracht inzet moet dan extra hard trekken om de grote tegenkracht te weerstaan. Flexibiliteit en kracht vloeien niet alleen voort uit het oefenen van de spieren, maar ook uit de juiste aansturing van de spieren door de hersenen. Wilskracht moet samengaan met kennis en inzicht van het menselijk lichaam, en met de juiste intentie.

Bindweefsel

*Spieren bestaan voor 30% uit fascie, oftewel bindweefsel. Fascie is het latijnse woord voor band of zwachtel. Fascie vormt een netwerk tussen onze spieren, botten en organen. Het vatenstelsel en het zenuwstelsel worden op hun plek gehouden door de fascia, kleine buisjes die door het hele menselijk lichaam heen door elkaar slingeren. Alles is omgeven en wordt met elkaar verbonden door fascie.

To stress betekent letterlijk 'onder druk zetten'. Stress is de druk of spanning die ontstaat als we druk of rek uitoefenen op een weefsel. Compressie ontstaat wanneer er comprimerende kracht op het weefsel wordt uitgeoefend. Stretch is de verlenging die ontstaat wanneer een weefsel wordt opgerekt. We hebben een gezonde hoeveelheid 'stress' op onze weefsels nodig om gezond te blijven. Hier maken we bij Yin yoga gebruik van. Bij Yin yoga is het ons, ironisch genoeg, dus te doen om stress! Belangrijk is dat yinweefsels worden samendrukt of gerekt. Langdurig, met precies de juiste hoeveelheid rek (stretch) of compressie. Een goed voorbeeld hiervan is een beugel die

langdurig een lichte druk op het gebit uitoefent en zo langzaam de positie van de tanden beïnvloedt. Je kunt de verschillende soorten weefsel indelen in: huidweefsel, zenuwweefsel, spierweefsel en bindweefsel.

Weerstand drukt zich uit in de huid, de pees van de spier, de spier zelf of haar fascia, of het gewichtskapsel en haar ligamenten. 47% van de weerstand betreft de gewrichten en ligamenten, terwijl slechts 2% van de gevoelde weerstand terecht komt in de huid. De spieren plus de fascia nemen 41% voor hun rekening en de pezen 10%. De grootste beperking van onze flexibiliteit zijn dus onze gewrichten en banden.

Het bindweefsel of connective tissue in ons lichaam heeft een complexe structuur, met verschillende celstructuren. Het ondersteunt, verbindt en beschermt onze organen, en geeft ons lichaam structuur. Het 'bindweefselstelsel' vormt een structuur die je kunt beschouwen als een soort matrix, een raamwerk. Alles in ons lichaam heeft een laagje bindweefsel. Bindweefsel heeft een tweetal componenten of elementen: een amorf onderdeel (het basismateriaal) en zogenoemde bindweefselvezels. Die vezels zitten in het amorfe basismateriaal – een soort gelachtige substantie – en bestaan uit collageen vezels, reticulaire vezels, en elastische vezels.

Al naar gelang de functie van het orgaan of het lichaamsdeel varieert de samenstelling van het bindweefsel eromheen; het kan een 'losse' samenstelling hebben (als los zand) of zeer stevig zijn, zoals been en kraakbeen. Een andere functie van bindweefsel kan ook het vervoeren van voedings-, afval- en signaalstoffen zijn.

Ik vergelijk de vliezen (fascia) van het bindweefsel altijd met een boterhamzakje. Door het bindweefsel, dat als een plastic zakje tussen en om spieren, pezen en botten zit, kunnen deze lichaamsdelen soepel, zonder vervelende wrijving, langs elkaar heen glijden, en blijven de organen op zijn plek en kunnen ze hun functie uitvoeren. Maar, zo'n zakje kan ook overbelast raken of uitdrogen en het kan haarscheurtjes gaan vertonen. Dan heeft het zakje weinig rek meer. In je lichaam betekent dit dat je gewricht overbelast is; er ontstaat dan bursitis – een ontsteking van het slijmvlies in je gewricht.

Je kunt bindweefsel ook vergelijken met een sinaasappel. Als je een sinaasappel plet, dan kom je eerst het stugge witte vlies tegen dat om de vrucht heen zit. Dat is vergelijkbaar met de kapsels en peesplaten in het lichaam. Als je onder dat witte vlies kijkt, kom je vliezen tegen die de partjes vormen. En het vruchtvlees in die partjes bestaat ook weer uit allerlei deeltjes in dunne vliesjes. Zo is het ook met het lichaam; de matrix van het bindweefsel wordt steeds fijnmaziger, naarmate je steeds dieper het bindweefsel in gaat.

