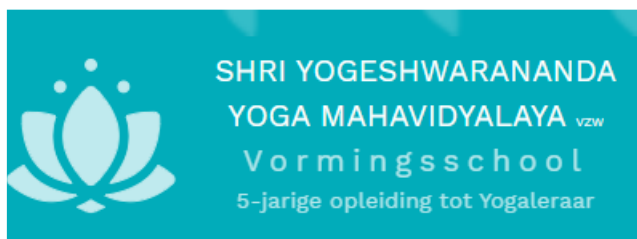




Yoga :Van ontspanning naar ...?

Onderzoek van een leerling



Eindwerk KVP

Datum: 01/05/2021

Begeleiders: Atma Muni/ Suman

Dankwoord

Dank voor het bestaan van een zienswijze die “Yoga” heet.

Dank dat die zienswijze in mijn leven is gekomen, en dank aan zij die mij op onbaatzuchtige wijze hierbij een stukje van de weg hebben gewezen.

Dank voor de warme Satsanga, gevormd door leraars en leerlingen van de Yoga Academie te Heffen.



Inleiding

De voorliggende tekst moet een voorlopig eindpunt zijn in mijn vorming tot Yoga-leraar, die plaats vond aan de Yoga Academie te Heffen, bij Mechelen. Ik hoop dat het eindwerk én iets weergeeft van de rijkdom van Yoga waarmee ik hier in aanraking kwam én iets uitademt van de geest van deze Academie, en bijgevolg van haar voornaamste leraren, Atma Muni, Suman en Dharma Muni.

Voor Atma Muni is Yoga universeel, aanwezig in elke mens. De oorspronkelijke taal van Yoga is het Sanskriet, en de rijke inhoud van de Sanskriettermen dienden we te leren aanvoelen alsof het een nieuwe moedertaal betrof, eerder dan ons tevreden te stellen met een armzalige vertaling ervan. Yoga dient bovenal te worden ervaren, waarbij meditatie ons voorbij de ratio dient te leiden, naar Eenheid, buiten Ruimte en Tijd. Die Eenheid is Liefde.

Suman wil Yoga altijd eenvoudig houden : “afleren door niet te reageren”. Hij benadrukte hierbij ook de energetische dimensie van Yoga, vanuit het begrip Prana of Levenskracht.

Dharma Muni is een meester in asana.

Wanneer we met Yoga “starten”, hebben we allemaal onze eigen redenen, en mijn insteek destijds was dat ik me wilde ontspannen. Ik wil in dit eindwerk hieraan trouw blijven en, met ontspanning als uitgangspunt, de mij aan de Academie aangeboden kennis uit de schatkamer die Yoga heet exploreren.

De open titel van dit werk is dan ook : Yoga, van ontspanning naar ... ? Deze titel impliceert twee zaken : ten eerste de overtuiging dat Yoga tot ontspanning kan leiden en ten tweede het besef dat deze ontspanning in Yoga nog geen eindpunt is.

De tekst omvat 10 delen. In het 1-ste deel ga ik op zoek naar spanningen bij mezelf – en dat blijken er heel wat ! In het 2-de deel tracht ik deze spanningen te kaderen in een fascinerend Yogisch mensbeeld. In de delen 3 tot 8 onderzoek ik welke oplossingen Yoga kan bieden voor spanningen op diverse niveaus. In het 9-de deel concludeer ik of Yoga (mij) daadwerkelijk helpt om te ontspannen.

In het 10-de en laatste deel tenslotte ga ik na of Yoga voorbij ontspanning kan voeren en wat er ons daar wacht. Afsluitend blik ik even vooruit op mijn eigen Yogapad, voor zover dat mogelijk is.

