

## Titel : Ervaringen met Kashmir Yoga

Allen, welkom in mijn proefles met als titel "Ervaringen met Kashmir Yoga"!

De les duurt ca. 1,5 u en is opgebouwd uit 3 onderdelen, elk met een duidelijk doel :

- Theoretisch deel ca. 20 min/ licht aan : de principes van Kashmir Yoga als achtergrond bij de praktijkles worden verduidelijkt >> *de leerlingen luisteren ontspannen*
- Inleiding tot de praktijkles ca. 20 min/ licht aan : het lichaamswerk voor de praktijkles wordt verduidelijkt, gedemonstreerd en door de leerlingen uitgetoetst, waar nodig gecorrigeerd >> *de leerlingen zijn zeer aandachtig*
- Praktijkles met o.a. asana ca. 50 min/ schemerduister : Kashmir Yoga wordt ervaren >> *de leerlingen "zijn"*.

# Deel 1: Theorie achter Kashmir Yoga.

## 1. Oorsprong en kenmerken van Kashmir yoga

Kashmir Yoga is geen nieuwe, hippe yoga-vorm die recent in Amsterdam of New York werd ontwikkeld. Integendeel, het is een vorm van Hatha Yoga, gebaseerd op een eeuwenoude yogatraditie uit de Kashmirregio, aldaar gebruikt als middel om lichaam en geest te deconditioneren en te transformeren. Het werd in de jaren '50 van vorige eeuw naar Europa gebracht en hier verder uitgewerkt en verfijnd door Jean Klein. De “Vijñana Bhairava” (zie les van Dominique verleden jaar) wordt beschouwd als één van de basisteksten.

Mijn persoonlijke “ervaringen” met Kashmir Yoga - die ik in deze les met u wil delen - zijn gebaseerd op :

- De asana-lessen voor gevorderden, gegeven door Suman aan de Yoga Academie in Mechelen;
- De handboeken van twee directe leerlingen van Jean Klein, de Engelsman Billy Doyle en de Nederlander Koos Zondervan;
- Mijn eigen oefenervaring thuis, gebaseerd op de oefeningen zoals aangebracht door Suman en in de bovenvermelde handboeken;
- Het boek “Ik ben” van Jean Klein.

Jean Klein was een leermeester in de Advaita Vedanta. Advaita (“niet-tweeheid”) stelt dat alles één is, alles is Bhraman, in de mens aanwezig als Atman.

De methodiek die Jean Klein toepaste, berustte op 3 pijlers :

- Vraaggesprekken met de leerling(en) : “ik ben” –zelfonderzoek;
- Meditatie;
- “Lichaamswerk” = Kashmiryoga

De les van vandaag zal gaan over dit zogenaamde “lichaamswerk”. Jean Klein sprak liever over lichaamswerk dan over yoga (“verbinding”) aangezien, vanuit het standpunt van Advaita, alles één is en er dus niets dient te worden verbonden, want dit houdt automatisch dualiteit in.

Vanuit het standpunt van Kashmir yoga kan het lichaam worden gezien als een verdedigingsmechanisme om ons zelfbeeld (ego) te handhaven – de fysieke pijler van het ego. In die zin is het te beschouwen als een verzameling ingesleten patronen en spanningen die voortkomen uit mentale conditioneringen. Ze worden in stand gehouden door het geheugen en houden ons vast in het verleden. Deze neuromusculaire spanningen beperken de ademhaling en verlammen het energielichaam. Hierdoor verdwijnen onze oorspronkelijke gevoeligheid en vitaliteit.

Het “lichaamswerk” heeft dan tot doel, aldus Jean Klein, om opnieuw te komen tot een “ontspannen, lichte, energetische, Sattvische lichaam-geest combinatie die heel dicht bij onze ware natuur komt”.

Hiertoe is het van cruciaal belang dat dit lichaamswerk niet gepaard gaat met ego-versterkende dwang, strijd of streven, want dit zal de bestaande conditioneringen alleen maar versterken. Daarom is het lichaamswerk gebaseerd op de “kunst van het luisteren” naar het lichaam.

Luisteren betekent “onpersoonlijk” (ego-loos of alleszins ego-arm) open staan voor wat zich in het nu manifesteert, zonder voorkeur of verwachting.