* Bron: Yoga geeft ruimte – Skadi van Paasschen.

Flexibiliteit

Elke lichamelijke beweging is een compressie, verlenging (stretch) of draaiing (twist) van verschillende soorten weefsels in het lichaam. De ruimte die onze gewrichten ons bieden om te bewegen kunnen we met yogahoudingen, met name yinhoudingen, en ademhaling beïnvloeden.

Bewegingen zijn begrensd en de asana's zijn dat daardoor ook. Soms is het lastig om te onderscheiden of druk of rek (compressie dan wel stretch) de begrenzing van een beweging aangeeft.

Er zijn twee lichamelijke redenen dat je in een asana je grenzen voelt: spierspanning en botcompressie. Vaak wordt alleen spierspanning aangegeven als oorzaak. Maar botcompressie is vaak ook de reden waarom je in een houding niet verder komt. Het betekent dat je botten op elkaar duwen als je dieper in de asana wilt komen. Door oefening kun je je spieren trainen, maar de vorm van je botten en hoe je botten zich ten opzichte van elkaar verhouden kun je niet veranderen.

Veel yogastijlen zijn gebaseerd op de aanname dat we allemaal hetzelfde skelet hebben en dat iedereen dezelfde asana op dezelfde manier kan uitvoeren. Als je maar genoeg oefent en doorzet. Gelukkig zijn er de afgelopen jaren nieuwe inzichten opgedaan. Elk lichaam is uniek, ieder skelet is anders. Hoe je skelet is gevormd, is een gegeven. Je kunt dit niet veranderen door veel en hard te trainen. Jezelf forceren tot iets wat esthetisch belangrijk wordt gevonden, kan ernstige blessures opleveren.

De asana's zijn ontworpen om te kunnen groeien en sterker te worden. Niet om jezelf te forceren in houding waarin je jezelf blesseert. Deze inzichten nodigen je uit om je lichaam steeds beter te leren kennen. Te onderzoeken hoe je alle mogelijkheden kunt benutten.

Je kunt op verschillende manieren compressie creëren:

- Door het contact van je lichaam op de mat. Als dit pijnlijk is kun je dit verzachten door bijvoorbeeld een deken onder je knieën of schouderbladen te plaatsen.
- Doordat weefsel tegen weefsel wordt gedrukt. Deze compressie betekent dat er ruimte is voor ontwikkeling.
- Doordat weefsel tegen botten wordt gedrukt. Ook deze compressie betekent ruimte voor ontwikkeling.
- Door botten die tegen elkaar komen. Behalve dat botten hierdoor kunnen groeien en sterker worden, is er geen ruimte om dieper in de asana te komen.

Anatomie

Bij de oefeningen is het van belang te voelen en te ontdekken waar de mogelijkheden liggen en waar de grenzen zijn. Een goede mantra tijdens het beoefenen van asana's is: 'Wat zorgt ervoor dat ik niet verder kan?'

Het antwoord op de vraag kan de beoefening van de asana sterk beïnvloeden. Het is belangrijk dat je de functie van een asana leert begrijpen. Wat is het fysieke doel? Welke spieren wil je aanspannen, welke gewrichten wil je beïnvloeden, welke weefsels wil je stimuleren? Waar in je lichaam wil je de compressie, verlenging of draaiing voelen?

Het zenuwstelsel

Het lichaam heeft de eigenschap om homeostase te handhaven. Homeostase is 'het handhaven van het interne milieu'. Dit betekent dat wat er ook gebeurt in de omgeving, het lichaam zal proberen om een constant intern milieu te handhaven. Denk aan de temperatuurregulatie in het lichaam. Ongeacht de temperatuur buiten blijft de kerntemperatuur van het lichaam gelijk. Denk aan het handhaven van bloeddruk, van zuurgraad, van suikerspiegel. Er zijn allerlei processen in het lichaam die hiervoor zorg dragen. Deze processen worden gereguleerd door het zenuwstelsel en het hormoonstelsel.

