

Yogales Āsana en Lezing : “Yoga integreren in het dagelijks leven”

Rita Hauchecorne 3^{de} jaar (12 maart 2019)

Les voor gevorderden, d.w.z. deelnemers met minstens basiskennis van Yoga en ervaring in ĀSANA

“Je draagt als leraar alleen over wat je zelf aan ervaring en/of kennis bezit; alsook wat en hoe je zelf bent.”

“Een ervaren yogaleraar straalt de yogaleer uit.”

Locatie : Basisschool Victor Van De Walle, Brusselsesteenweg 168, 2800 Mechelen.

Tijdstip : Dinsdag 12 maart : 19.30 – 21.00 Yogales en 21.00 – 21.30 bespreking van de les.

Omgeving

1. Rustgevende, nette, warme ruimte is aanbevolen voor een yogales;
2. Voor de sacrale sfeer een altaartje: op een laag tafeltje een foto van de guru (persoon die de universele Yogaleer heeft doorgegeven en steun verleent aan de les) en een brandende kaars (het element VUUR: warmte, genegenheid, liefde) en eventueel een geurstokje zetten;
3. Leraar zit vooraan op een yogamat bv in kleermakerzit (SUKHĀSANA), met aangezicht naar de leerlingen;
4. Leerlingen zitten op een yogamat in een halve cirkel rondom de leraar, of indien een grotere groep in rijen. Elke leerling heeft best een vrij zicht op de leraar, zodat bij de lezing ook de lichaamstaal van de leraar en bij de demonstratie van ĀSANA de bewegingen en houdingen van de leraar door elke leerling goed kunnen waargenomen worden.
5. De leraar heeft zicht op een klok, zodat de tijdverdeling over de verschillen lesonderdelen evenwichtig is en binnen de 90 minuten blijft.
6. Om de overgang van bv relaxatie naar een andere fase van de les vlot te laten verlopen kan er een geluid gebruikt worden van bv een klankschaal of een belletje of het reciteren van AUM.
7. Relaxatie en meditatie gebeurt bij voorkeur met gedimd licht. Best ook een zaklamp voorzien om makkelijk de lichtschakelaar te kunnen bedienen.
8. Indien gewenst kan er muziek gespeeld worden vóór aanvang van de les als welkom en eventueel tijdens de relaxatie. Zorg voor de geschikte muziek/klanken en een installatie om het af te spelen.

Houding yogaleraar

- Bereid de les goed voor zodat de verschillende onderdelen vlot in elkaar overvloeien;
- Benader de leerlingen met “LIEFDE”, universele liefde en geef hen vertrouwen.
- Spreek met een goed hoorbare stem op een rustgevend tempo;
- Gebruik korte, duidelijke zinnen;
- Las stiltemomenten in om de boodschap verder te laten verwerken;
- Zorg ervoor dat je alle leerlingen aankijkt, zodat ze allen betrokkenheid voelen;
- Indien je merkt dat de boodschap niet is begrepen kan je een herhalingsmoment inlassen; bij ĀSANA een meer gedetailleerde demonstratie, bij een lezing door bv extra vragen te stellen en een korte discussie te openen.

Overdracht van informatie

Auditief en visueel = 50% absorptie door leerling → POSTERS gebruiken;

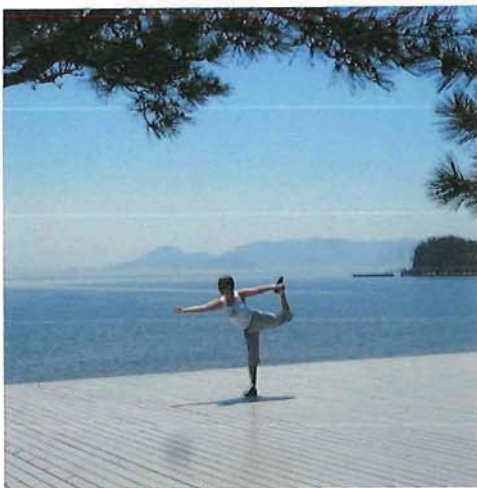
Auditief, visueel, nadenken en doen = 80% absorptie door leerling → Lezing en ĀSANA;

Doorsnee leerling kan 3 tot 5 punten onthouden → 4 posters die Yoga samenvatten.

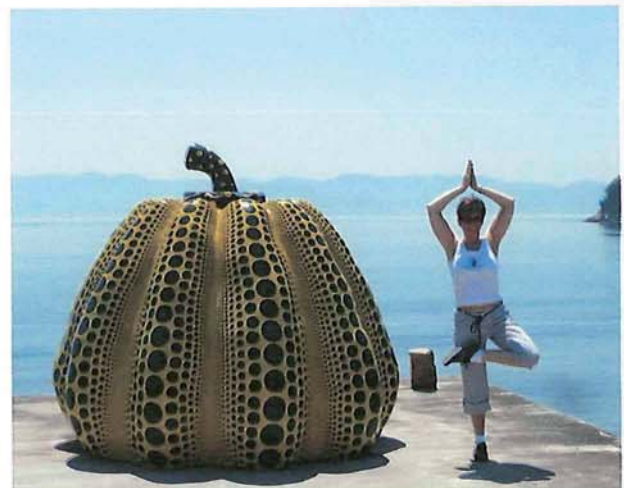
Bronnen:

Voor mijn lezing heb ik inspiratie gehaald uit :

- de lessen van de yoga academie evenals de beginners en satsanga lessen in Mechelen en Tremelo gegeven door Atma Muni, Suman, Dharma Muni, Satya Muni en Laetitia Counye, allen geïnspireerd door Swami Yogeshwarananda Saraswati (Maharaj Ji).
- de lessen van Yogi die geïnspireerd waren door de leer van Swami Rama, B.K.S. Iyengar en André Van Lysebeth.
- Het boek *"The art of joyful living"* van Swami Rama.
- Visuele voorstelling ĀSANA schema's Flor Stickens.
- *"Yoga the path to holistic health"* van B.K.S. Iyengar.
- *"Yoga mastering the basics"* van Sandra Anderson en Rolf Sovik.



Yoga in Japan



Yoga in Portugal

Lezing : “Yoga integreren in het dagelijks leven”

Duur 45 min.

Dank voor jullie aanwezigheid om de yogales bij te wonen die ik heb voorbereid voor mijn opleiding aan de Yoga academie van Mechelen (SRĪ YOGĒŚWARĀNANDA YOGA MAHĀVIDYĀLAYA).