Kashmir Yoga wordt bijgevolg gekenmerkt door een aantal technieken om op “onpersoonlijke” wijze yoga te beoefenen. De menselijke geest kan geen twee dingen tegelijk : Als we op een bepaald moment ons lichaam voelen, kunnen we niet tegelijkertijd denken. Omdat de geest wel razendsnel kan wisselen tussen het een en het ander, lijkt het soms alsof we dit wel kunnen. Als we ons tijdens de yogabeoefening richten op de lichaamsgevoelens en dus niet denken, worden ook geen zelfbeelden opgeroepen. Hierdoor ontstaat tijdens het oefenen een "onpersoonlijke sfeer", alsof je tijdelijk geen persoon meer bent, maar alleen bewustzijn, verbonden met een lichaam.

Kashmir Yoga heeft een hoog meditatief karakter, met grote nadruk op energetische aspecten. Jean Klein zegt hierover : “Deze benadering veroorzaakt een ontwaken van alle in aanleg in ons aanwezige energieën en brengt ze tot ontplooiing. Zij worden dan in een verticaal verloop gebracht en nemen onze gehele structuur mee naar deze verticaliteit”.

Kashmir Yoga stelt aldus het verschil tussen gymnastiek en yoga op scherp.

## **2. De techniek van Kashmir Yoga**

Het is een vorm van Hatha Yoga, dus er wordt gebruik gemaakt van asana en pranayama.

Teneinde op een “onpersoonlijke” (ego-arme) manier te oefenen, zal Kashmir Yoga specifiek worden beoefend :

- met gesloten ogen;
- niet vanuit het denkcentrum vooraan in het hoofd maar vanuit “het globale lichaamsgevoel” of “het tastgevoel”;
- niet vanuit een gespannen ego-streven;
- wel vanuit een ontspannen fysiek lichaam, “bij de hand genomen” door het “energielichaam”;
- steeds luisterend naar het lichaam en de signalen die dit geeft;
- met grote waarde voor het “navoelen”;
- met een geleidelijke (niet abrupte) overgang tussen de oefeningen;
- samenvattend : vanuit een ontspannen gewaar zijn.

Door zo te werken worden de diepere lagen van gevoel gewekt en heeft het lichaamswerk een sterkere transformerende werking.

Billy Doyle lijkt hierbij wat meer de nadruk te leggen op ontspanning, loslaten en het ruimtelijk gevoel als voorbereidende stappen in het opwekken van het energielichaam; Koos Zondervan benadrukt meer direct de rol van het energielichaam.

## **3. Het energielichaam**

Het energielichaam is één van de 5 kosha's (“lichaamsscheden”) of lagen van het zijn. Iyengar zegt hierover : Deze kosha's dienen volledig geïntegreerd en in harmonie te zijn om heelheid te verwezenlijken. Het energielichaam is de kosha die “leven” schenkt aan de andere kosha's.

Zolang we leven, gebruiken we ons energielichaam, maar grotendeels onbewust.

>> Expliciete voorbeelden van gebruik :

- “springen” : energielichaam leidt het fysieke lichaam naar doel
- “dansen” : energielichaam = ook “muzieklichaam” aldus Jean Klein.

Het energielichaam omgeeft en doordringt het fysieke lichaam zodat het kan leven. Volgens Jean Klein reikt het “tot zo'n 40 cm buiten het fysieke lichaam, maar mogelijk veel verder” .

Je kan je het energielichaam ook voorstellen als een vloeibaar lichaam, dat oorspronkelijk door gans het fysieke lichaam vrij stroomt, maar door spanningen in dit fysieke lichaam

wordt ingeperkt tot zelfs bijna doodgeknepen. Je kan zeggen “dit lijkt bij mij wel mee te vallen”, maar hou er dan rekening mee dat het hier om een geleidelijk proces van verkramping gaat en dat in het dagelijks leven het lichaam zijn bewegingen zo regelt dat er zo weinig mogelijk spanningen worden aangeroerd. Daarom kan het ook zijn dat een bepaalde asana, waarin deze spanningen worden aangeraakt, je aanvankelijk helemaal “niet ligt”.

Het energielichaam wordt ook beïnvloed door gevoelens (positief/ negatief).

>> Voorbeeld van een gewetenskwesie.

#### **4. Het energielichaam opwekken en aanwenden bij asana**

Pranayama is de krachtigste methode tot opwekken van het energielichaam, maar enkel te beoefenen onder begeleiding van een ervaren leraar. Het is geen onderwerp van deze les.