Het zenuwstelsel kun je onderverdelen in een centraal deel en een perifeer deel. Het centrale deel bestaat uit de hersenen (het brein) en het ruggenmerg (het zenuwweefsel wat door het wervelkanaal in je rug loopt). Het perifere deel bestaat uit de zenuwtakken die ontspringen vanuit de hersenstam (12



paar perifere zenuwen) en het ruggenmerg (31 paar perifere zenuwen) en naar verschillende weefsels en/of organen lopen.

Het perifere zenuwstelsel is opnieuw onder te verdelen in het somatische zenuwstelsel en het autonome zenuwstelsel. Het somatische deel van het zenuwstelsel wordt onderverdeeld in sensorisch en motorisch.

De sensorische informatie wordt vanuit de periferie teruggestuurd naar het centrale deel van het zenuwstelsel. Sensorische informatie wordt geregistreerd door kleine orgaantjes in de huid, in spieren, in pezen, in gewricht. Denk aan sensaties zoals warm, koud, pijn, spierspanning, tast, reuk, smaak, enz.

Sensorische informatie wordt in het centrale zenuwstelsel omgezet in een actie. Dit kan leiden tot een motorisch actie. Wanneer je met je hand een hete theebeker vastpakt is de sensorische sensatie "heet", de motorische reactie is het terugtrekken van de hand. Een ander voorbeeld is bijv. bij balanshoudingen. Wanneer je in een boom staat voel je dat je de hele tijd een beetje wiebelt. Door receptoren in gewrichten en spieren wordt waargenomen waar je bent in de ruimte, de motorische reactie daarop is bijv. het aanspannen van andere spieren om ervoor te zorgen dat je niet omvalt.

Het autonome deel van het zenuwstelsel is vooral betrokken bij functies van de inwendige organen. Functies die 'onbewust' plaatsvinden. Het autonome zenuwstelsel wordt onderverdeeld in het sympatische zenuwstelsel en het parasympatische zenuwstelsel.

Het sympatische zenuwstelsel is dat deel van het zenuwstelsel wat voornamelijk gebruikt wordt wanneer er actie geleverd moet worden, wanneer er gepresteerd moet worden. De sympaticus wordt 'aangezet' met het doel om meer energie te genereren op momenten wanneer dat nodig is. De hartslag gaat omhoog, de ademhaling versnelt, pupillen worden groot, de suikerspiegel gaat omhoog. Dit zorgt ervoor dat het lichaam alert is en snel. Deze reactie wordt ook wel fight-or-flight respons genoemd. Wanneer er een potentieel gevaar dreigt is het lichaam in staat om te vechten tegen de situatie of om te vluchten.

De parasympaticus is dat deel van het zenuwstelsel wat actief is op momenten van rust. De parasympaticus wordt ook wel rest-and-digest genoemd. De parasympaticus is betrokken bij processen van herstel en bijvoorbeeld de spijsvertering. Na een periode van actie waarbij de sympaticus geactiveerd wordt is het belangrijk om uit te rusten en te herstellen wat door de parasympaticus gereguleerd wordt.



De Nervus Vagus

De nervus vagus is een perifere zenuw die ontspringt vanuit de hersenstam. Het is de tiende hersenzenuw. Deze hersenzenuw is in zijn eentje voor het grootste gedeelte verantwoordelijk voor de functies van de parasympaticus. Wanneer de nervus vagus gestimuleerd wordt zorgt deze stimulatie voor een verlaging van de hartslag, een verlaging van de ademhalingsfrequentie, een verlaging van de bloeddruk, een verlaging van de suikerspiegel. Processen betrokken bij de spijsvertering worden actief. Processen van herstel worden geactiveerd.

De nervus vagus loopt vanuit de hersenstam door het keelgebied, door het borstgebied, door het middenrif naar de buikholte. Je kunt je misschien voorstellen dat diep ademen alleen al deze zenuw stimuleert. Lucht stroomt door de keelholte, de borstholte wordt groter, het middenrif beweegt en de buik zet uit naar voren. Door te ademen wordt deze zenuw gestimuleerd en dus ook de parasympaticus. Door diep te ademen kalmeert je lichaam, kalmeert je brein.