De titel van mijn lezing is “Yoga integreren in het dagelijks leven”.

De meesten onder ons beoefenen yoga gedurende de yogalessen en Satsanga's.

In de context van mijn lezing wil ik graag aan jullie vragen, wie van jullie buiten de reguliere lessen, zelf ook nog yoga beoefent bv thuis?

A. In mijn lezing tracht ik antwoorden te brengen voor de vragen :

Wat is Yoga?

Waarom willen we yoga integreren in het dagelijks leven?

Wat is het belang en/of nut ervan?

Hoe kunnen we yoga integreren in het dagelijks leven?

Over de werking en belang van yoga heb via de lessen in de academie van Atma Muni, Suman en Dharma Muni, Satya Muni,.... meer inzichten verkregen.

Het boek ***The art of joyful living*** van Swami Rama inspireerde me voor deze lezing. Laetitia vermeldde dit boek in de Satsanga in Tremelo.

Poster 1:



Swami Rama, maakt in zijn boek duidelijk dat men via Yoga de vaardigheid kan ontwikkelen van leven in vreugde; vandaar zijn titel : **Yoga is de kunst van een gelukkig leven**. Dat klinkt zeer mooi en inspirerend.... Volgens diegene die het kunnen weten zit LIEFDE en GELUK in ieder van ons. Het is in ieder van ons aanwezig. In yoga terminologie spreekt men ook van ZUIVER BEWUSTZIJN. Vaak lijkt het alsof we het niet meer weten; het lijkt alsof we het vergeten zijn; we zijn het er ons niet meer van bewust, doordat het is versluierd is geraakt, bedolven onder andere dingen

DOEL van Yoga-praktijk:

Je ware zelf onthullen, je ware zelf ervaren – zo liefde en geluk, zuiver bewustzijn ervaren – een toestand van ‘Yoga = eenzijn’ ervaren

In mijn lezing maak ik een onderscheid tussen de woorden YOGA en YOGA-praktijk.

Wat is Yoga?

Yoga is een toestand van Eénzijn = eenheidservaring, die voor iedereen hetzelfde is. Yoga = HARMONIE ervaren.

YOGA = éénzijn met Liefde en Geluk in jezelf.

YOGA = het versmelten van het individuele bewustzijn met het universele zuivere bewustzijn;

Wat is Yoga-praktijk?

YOGA-praktijk = de technieken die je oefent om tot YOGA te komen, om tot de eenheidservaring te komen.

Yoga en Yoga-praktijk steunen op ervaring.

Yoga is geen filosofie. Het is geen intellectuele creatie.

Yoga is inherent aan de menselijke natuur.

Yoga is wat we in wezen zijn. Het is niet gecreëerd, ontdekt of gemaakt.

Yoga is. Het is ervaren van wat er is.

B. Hoe komt dat het dat we ons zelf niet meer kennen, dat we vervreemd zijn geraakt?

Poster 2: 	Bovenste figuur op de poster. Door onze WESTERSE OPVOEDING – worden we gestimuleerd om naar BUITEN te richten. We worden getraind om zintuigelijke waarnemingen, indrukken op te doen – interpreteren en actie te ondernemen – reactie → deze indrukken van buitenaf dragen bij aan onze PERSOONLIJKHEID, nl. wat we presteren, welk beroep we uitoefenen, sporten, complimenten en aanmoedelingen die we krijgen of de berispingen, vb pestgedrag,... We associëren ons ermee.
--	--

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

Ook de **Conditionering van de Geest** door de omgeving waarin we zijn opgegroeid zijn er gedachtenpatronen voor ons voorgekauwd – onbewust herhalen we wat ons is ingeprent.

Een eenvoudig voorbeeld : Kleding voor mannen. In België zal er nauwelijks iemand zijn die als vb rok zou vermelden. Maar in Schotland is een rok een kledingstuk voor mannen; immers de kilt is in Schotland de nationale klederdracht voor mannen.

RESULTAAT:

- **Vervreemding** van jezelf. **Je kan jezelf verliezen.** Je gaat je associëren met de materiële welstand die je hebt vergaard of de sociale status door jouw beroep;
- **Angst** kan voortkomen van het kunnen verliezen van wat je hebt, of **verdriet** om niet te bereiken van wat je nog verlangt.
- **Gebondenheid** aan dat wat je al verworven hebt ook al is het misschien een gouden kooi, en zou je liever eens uitvliegen; maar je bent er zo aan gehecht dat er **angst is om los te laten....**
- **Eenzaamheid** ook al ben je omringd door vele mensen die het goed met jou voorhebben, kan je je eenzaam voelen.

In onze westerse individualistische maatschappij, worden we getraind om te **handelen met het oog op vruchten**, en wanneer die niet komen, is men **ontgoocheld en verdrietig**.

Onderste figuur op de poster:

Via **YOGA-praktijk** leren we ons naar **binnen te richten**. Wanneer je jezelf naar binnen richt, start het proces van jezelf te leren kennen, dan krijg je inzicht in jouw handelen en denken.

Dit proces gaat gepaard met het **DECONDITIONEREN** van de geest.

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

RESULTAAT:

I.p.v. dualiteit → Eenheid, éénzijn met jezelf, met wie en wat je werkelijk bent, met de bron.

I.p.v. angst en lijden → licht, geluk en vreugde;

I.p.v. gebondenheid → vrijheid;

I.p.v. eenzaamheid → verbondenheid;

I.p.v. een geconditioneerd bewustzijn → Zuiver bewustzijn, eenheid en God ervaren....

C. YOGA is het bevrijden van de conditionering van het bewustzijn.

Hoe kan yoga-praktijk onze geest deconditioneren?

YOGA'S CITTA VR̥TTI NIRODHAḤ = YOGA is het bevrijden van de conditionering van het bewustzijn. (VR̥TTI = gedachtenpatronen)

Yoga-praktijk is absolute DECONDITIONERING, PURIFICATIE of ZUIVERING.

Hoe kan yoga-praktijk onze geest deconditioneren?

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

Het inzicht : dat het **“loslaten van de wereld der verschijnselen , leidt tot zuivering van de geest”** komt niet alleen in yoga-context voor; ook in ander godsdiensten en spiritualiteit is dat al 1000-den jaren bekend.

Om dat te kunnen begrijpen gaan we de **werking van onze geest analyseren**.