Het energielichaam kan ook worden opgewekt via het tastgevoel, tastimaginaties en via de adem. Dit is een minder krachtige maar veilige methode die wij in deze les zullen toepassen.

- Werken met het tastgevoel en luisteren naar het lichaam :

Wanneer we bewegingen uitvoeren vanuit het tastgevoel, zal het energielichaam zich uitbreiden in de richting van de beweging en “het fysieke lichaam meenemen.” De beweging kan eventueel eerst alleen met het energielichaam worden uitgevoerd, en vervolgens ook met het fysieke lichaam.

Belangrijk hierbij is :

- Het totale lichaamsgevoel dient zoveel mogelijk behouden te blijven teneinde het energielichaam actief te houden;
- Je mag je aandacht niet volledig laten trekken naar spanningszones, maar na observatie hiervan ga je terug naar het totaalgevoel, waardoor – op termijn door voldoende te oefenen - spanningen zich zullen oplossen, waarbij hun energie vrij komt;
- Je “luistert” voortdurend naar je lichaam en gaat eventueel in op een “verzoek” van je lichaam : *Voorbeeld van “luisteren naar het lichaam” door Koos Zondervan* : “Nadat ik de oefening in spreadzit (spagaat) in mijn dagelijks oefenprogramma had opgenomen, maakte ik op een gegeven moment mee dat tijdens het oefenen in mijn bekken “de wens” ontstond om eens flink uitgerekt te worden. Toen ik daaraan toegaf, spreidden mijn benen zich verder uit dan ze ooit tevoren hadden gedaan, tot een volledige spagaat. Tegelijkertijd voelde ik in mijn bekken een enorme spanning vrijkomen, waarbij het bekken bevrijd en ruim werd. Hierna bleek het bekkengebied

blijvend heel lenig te zijn geworden. Dieptespanningen kunnen dus tamelijk plotseling vrij komen en oplossen”.

- Werken met tastimaginaties :

Gebruik makende van je verbeelding kan je een beweging gaan “projecteren” om het tastgevoel te activeren en het energielichaam te mobiliseren. Dit is moeilijker om uit te leggen en dient best in de praktijk te worden ervaren.

- Werken met de adem :

In- en uitademen begeleidt het bewegen, maar de ademhaling wordt zoveel mogelijk aan zijn natuurlijke beweging overgelaten. De uitademing dient volledig te zijn, de inademing dient spontaan te komen.

De Vijñana Bhairava zegt hierover: "Laat de in- en uitademing spontaan plaatsvinden”.

Het pulserend effect van de adem kan worden gebruikt :

- Inademen = uitzetten vanuit kern = verlengen van perifere gedeelte
- Uitademen = ontspannen de houding aanhouden

Koos Zondervan onderwijst asana vaak in combinatie met Ujjayi. Ujjayi wordt uitgevoerd door de stemspleet wat te vernauwen, waardoor de ademstroom wordt afgeremd. Het wordt vooral toegepast tijdens de uitademing en zorgt voor een “gladgestreken” ademstroom waarvan de intensiteit op ieder moment gelijk is. Wij zullen dit in deze les niet toepassen.

## **5. Het uiteindelijke doel van Kashmir Yoga volgens Jean Klein :**

Jean Klein : “Door te ervaren wat we niet zijn – een fysiek lichaam – krijgen we inzicht in wat we wel zijn : Bewustzijn/ Ik ben”.

We zijn ervan overtuigd dat we ons lichaam zijn, maar Kashmir Yoga laat ons dit op zijn minst relativeren :

- Het fysieke lichaam, dat we denken te zijn, is een conditionering.
- Het fysieke lichaam wordt gedragen door het energielichaam, dat ruimer en minder begrensd is, en je kan dit ook voelen.
- Het gewaar worden van het fysieke lichaam verwijst rechtstreeks naar onze ware aard : Bewustzijn/ Ik ben.

## Deel 2 Inleiding tot de praktijkles

Vooraleer aan de eigenlijke praktijkles te beginnen wordt het uit te voeren lichaamswerk en de asana's even gezamenlijk overlopen.

De praktijkles zelf zal immers maximaal met gesloten ogen en in bijna-duisternis worden uitgeoefend waardoor de leerling niet meer visueel het voorbeeld van de leraar kan volgen.

De praktijkles is samengevat in het oefenschema op de volgende pagina's.

Ik demonstreer kort de belangrijkste houdingen, wijs hierbij reeds op technische aandachtspunten en controleer de uitvoering bij de leerlingen.