Yoga en stress

Wat is eigenlijk stress? Stress is druk van buitenaf. We hebben een beetje druk nodig om gezond te blijven. Stress is bijvoorbeeld het lichaamsgewicht wat druk uitoefent op de botten, of lichamelijke beweging die zorgen voor een gezond gebruik van het hart-en vaatstelsel en zorgt voor een goede conditie. Maar stress kan ook betekenen het te druk hebben, deadlines, (te) veel verantwoordelijkheid. Stress is goed, te veel stress is niet goed. De huidige maatschappij is over het algemeen een situatie die veel stress veroorzaakt. Stress zorgt ervoor dat ons lichaam 'aangezet' wordt, de sympaticus wordt continue gestimuleerd. We moeten presteren. Dit is niet erg, zolang er maar genoeg momenten van rust en ontspanning tegenover staan, zolang de parasympaticus ook regelmatig geactiveerd wordt.

Wanneer er teveel druk is en te weinig rust ontstaat er disbalans, het lichaam raakt uitgeput, dit kan leiden tot burn-out met fysieke en/of mentale klachten. Yoga kan je helpen om bewust te worden van dit soort processen. Je leert opnieuw te voelen hoe het met je gaat. Je leert opnieuw je grenzen te voelen en beter te bewaken. De bewuste ademhaling tijdens een yogapractice stimuleert tevens de parasympaticus. Door een diepe ademhaling stimuleer je processen van rust en herstel. De diepe ademhaling tijdens een les zorgt voor het kalme en blij gevoel wat vaak ervaren wordt na een les. De nervus vagus kun je zien als de (fysieke) verbinding tussen lichaam en geest. Ademhaling in een yogales is belangrijker dan het bereiken van de 'perfecte' yogahouding.

Energie

Het beoefenen van yoga asana's heeft ook als doel energie door het lichaam te laten stromen. Yin houdingen werken blokkades weg en maken energie vrij, yang houdingen laten deze energie door het lichaam stromen.

Hiroschi Motoyama is een Japanse wetenschapper die onderzoek heeft gedaan naar het bestaan van meridianen (energiekanalen) in het lichaam. Hij ontdekte banen van aaneengeketende hyaluronzuurmoleculen in het bindweefsel (fascie). Water geleidt energie. De meridiaantheorie van Dr. Motoyama gaat ervan uit dat chi door deze waterbanen stroomt. De locatie en werking van de door hem ontdekte banen van hyaluronzuur/water vallen samen met de meridianen uit de oosterse geneeskunde. Met Yin yoga beïnvloed je deze meridianen en daarmee zijn de voordelen van yin niet alleen fysiek, maar ook energetisch. We stimuleren de acupressuurpunten en de meridianen, die de energie naar de organen sturen.

Wanneer bij Yin yoga compressie (druk) of stretch (rek) op gewrichten en bindweefsel wordt uitgeoefend, wordt het lichaam gestimuleerd om meer levensenergie naar die delen van het lichaam toe te sturen waar de druk of rek op wordt uitgeoefend. De energie stimuleert de cellen van het bindweefsel (de fibroblasten) om meer hyaluronzuur aan te maken. Hyaluronzuur trekt ongeveer 1000 keer zijn eigen volume in water aan. Zo worden bindweefsel (fascie) en gewrichten letterlijk vochtiger, soepeler, flexibeler en dus sterker.

Vaak zit het lichaam vol blokkades die niet na een, twee of drie Yin yogasessies verdwenen zullen zijn. We moeten ons lijf herhaaldelijk zichzelf laten masseren, comprimeren, uitrekken en draaien om de energie vrijelijk te kunnen laten stromen.

Levensenergie: Chi of Qi

*In het Chinees heet het Chi, in Japan noemen ze het Qi, in Sanskriet is het prana en Tibetanen spreken over de 'long'. Het zijn verschillende namen voor een en hetzelfde: levensenergie. Chi wordt gezien als verbinding tussen je ziel, je 'mind' (hoofd) en je lichaam, het is de verbinding tussen yin (aarde) en yang (hemel). Als die samenkomen, kan de chi, de levensenergie, vrijelijk stromen. Chi is bovendien aanwezig in alle levende organismen; eigenlijk overal – ook in de lucht. Die chi (levensenergie) wordt gestimuleerd door het 'openen' van de belangrijkste kanalen waar onze energie doorheen stroomt, de meridianen. Chi helpt ons lichamelijk en geestelijk te herstellen. Hoe meer onze levensenergie (chi) gestimuleerd wordt, hoe meer chi we krijgen. Als in een opwaartse spiraal.

* Bron: Yoga geeft ruimte – Skadi van Paasschen.

De yogales
begint pas
écht op het
moment dat
je van de mat
afstapt.