Poster 3:



BEGRIJPEN HOE ONZE GEEST, ONS DENKEN WERKT.

Swami Rama gebruikt voor het **LEVEN** een **METAFOR** van een **WIEL**, een draaiend wiel, voortdurend in beweging. De 4 functies van de geest zijn de spaken van het wiel.

	○ “het leven” = ronddraaiend wiel → beweging ○ “het zelf” , “ziel (geluk, liefde zuiver bewustzijn)” = as → stabiel ○ “4 functies van de geest” = spaken → bewegen 1. AHAMKARA – EGO – ik-maker 2. BUDDHI – INTERNE INTELLECT – weten, beslissen, oordelen - intuïtie 3. MANAS – DATA – GEGEVENS uit externe wereld via zintuigelijke waarneming, brengt twijfel en vragen, leidt tot actie 4. CHITTA – RESERVOIR van indrukken en herinneringen
DOEL van YOGA : 4 functies van de geest coördineren tot EVENWICHT en HARMONIE	
BELANGRIJK- begrijpen	1. Wat beweegt er? Welke spaak, welke functie?
	2. Wat is de oorzaak van de beweging?
	3. Hoe is de onderlinge interactie tussen de 4 functies van de geest?

De 4 functies van de geest:

1° MANAS : na zintuigelijke waarneming op basis van de welke men actie onderneemt. Brengt twijfel en vragen.

2° AHAMKARA : ik-maker = ego. Verwijdt jou van jouw centrum van zuiver bewustzijn = de functie van de geest waardoor de “pure ziel” “purusha” zich foutief associeert met het materiële en de mentale creatie. Hierdoor is er associatie met persoonlijkheid. De ik-maker heeft ook een positieve kant met betrekking tot het sterk maken van het individu en de individuele wil.

3° CHITTA : reservoir van indrukken, functie via de welke je ‘kennis’ vergaart van binnen en buiten = bibliotheek van herinneringen binnen in jezelf.

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

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

DE 4 FUNCTIES VAN DE GEEST ZIJN ELK VAN BELANG.

Indien de 4 functies niet in evenwicht zijn (niet-rond, gedeukt wiel) raakt het leven uit evenwicht.

Yoga = trainen en polijsten van de geest.

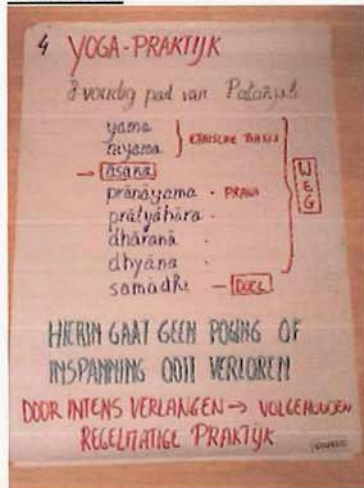
Door yoga-praktijk leren we om de 4 functies van de geest **te observeren, te accepteren en te begrijpen**. Pas daarna kunnen we de beginnen met het **trainen van de 4 functies**.

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

Het zuiveren en ontsluiten van BUDDHI is de meest belangrijke taak op het pad naar zelfrealisatie.
AHAMKARA trainen en zo “Ik wil” laten evolueren naar “Het wilt”.

Yoga-praktijk : wat houdt het in?

Poster 4:



De meesten onder ons zijn in contact gekomen met yoga via de ĀSANA.

Hierbij wil ik dan ook de vraag stellen : **Wie is gestart met ĀSANA? Wie is gestart op een andere wijze?**
ĀSANA is maar één aspect van Yoga-praktijk.

Pantañjali geeft in zijn 8-voudig pad, alle aspecten van YOGA-praktijk weer.

Het DOEL = 8^{ste} = **SAMĀDHI** = éénheid, versmelting van het individuele bewustzijn met het universele bewustzijn verlichting.

De WEG van yoga-praktijk 1^{ste} - 7^{de} =

- **Yama** (Ethische basis, naar buiten toe)
- **Niyama** (Ethische basis, naar binnen toe)
- **ĀSANA** (lichaamshoudingen ter voorbereiding op meditatie)
- **PRĀNĀYĀMA** (uitbereiding van de adem en PRĀṆA)
- **PRATYAHARA** (terugtrekken van de zinnen, de geest zondert zich af van de zintuigen)
- **DHĀRAṆĀ** (concentratie)
- **DHYĀNA** (meditatie)

Het is niet de bedoeling om de treden stap voor stap **consecutief** aan te vatten en te perfectioneren vooraleer naar de volgende trede te gaan. Het is de bedoeling om ze allen te oefenen in **parallel** – zodat ze elkaars effecten kunnen versterken.

Wij zijn doorgaans als “gevorderde yoga leerling” het meest vertrouwd met ĀSANA , wat op de 3^{de} plaats staat.

Voor ĀSANA ,staat **de ethisch basis** : 1^{ste} **Yama** en 2^{de} **Niyama**.

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

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

Belangrijk hierbij is te weten, dat men **geen vooruitgang in meditatie** maakt **indien men niet aan zichzelf werkt in omgang met anderen en zichzelf**. Yama en Niyama zijn dus van groot belang.

Er zijn 5 Yama en 5 Niyama; deze allemaal toelichten is een lezing op zich. Dus ik geef hier ter illustratie 1 voorbeeld van elk.

Voorbeeld YAMA = zelfregulatie in relatie met uiterlijke wereld,

AHIṂSĀ = geweldloosheid, **niet-schaden** *in gedachten, woorden en daden t.o.v. de wereld* rondom jou. Vb. in menselijke relatie, omgang met de natuur, Ook al hebben anderen jou getracht schade toe te brengen, observeer, neem waar en reageer niet of reageer geweldloos.

Voorbeeld NIYAMA = zelfregulatie in relatie met innerlijke wereld.

ŚAUKA = zuiverheid van lichaam en geest

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

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

Denken zuiveren: immers een actie komt na spreken, spreken komt na denken. Dus denken komt als 1^{ste}, indien denken zuiver is dan volgt zuiver spreken en vervolgens zuivere actie.

Wat kunnen we doen om yoga te integreren in ons dagelijks leven?