## Deel 3 Praktijkles

We gaan nu over tot de praktijkles in Kashmir Yoga en volgen hierbij het oefenschema op de volgende pagina's.

De leerling :

- hoeft niet zijn "best" te doen = ego-handelen
- gewoon doen volstaat
- of beter nog : "zijn".

Aan de leerling wordt wel gevraagd om de ganse les (tenzij anders vermeld of bij ongemak) een meditatieve houding te koesteren :

- de ogen zoveel mogelijk te sluiten;
- verleden en toekomst opzij te schuiven en ontspannen in het NU aanwezig te zijn;
- het denken vanuit het hoofd te vervangen door het globale lichaamsgevoel;
- spanningen lokaal te observeren maar daarna terug te keren naar het globale lichaamsgevoel;
- geleidelijke – geen abrupte - overgangen te maken tussen de houdingen; tijd te nemen om na te voelen;
- zich te laten gidsen door de stem van de lesgever.



<b>Lesprogramma : Ervaringen met Kashmir Yoga</b>			
<b>Algemene basisattitude leerling :</b>			
Aan de leerling wordt gevraagd om de ganse les (tenzij anders vermeld of bij ongemak) :			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- de ogen zoveel mogelijk te sluiten</li> <li>- verleden en toekomst opzij te schuiven en ontspannen in het NU aanwezig te zijn</li> <li>- het denken vanuit het hoofd te vervangen door het globale lichaamsgevoel</li> <li>- spanningen lokaal te observeren maar daarna terug te keren naar het globale lichaamsgevoel</li> <li>- geleidelijke – geen abrupte - overgangen te maken tussen de houdingen; tijd te nemen om na te voelen</li> <li>- zich te laten gidsen door de stem van de lesgever.</li> </ul>			
<b>Lichaamswerk</b>	<b>Sanskriet-term</b>	<b>Techniek Hatha Yoga</b>	<b>Techniek Kashmir Yoga</b>
<b>Gemakkelijke zithouding (kleermaker, diamant, ...):</b>	<b>Sukhasana</b> <i>Cursus DM p 8</i>	Lichaam rug laten rechte door bekken iets naar voor te kantelen.	Gewaar worden; Werken met imaginatie.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Natuurlijke adembeweging observeren</li> <li>- Zintuigen en hersenen ontspannen (elk 4 AH)</li> <li>- Gelaat voelen en “naar beneden laten glijden”</li> <li>- Schoudera afwisselend zeer geleidelijk optrekken en laten zakken “als liften” (6 x L+R tezamen)</li> </ul>	<b>Vajrasana</b> <i>Cursus DM p 18</i>		
<b>Lighouding : Lijkhouding :</b>	<b>Savasana</b> <i>Cursus DM p 23</i>	Ontspannen ruglig met benen licht gespreid en armen langs het lichaam met handpalmen naar boven; Gewaar-zijn behouden/ niet indommelen.	Het energielichaam opwekken en zijn uitstraling/vervagende grenzen ervaren. Oefening eerst enkel met energielichaam uitvoeren, daarna fysieke lichaam laten volgen. Werken met adem puls.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vanuit het globaal lichaamsgevoel het energielichaam opwekken</li> <li>- Stokhouding : lichaam rekken (4 X AH)</li> <li>- <b>Krokodilhouding</b> : torsie; dynamisch (3 x L+R afwisselend)/ statisch (4 AH L en 4 AH R)</li> <li>- Vanuit het gevoel in armen en handen het energielichaam opwekken en zijn uitstraling/vervagende grenzen ervaren</li> </ul>	<b>Jathara Parivartanasana</b> <i>Cursus DM p 23</i>	Armen en schouders zijn één rechte lijn en liggen (volledig lang gemaakt) in een kruis met de romp. De schouder-gordel ondersteunt de rotatie. Rotatie met de knieën start naar links !	
<b>Gemakkelijke zithouding :</b>	<b>Bhramari</b>		Interactie tussen de trilling van het zoemen en energielichaam voelen.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zoemen van bij ( ca. 5 min)</li> <li>- Navoelen</li> </ul>			