- Yoga is geen hobby of tijdverdrijf, maar een ernstige sacrale praktijk.
- Lessen volgen bij een ervaren leraar in **ĀSANA, PRĀNĀYĀMA, DHYĀNA** (= meditatie),....
- Thuis zelfstandig oefenen (metafoor: yogales = restaurant bezoek = uitgebreide maaltijd, meerdere gangen en met vele ingrediënten; yoga thuis = eenvoudige maaltijd, met beperkt aantal ingrediënten maar ook gezond).
 - o **ĀSANA-praktijk** : 3 delen : opwarming - ĀSANA - relaxatie
 - o Indien daar nog niet aan toe, doe een eenvoudige houding:
 - Vanuit TĀDĀSANA, al uitademend voorover buigen (scharnier aan de heupen) (10 AH) + inademend rechtop komen en armen en lichaam 3x strekken. Herhaal elke dag.
 - Groet aan de zon - SURYA NAMASKARA
 - o Meditatie –geeft rust aan bewuste en onbewuste deel van de geest (slaap enkel aan bewuste deel van de geest.)
- Elk moment van de dag
 - o YAMA en NIYAMA – de ethische basis kan elk moment van de dag, in jouw dagelijkse routine verweven, in jouw thuis en werkomgeving toepassen.

Swami Rama suggereert om gedurende meerdere dagen (bv 30) elk dag een ander specifiek thema te kiezen en daar volledige aandacht aan geven, bv waarheid spreken, liefdevol handelen,... ,

 - o Glimlach (geen grimas) = reflectie van de ziel (zal spontaner gaan indien meditatie oefent);
 - o Leven in het nu – heden. Immers verleden is voorbij, Toekomst is onzeker

Metafoor van pijlen

 - geschoten = verleden = kan je niets meer aan wijzigen
 - In de koker = toekomst =
 - Pijl op de boog gespannen = nu = vraagt alle aandacht en focus = huidige actie;
 - o STRESS vanwege Conflict : WILLEN doen en MOETEN doen → PIJN VERDRIET;
 - o Besef de kracht van verandering is in jouzelf;
 - o Geen angst voor de dood – jouw ziel = zuiver bewustzijn is eeuwig;
 - o Discipline = gewoontepatronen hebben invloed op jouw zijn.

Regelmaat en actie (≠ inertie =) – goede gedachten realiseren.

In de Bhagavad Gita staat : **“Hierin gaat geen poging of inspanning ooit verloren.”**

Om succes te verzekeren is een **intens verlangen** een vereiste, zodat **ABHYĀSA** (= volgehouden regelmatige praktijk) vanzelfsprekend wordt.

YOGA-praktijk doe je stapsgewijs op jouw eigen ritme . Het doel “EENHEID” brengt de focus, maar het is de weg, de transformatie waar het om draait. Geniet ervan...

PATAÑJALI legt uit in de sutra 11.28:

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

Tenslotte , besef :

JIJ BENT DE AUTEUR EN CREATOR VAN JOUW LEVEN, niet iemand anders.

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

Bijlage 1: Het 8-voudig pad van Pantanjali

- **Yama** (zelfregulatie, beperking in relatie met uiterlijke wereld – ethische basis)
5 yama : *grote geloften, vormen van onthouden, zelfregulatie (toepassen in gedachten, woorden en daden) – in relatie met de uiterlijke externe wereld.*
 - AHIMSĀ = geweldloosheid, niet-schaden
 - SATYA = oprechtheid, waarheidsliefde, eerlijkheid
 - ASTEYA = niet stelen, onthouding van diefstal
 - BRAHMACARYA = niet gehecht zijn aan de vorm, het goddelijke gedenken, de aanwezigheid van God beoefenen
 - APARIGRAHĀ = niet bezitten, niet vasthouden met de zinnen, niet hebzuchtig zijn, niet grijpen niet verwervend, niet vastklampen
- **Niyama** (zelfdiscipline in relatie met de innerlijke wereld – ethische basis)
5 niyama's: *beoefenen van de zelfdiscipline (toepassen in lichaam, zinnen en geest) – in relatie met de persoonlijke innerlijke wereld.*
 - ŚAUCĀ = zuiverheid van lichaam en geest
 - ŚAMTOSA = tevredenheid gelijkmoedigheid
 - TAPAH = trainen van de zinnen, versterving, ascese
 - SVĀDHYĀYA = zelfstudie, contemplatie over de heilige woorden, het zelf
 - ĪŚVARA PRANIDHĀNA = overgave aan zuiver bewustzijn, aan de in jou wonende creatieve bron, oorzakelijk veld, God, opperste Guru of leraar
- **ĀSANA** (lichaamshoudingen ter voorbereiding op meditatie)
- **PRĀNĀYĀMA** (uitbereiding van de adem en PRĀNA)
- **PRATYAHARA** (terugtrekken van de zinnen, de geest zondert zich af van de zintuigen)
- **DHĀRANĀ** (concentratie)
- **DHYĀNA** (meditatie)
- **SAMĀDHI** (diepe absorptie)

(45 min) - ontspannen – opwarming – asana - ontspannen

1. Om **tot rust te komen** na het luisteren naar de lezing :

- **SAVĀSANA - Lijkhouding** (+/- 5 min)



- Lig op de rug.
- Benen gestrekt en voeten ongeveer 30 cm uit elkaar.
- Armen gestrekt met handpalmen naar boven, langs het lichaam, maar raken het lichaam niet.
- Sluit de ogen en volg het ritme van de ademhaling
- Bij een inademing jouw lichaam geheel opspannen door vuisten te maken en de armspieren op te spannen, beenspieren op te spannen, buikspieren op te spannen, grimas met de aangezichtspieren maken. Even adem inhouden en spanning houden. Bij een uitademing het gehele lichaam in één keer ontspannen. Herhaal het opspannen en ontspannen nog 2x.
- Blijf 5 à 10 min rusten om tot volledig ontspanning te komen, waarbij de aandacht naar de ademhaling gaat.

Resultaat: Volledige ontspanning van spieren, zenuwen en organen. Rust voor de geest.

Genezende werking: Verdrijft prikkelbaarheid, moeheid, migraine, slapeloosheid. Verfrist en ontspant de zenuwen en de organen van het gehele lichaam. Vergemakkelijkt de ademhaling en schenkt rust en vrede aan de vermoeide geest. Verbetert herstel van alle langdurige of ernstige ziekten.

Waarschuwing : Bij zwangerschap, ademhalingsproblemen of angsten, breng dan rolkussens onder het hoofd en de bovenrug zodat hoofd en borst hoger liggen. Bij rugklachten, lig met de rug plat op de grond en rust a) de benen op een kussen of b) de onderbenen op een stoel zodat de dijen verticaal zijn. Doe SAVĀSANA niet tussen andere ĀSANA's

2. **Contact maken met het sacrale** (+/- 5 min) – yoga is geen gymnastiek, maar sacrale praktijk

- **SUKHĀSANA - kleermakerszit**



- **AUM**, is de oerklank, oorsprong van alle geluid, het begin van de schepping, is het licht. AUM is de allereerste trilling. Het gaat niet zozeer om de klank die je voortbrengt, maar om de trilling die je in jouw lichaam teweeg brengt. Door trilling gaan we AUM voelen en ervaren
- We gaan allen **AUM** prounceren, op jouw eigen ritme. Omdat ieders adem verschillend is in lengte, zal ieder na elke inademing onmiddellijk starten met de volgende AUM, zonder te wachten op de anderen.
- **+/- 10 AH** – met klankschaal einde aangeven.

Belangrijk bij yoga is dat je :

- ĀSANA en houdingen uitvoert op het ritme van de adem;
- lichaamsdelen lang maakt alvorens te buigen of een torsie uit te voeren, zodat er ruimte is;
- uitvoert volgens jouw mogelijkheden vandaag en niet in competitie met jezelf of iemand anders.
- voelt waar jouw grenzen zijn en deze respecteert;
- bij rugproblemen of andere ^{klachten} alternatieve houdingen uitvoert om schade te voorkomen;
- na de ĀSANA ook navoelt.

3. Lichaam losmaken – nek losmaken – met langmakende nekwervels

- SUKHĀSANA - kleermakerzit



- (A) met langmakende nekwervels al uitademend hoofd naar voor buigen;
inademend hoofd terug rechtop;
met langmakende nekwervels al uitademend hoofd naar achter buigen;
inademend hoofd terug rechtop;
3x elke kant;
- (B) Idem al uitademend hoofd naar rechter schouder brengen (linker schouder);
- (C) Idem hoofd langs rechts naar achter draaien en denkbeeldig verder draaien (langs links naar achter);

4. Lichaam losmaken – schouders

- SUKHĀSANA - kleermakerzit



- (A) Inademend schouders heffen tot aan de oren en al uitademend laten zakken 3x;
- (B) Al ademend de schouders draaien van voor naar achter, beginnend in kleine cirkels overgaan naar grote cirkels; de richting wijzigingen van achter naar voor schouders draaien en van grote naar kleine cirkels overgaan.

5. Lichaam losmaken – heupen

- BADDHA KONĀSANA – VLINDER



- Zithouding met gebogen benen, knieën naar boven en de voetzolen tegen elkaar.
- De handen nemen de tenen vast of enkel de grote tenen.
- Al ademend de benen naar beneden en naar boven bewegen. 6x

- DANḌĀSANA - stafhouding - KNIE in arm als baby wiegen

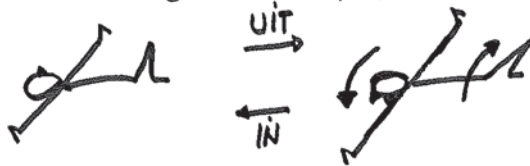


- Zit rechtop met beide benen gestrekt.
- Buig rechterbeen met knie naar boven.
- Plooi de rechterarm rond de knie en neem de rechtervoet in de linkerhandpalm.
- Al ademend wieg je het rechterbeen, als een baby, naar voor en naar achter. 6x
- Idem linkerbeen.

6. Lichaam losmaken – rug

- JAṬHARA PARIVARTANA - Dynamische krokodil

Het is geen ĀSANA (JAṬHARA PARIVARTANĀSANA) maar een losmakingsoefening.



- Lig op de rug, armen gestrekt, haaks op het lichaam op schouder hoogte, met handpalmen op de grond.
- Met inademing de benen buigen, knieën tegen elkaar en **voetzolen plat op de grond** tot tegen het zitvlak.
- Met uitademing kantelen de benen met aangesloten knieën naar links en hoofd naar rechts.
- Met de volgende inademing komen hoofd en knieën terug naar het midden.
- Al uitademend kantelen de benen met aangesloten knieën naar rechts en hoofd naar links.
- In een vloeiende beweging wordt deze bewegingen herhaald en geleidelijk aan wordt het ritme opgedreven en wordt er steeds vlugger en krachtiger in en uit geademend.
- 6x .

Resultaat: versoepelt en verjongt de wervelkolom in zijn geheel. Ze rekt de spieren en de gewrichtsbanden over gans de lijn en zorgt voor een intense doorbloeding van het ruggemerg en de zenuwstrengen langsheen de ruggegraat.

Genezende werking: heeft een verjongende en versterkend effect op de ingewanden en ze elimineert traagheid van de lever, milt en pancreas. Ze geneest gastritis (spijsverteringsklachten), is behulpzaam om verrekkingen en beklemmingen in de onderrug en de heupen, als ook ischias (heupjicht) te verlichten, gaat verkromming en verkalking van de ruggegraat tegen en kan deze zelfs genezen.

De intense doorbloeding van het ruggemerg en de zenuwstrengen heeft een gunstige uitwerking op het autonome zenuwstelsel.

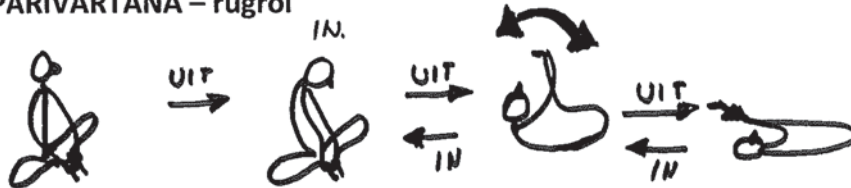
Waarschuwing: niet uitvoeren bij Hernia en kwetsuren of ontstekingen van de wervels en/of de zenuwen alsook Scoliose (zijwaartse ruggegraatverkrumming). Mensen met lage rugklachten houden zich bij de ĀSANA (JAṬHARA PARIVARTANĀSANA) en draaien voorzichtig op het ritme van een langzame ademhaling of beperking zich tot de schommelende baby voor een rugmassage.