Lesprogramma : Ervaringen met Kashmir Yoga – vervolg			
Lichaamswerk	Sanskriet-term	Techniek Hatha Yoga	Techniek Kashmir Yoga
<b>Staffhouding</b> (6 x AH) romp (6 x AH) benen	<b>Dandasana</b> <i>Cursus DM p 5</i>	Zitbojies voelen; Voeten tegen elkaar recht in één vlak; Lichaam rug laten rechte; Armen bieden zachte ondersteuning; benen ontspannen; kin naar hartkuiltje.	Werken met imaginatie en projectie; Werken met ademhaling; Verticaliteit.
<b>Schouderhoog</b> dynamisch (3 x) / statisch (6 x AH)	<b>Apanasana</b>	Gewicht laten rusten op schouders, niet op nek. Niet agressief aan knieën trekken.	Werken met imaginatie. Ruimte creëren in heupgewrichten en lokale spanningen laten oplossen. Werken met ademhaling.
Compenserende houding : <b>Knieën tegen borst</b> (4 x AH) Nevoelen in ontspannen lighouding	<b>Vajrasana</b> <b>Shashankasana</b>	Lichaam rug laten rechte. Hou de rug zo recht mogelijk.	Geleidelijke overgang tussen houdingen; energie opwekkend. Lokale spanningen laten oplossen. Niet uit adem geraken.
naar <b>Konijn</b>  naar <b>Kat en Dynamische Kat</b>  via <b>Plank</b> naar <b>Neerwaartse Hond</b>	<b>Majaryasana</b> <b>Phalakasana</b> <b>Adho Mukha Svanasana</b>	Armen recht onder schouders; bovenbenen recht onder heupen. Spreid de handen. Neem als tussenhouding eerst de plank aan. Duw staartbeentje naar achteren; hou je rug, nek en armen in een rechte lijn; breng je oren parallel aan de armen; breng je schouders weg van je oren.	
alles dynamisch (3 x)/ statisch (4 x AH)  Nevoelen in Diamanthouding, ademhaling tot rust laten komen			
<b>Nederige vooroverbuiging</b>	<b>Yoga Mudra in Vajrasana</b> <i>Cursus DM p 20</i>	Steeds groeiende wervelkolom tijdens vooroverbuiging.	Voel : Er is enkel het nu, geen verleden of toekomst. Het is hier goed bij mezelf op mijn matje, er is nu geen betere plaats. Er is even geen angst/verlangen. Probeer dit gevoel mee naar huis te nemen of terug op te roepen tijdens je eigen Sadhana.

# Nabeschouwing en waarde van Kashmir Yoga

## Gevoel na les ?

Wie van de leerlingen voelt zich “lichter” na de les ? Wie voelt zich wat suf of gedesoriënteerd ? Wie van de leerlingen heeft het globaal lichaamsgevoel/ energielichaam kunnen opwekken ? Heb je hierbij het gevoel gehad dat het energielichaam uitstraalt voorbij het fysieke lichaam ?

## Pro Kashmir Yoga ?

- zachte Yoga-vorm, laag risico op blessures;
- slow-Yoga >> duur yogasessie gaat “automatisch” omhoog en dus ook de graad van ontspanning
- meerdere Kosha’s actief betrokken : fysieke lichaam, energielichaam, manas; buddhi
- Asana volgens Kashmir Yoga verlaagt drempel tot Pranayama
- meerdere stappen 8-voudig pad betrokken : Yama (ahimsa), Niyama (overgave), Asana, Pranayama, (Pratyahara)
- meenemen buiten de mat : onpersoonlijke benadering en ontspannen maar aandachtige leefwijze
- gaat naar essentie van Yoga : re- en deconditioneren

## Contra Kashmir Yoga ?

- niet voor beginners want te complex wanneer je nog niet vertrouwd bent met de asana-techniek;
- “luisteren” naar lichaam mag niet leiden tot het uit oog verliezen van de technische aspecten van asana;
- zelfbegeleiding is in het begin niet gemakkelijk (cfr eerste autorijles);
- werken met tastimageraties komt voor sommige leerlingen te vreemd of te zweverig over, waardoor ze kunnen afhaken;
- niet alle asana’s lenen zich even gemakkelijk voor benadering volgens Kashmir Yoga hoewel mits creatieve aanpak dit geen onoverkomelijk probleem lijkt.

## Voor wie ?

Geschikt voor iedereen, maar in het bijzonder voor :

- mensen die (te) veel lichaamsspanningen met zich meedragen, zodat hun vitaliteit hieronder lijdt;
- volgens de Ayurveda-classificatie van constituties : bijzonder geschikt voor Vata-types en ook wel voor Pitta-types; dit zijn types die gemakkelijker lichaamsspanningen accumuleren.