- Schommelende baby – rugmassage (variatie op ANANDA BALĀSANA = gelukkige baby)



- In ruglig breng de knieën op de buik en breng armen er omheen.
- Al ademend schommel je in een bolletje op een geronde rug katterug, van links naar rechts en van voor naar achter. Zo geef je jouw rug een massage.

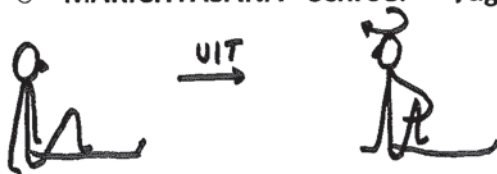
○ **PARIVARTANA – rugrol**



- Zit rechtop met de knieën gespreid en de voetzolen tegen elkaar. De hielen zijn ongeveer een voetlengte van het zitvlak verwijderd. Breng de handen naar de voeten en omstrengel de beide voeten, met de vingers onder de voetzolen en de duimen bovenop de voeten. Duw het bekken zo goed mogelijk naar voren en strek de rug en de schouders, terwijl je diep en traag inademt.
- Met een uitademing laat je het bovenlichaam doorzakken (het bekken naar achter) en vormt zo een ronde katterug.
- Met een inademing duw je opnieuw het bekken naar voren en strek de rug en de schouders.
- Herhaal dit 3x als voorbereiding op de rugrol.
- Met de uitademing laat je het bovenlichaam doorzakken tot een bolle, ronde katterug en rolt verder achterover terwijl je de benen lichtjes strekt, zodat de tenen de grond raken achter het hoofd. (De handen blijven rond de voeten gestrengeld.)
- Met een inademing trek je vervolgens de hielen naar het zitvlak toe en rol je terug overeind, waarbij je het bekken naar voren duwt en de schouders en rug even strekt.
- Daarna herhalen +/- 6 x;
- Resultaat: de ruggegraat wordt volledig gemasseerd en losgemaakt, rugspieren worden gerekt en versterkt, maagassen en winderigheid worden verdreven.
- Genezende werking: de ruggegraat wordt versoepeld en verjongd, met alle goede gevolgen vandien, vooral voor de betere doorbloeding en dus voeding van de zenuwen en het ruggemerg. "Men is zo jong als de wervelkolom soepel is."
- Waarschuwing: niet uitvoeren bij kwetsuren aan de tussenwervelschijven van rug en hals, na zesde maand zwangerschap. Bij sterke lordose (holle rug) vertrekken op de rug en voldoende voorbereidingen van rollen op de rug uitvoeren zonder opgerichte positie.

7. Zittende ĀSANA

○ **MARICHYĀSANA - Schroef – rugdraaiïng en beenstrekking**



- Zit in DANḌĀSANA – stafhouding, met rechte rug.
- Buig rechterbeen met knie naar boven en plaats deze over het linkerbeen ter hoogte van de linker knie.

- Breng een gestrekte arm (van de kant van het gestrekte been) dus linkerarm, rond de rechterknie, zodanig dat de knie in de elleboogholte komt.
- Adem in, strekt de rug en breng de rechterarm gestrekt naar voor.
- Al uitademend draai je de rechterarm en het bovenlichaam naar rechts en plaats de hand net achter het zitvlak.
- Maak de rug langer en draai denkbeeldig iets verder.
- Uit de ĀSANA komen: Kom voorzichtig terug naar voor, strek rechterbeen, zit in DANDĀSANA. Voel na.
- Idem linkerkant.

Resultaat: De ruggesgraat regeneert en verjongt. De schouders worden soepel en longen worden sterk en elastisch. Residuele spanningen als gevolg van andere houdingen worden geneutraliseerd. Aan te raden na rugwaartse buigingen.

Genezende werking: Activeert de functies van de ingewanden. Lever, maag, milt, pancreas, nieren, darmen, blaas en prostaatklier ondergaan een sterke verbetering. Vermindert vet op de heupen. Verlicht rugpijnen. Verhoogt het energieniveau.

Waarschuwing: Niet uitvoeren bij diarree, menstruatie of Hernia. Houding vermijden bij hoofdpijn, migraine, slapeloosheid of bij vermoeidheid.

○ PARIPURNA NĀVĀSANA - Boothouding



- Zit rechtop in stafhouding of DANDĀSANA.
- Buig de benen met de knieën opwaarts.
- Strek de armen op schouderhoogte naar voor parallel met de vloer.

Voorbereiding:

- Zit even enkel op de zitbotjes, door bij inademing naar achter te leunen zodat de voeten van de grond loskomen. Armen horizontaal op schouderhoogte naar voor gestrekt. De rug is gestrekt.
- Na 3 AH zet de voeten terug op de grond.

ĀSANA

- Bij inademing naar achter leunen zodat de voeten van de grond loskomen en er evenwicht is in het zitten op de zitbotjes. Armen horizontaal gestrekt. De rug is gestrekt.
- Bij een uitademing tegelijk beide aaneengesloten benen strekken. De heupen vormen een scharnierpunt en houden de hoek tussen de rechte rug en de gestrekte benen op +/-90 graden. De voeten zijn hoger dan het hoofd. Armen gestrekt op schouderhoogte parallel aan de vloer.
- Beginners, armen rond de benen met de vingers in elkaar gestrengeld achter de knieën.
- Adem rustig in en uit.
- Uit de ĀSANA komen: Met een uitademing de voeten terug op de grond plaatsen.
- Kom rechtopzitten in de uitgangshouding. Voel na.

Resultaat: versterkt de buik- en beenspieren. Vergroot de evenwichtszin. Vet rond de taille wordt gereduceerd.

Genezende werking: gunstige invloed bij gastrische klachten (spijsvertering).

Waarschuwing: niet uitvoeren na derde maand zwangerschap en bij Hernia.

○ JANU SIRĀSANA - Hoofd naar knie



- Zit rechtop in stafhouding of DANḌĀSANA.
 - Buig rechterknie en breng deze naar rechts op de grond.
 - Trek de rechtervoet naar het perineum tot de dikke teen de binnenkant van de linkse bil raakt.
 - Duw het rechterbeen tegen de vloer en naar achter zodat er een hoek van 90° is met het gestrekte been.
 - Hou het linkerbeen gestrekt, tenen naar het plafond, laat de bil en kuit niet loskomen van de vloer.
 - Al inadmend, strek de armen langs de oren naar het plafond en strek de handen en vingertoppen, en verleng de ruggesgraat.
 - Al uitademend, buig voorover vanuit het heupgewricht en hou de lage rug gestrekt, en druk de borst naar beneden om de rugspieren te ontspannen. Strek de armen naar de linkervoet en neem de tenen vast of breng polsen rond de voeten.
- Beginners: Indien je de tenen nog niet kan raken, kunnen de handen rusten op het scheenbeen. Waak er over dat de buiging gebeurt vanuit het heupgewricht en niet vanuit de rug. Hou de nek lang en ontspannen.
- 3 AH,adem in en bij elke uitademing voel je meer ruimte in de spieren vrijkomen.
 - Finaal leg je het hoofd op de linker knie. 3 AH
 - Uit de ĀSANA komen: adem in en hef lichtjes hoofd en borst op. Strekt je rechter been en kom voorzichtig in DANḌĀSANA. Voel na.
 - Idem linkerkant.

Resultaat: strekt de voorkant van de ruggesgraat, vermindert de stijfheid in de spieren van de benen en de heupen. Het verhoogt de flexibiliteit van alle gewrichten van de armen, van de schouders tot de knoken van de handen.

Genezende werking: de voorwaartse buiging kalmeert de voorste hersenen en het hart. Vermindert de stress op het hart en de geest. Stabiliseert de bloeddruk. Corrigeert stapsgewijs de kromming van de ruggesgraat en ronde schouders. Verlicht stijfheid in schouders, heupen, ellebogen, polsen en vingergewrichten. Harmoniseert de buikorganen. Verlicht stijfheid in de benen en versterkt de spieren in de benen. De geest onthecht zich van de zintuigen waardoor gevoelens van rusteloosheid en irritatie verzachten.

Waarschuwing: Niet uitvoeren bij diarree, daar de conditie zal verergeren. Bij stijve knieën of artrose kan je onder de gebogen knie een kussen of blok leggen.

8. Staande ĀSANA

○ ADHOMUKHA SHAVANĀSANA – Hond met het hoofd naar beneden



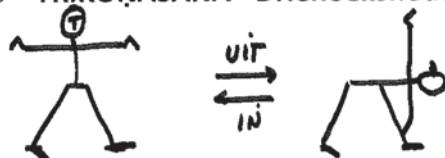
- Vertrek in uitgestrekte kindhouding - BALĀSANA. Deze houding geeft voor jouw lichaamsbouw de perfecte afstand tussen handen en voeten voor de uitvoering van ADHOMUKHA SHAVANĀSANA.
- Kom al inademend recht op de knieën tot kathouding, met de afstand benen op schouderbreedte
- Spreid de vingers en krul de tenen. Het gewicht van het bovenlichaam is vnl. op de vingers en niet op de polsen.
- Breng al uitademend het zitvlak naar omhoog, strek de armen en de benen.
- Span de beenspieren, breng de knieschijf naar boven en laat (indien mogelijk) de hielen naar de grond zakken.
- Streck de armen en beweeg jouw bovenlichaam naar de benen (hoek 90°). Voel de uitrekking van uit de handpalmen, over de armen, rug, dijspieren, kuiten tot de hielen.
- Het hoofd is tussen de armen. Gevorderden kunnen bij een uitademing het hoofd op de grond laten rusten.
- Uit de ĀSANA komen: adem in en al uitademend laat de knieën zakken tot de kat en daarna de kindhouding. Voel na.

Resultaat: Versterkt de benen maakt ze leniger. Verlaagt de stijfheid in de hielen. (Ideaal voor lopers.) De houding 1 min. aanhouden herstelt de energie bij vermoeidheid. Bij regelmatig beoefening verjongt het hele lichaam.

Genezende werking: Kalmeert de hersenen en stimuleert zacht het zenuwstelsel. Vertraagt het hartritme. Vermindert de stijfheid in de schouderbladen en artrose in de schoudergewrichten. Versterkt de enkels en versterkt de benen. Verlicht pijn in de hielen en verzacht hielspoor. Helpt om warmte uitbarstingen, 'vapeurs' bij menopauze te voorkomen.

Waarschuwing: Bij hoge bloeddruk of frequente hoofdpijn, ondersteun dan het hoofd met een rolkussen. Als het schoudergewricht makkelijk uit elkaar gaat, zorg er dan voor dat de armen niet naar buiten roteren. Niet beoefenen bij vergevorderde zwangerschap.

○ TRIKONĀSANA - Driehoekshouding



- Ga vanuit TĀDĀSANA – berghouding (via springen of stappen) naar een spreidstand van +/- 1 m, (afstand in verhouding tot de lichaamslengte).
- De tenen zijn voorwaartsgericht.
- Breng al inademend de armen op schouderhoogte met gestrekt vingers op 1 lijn en de handpalmen naar beneden.
- Bij een uitademing breng de rechtervoet 90° naar buiten, waarbij onderbeen en de dij dezelfde richting volgen. De hiel van de rechtervoet moet in lijn zijn met de holte van de linkervoet.
- Adem in en al uitademend breng bovenlichaam enkele centimeters naar rechts door te scharnieren bovenaan het linkerbeen. Houd het bovenlichaam en de benen in één vlak.
- Adem in en al uitademend kantel bovenlichaam en gestrekte rechterarm richting rechter scheenbeen. Bovenlichaam, armen en benen zijn in één vlak. Het is geen vooroverbuiging; dus de rechterhand verder op het scheenbeen brengen mag niet ten koste zijn van het in één vlak bewegen.
- Streck beide armen in elkaars verlengde, waarbij de borst opent en kijk naar boven naar de linkerhand.
- Adem 3AH.

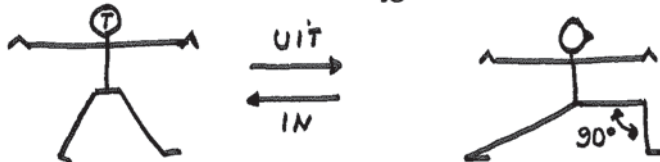
- Uit de ĀSANA komen: al inademend het bovenlichaam naar het midden kantelen. Draai beide voeten naar de uitgangspositie.
- Voer de ĀSANA uit aan de linkerkant.
- Voel na.

Resultaat: Zijwaartse strekking van de ruggesgraat en de ruggesgraatzenuwen. Verhoogt de flexibiliteit van de heupgewrichten. Brengt het heiligbeen en de lagerug in balance. Strekt de achterkant van de benen. Integreert lichaamsbewustzijn. Ontwikkelt sterkte en flexibiliteit. Verbeterd structureel de houding van het lichaam.

Genezende werking: Verlicht maagontsteking, slechte spijsvertering, zure oprispingen en winderigheid. Verhoogt de flexibiliteit van de rug. Verzacht rugpijn. Corrigeert de houding van de schouders. Helpt bij het behandelen van nekverrekkingen. Masseert en oefent de omgeving van het bekken. Versterkt de enkels. Vermindert het ongemak bij menstruatie.

Waarschuwing: Indien gevoelig voor duizeligheid of hoge bloeddruk, kijk naar beneden in de eindpositie van de houding. Bij hartproblemen, oefen tegen een muur en breng de arm niet opwaarts, maar laat deze langs het lichaam op de heup rusten.

○ VIRABHADRĀSANA – Krijger II



- Deze ĀSANA wordt best uitgevoerd zonder sokken op een niet-gladde ondergrond, dus met grip.
- Ga vanuit TĀDĀSANA – berghouding (via springen of stappen) naar een ruime spreidstand van meer dan 1 m, dus ruimer dan bij de vorige houding TRIKONĀSANA – driehoekshouding.
- De tenen zijn voorwaartsgericht
- Breng al inademend de armen op schouderhoogte met gestrekt vingers op 1 lijn en de handpalmen naar beneden.
- Bij een uitademing breng de rechtervoet 90° naar buiten, waarbij onderbeen en de dij dezelfde richting volgen. Breng de linker voet naar binnen. De hiel van de rechtervoet moet in lijn zijn met de holte van de linkervoet.
- Al uitademend buig de rechterknie tot 90° met rechterdijbeen parallel tot de vloer. Het onderbeen is vertikaal in lijn met de hiel. Ga met de knie nooit verder dan de enkel, om knieletsels te vermijden.
- Houd de romp vertikaal en breng het hoofd naar rechts en kijk in de richting van de rechterhand.
- Streck de armen uit in beide richtingen en beeld je in dat er aan beide zijden wordt getrokken.
- Adem rustig – 3AH.
- Uit de ĀSANA komen: al inademend het rechterbeen strekken. Draai beide voeten naar de uitgangspositie.
- Voer de ĀSANA uit aan de linkerkant.
- Voel na.

Resultaat: Ontwikkelt sterkte en uithoudingsvermogen. Ontwikkelt de romp en ledematen.

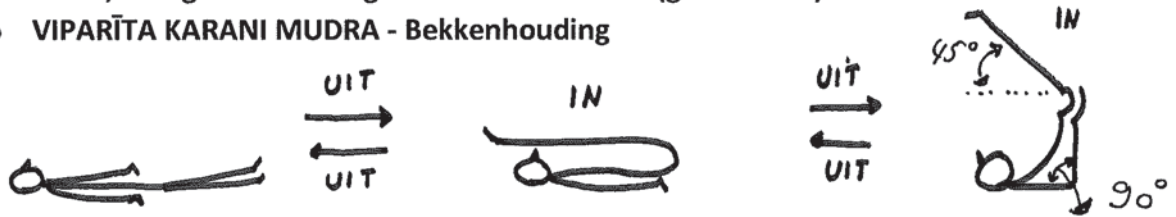
Vermindert stijfheid in de nek en de schouders. Maakt de heupen en de gewrichten meer flexibel.

Genezende werking: Verhoogt de ademcapaciteit door het uitzetten van de borst. Helpt in de behandeling van een verzakte of verschoven wervel. Verlicht de pijn van een gebroken of gekneusde staartbeen. Vermindert het vet rond de heupen. Verzacht lagerugpijn.

Waarschuwing: Niet beoefenen bij hartproblemen, hartkloppingen, maagzuur of diarree. Ook niet beoefenen bij hevige menstruatie.

9. Omgekeerde, reinigende houding – zuiverende mudra (geen asana)

○ VIPARĪTA KARANI MUDRA - Bekkenhouding



- Lig languit op de rug, benen samen en armen langs het lichaam. Adem uit.
- Al uitademend, met steun op de handen, de benen gestrekt naar boven brengen.
- Het bekken van de grond laten komen en benen kantelen mee tot horizontale positie tot voorbij het hoofd.
- Adem in en al uitademend breng de handen onder het bekken met de duimen naar voor en vingers naar achter de heupen. Het lichaam wordt nu gedragen door de bovenarm, het ellebooggewricht met hoek van 90°, en de onderarm in vertikale positie. Breng de ellebogen zo dicht mogelijk bij elkaar.
- Adem 6x AH.
- Uit de ĀSANA komen: al uitademend de benen laten zakken boven het hoofd tot parallel met de vloer. De handen laten de heupen los en handpalmen plat op de vloer. Adem in. Al uitademend, steunend op de handen, de benen samengehouden, traag gecontroleerd laten zakken tot op de mat. Blijf enkele ^{min}even rustig ontspannen op de mat liggen en voel na.

Resultaat: Regematige beoefening verhoogt de vitaliteit en voorkomt vroegtijdige vorming van gelaatsrimpels. De ingewanden worden versterkt en in geval van verzakkingen terug op hun plaats gebracht. Verbeterd de doorbloeding van de hersenen en verhoogt de longactiviteit alsook de activiteit van de schildklier, de pijnappelklier, de bijnier en de geslachtsklier.

Genezende werking: De houding is een mudrā voorkomt Hernia en voorkomt en geneest aambeien. Voorkomt en geneest verscheidene ingewandstoornissen. Corrigeert de verzakking van inwendige organen en verdrijft ingewandgassen. Voorkomt en verbetert aderspat. Schenkt verlichting bij pijnlijke maandstonden en verbetert de slechte functie van de schildklier en de pijnappelklier. Helpt tegen amandelontstekingen, verkoudheid en ademhalingsstoornissen.

Waarschuwing: Niet uitvoeren tijdens de maandstonden en ook niet vanaf de 4^{de} maand zwangerschap. Best ook niet uitvoeren bij een overactieve schildklier.

10. Relaxatie - +/- 5 min

Zie 1.

11. Dank en wens uiten

- Zithouding
- Handen in pranam en al vooroverbuigend de volgende woorden uitspreken:

“Om Shanti Shanti Shanti” : Moge alle levende wezens gelukkig zijn.

12. Afsluiten van de les

Zijn er nog vragen ?