Zoals alle schatten, laten ook de schatten van Yoga zich niet gemakkelijk verwerven. Dat gebeurt pas écht in de ervaring. De subtitel “Onderzoek van een leerling” wijst er dan ook op dat deze tekst werd geschreven door een onervaren leerling, “niet gehinderd door veel voorkennis van zaken”, maar gedreven door de nieuwsgierigheid en het enthousiasme van een onderzoeker. De tekst wordt hierdoor gedomineerd door intellectueel begrip, meer dan door doorleefde ervaring. Maar de beperkte ervaring die ik heb komt wél volledig aan bod. Het geheel toont waar ik als leerling sta de dag van vandaag, en dat is toch maar net de bedoeling van een eindwerk.

Ik heb, als afsluiter van mijn universitaire studies vele jaren geleden, al eens eerder een eindwerk gemaakt. Het was toen een weinig plezant corvee, en ik had mij voorgenomen om, indien ik dit ooit nog eens zou doen, dat ik mij dan zou ... amuseren. En geamuseerd heb ik mij – geniet ervan !

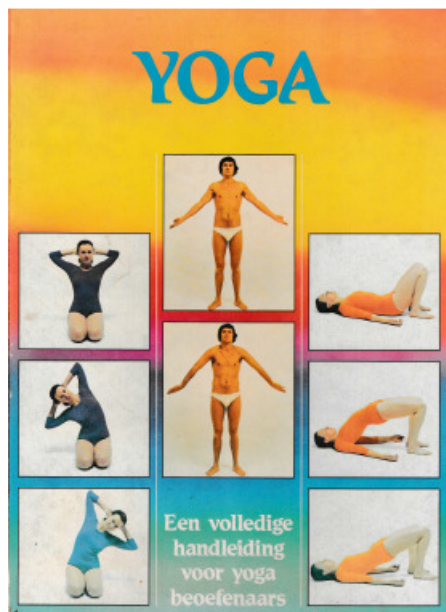
Inhoudstafel

<i>Dankwoord</i>	2
<i>Inleiding</i>	3
<i>Inhoudstafel</i>	5
<i>1 Spanningen bij mezelf</i>	8
1.1 <i>Spanningssymptomen</i>	10
1.2 <i>Zelfanalyse : eerste oorzakelijke inzichten</i>	11
1.3 <i>Onevenwichten in mijn lichaamshouding</i>	14
1.4 <i>Hoogsensitiviteit</i>	17
1.5 <i>Perfectionisme</i>	20
1.6 <i>Hyperventilatie</i>	24
1.7 <i>Emoties en de onderdrukking ervan</i>	26
1.8 <i>Energiearmoede</i>	30
<i>2 Een Yogische visie op spanningen</i>	33
2.1 <i>Kosha's : Niveaus van spanningen</i>	33
2.2 <i>Guna's : Natuurkrachten achter spanning en harmonie</i>	38
2.3 <i>Pranamaya kosha</i>	42
2.3.1 <i>Nadi's en meridianen; chakra's en organen</i>	42
2.3.2 <i>Verstoringen van de Pranamaya kosha</i>	43
2.3.3 <i>Prana en Vasana</i>	46
2.4 <i>Manomaya, Vijnanamaya en Anandamaya kosha</i>	48
2.4.1 <i>De Klesha's, aandoeningen van de geest</i>	48
2.4.2 <i>De 4 functies van de geest</i>	49
2.4.3 <i>Sat Cit Ananda</i>	53
2.5 <i>Yogische zelfanalyse</i>	54
<i>3 Yama en Niyama : een vorm van energie-management</i>	56

4	<i>Asana : Yoga en transformeren van het lichaam</i>	<i>58</i>
4.1	<i>Asana en asana's</i>	<i>58</i>
4.2	<i>Correctie van mijn lichaamshouding</i>	<i>60</i>
4.3	<i>Verhogen van de beweeglijkheid van mijn heupgewrichten</i>	<i>63</i>
4.4	<i>Versterken van mijn "core-stability"</i>	<i>64</i>
4.5	<i>Rol van de ademhaling bij asana</i>	<i>66</i>
4.5.1	<i>De volledige Yoga-ademhaling</i>	<i>66</i>
4.5.2	<i>Beweging en ademhaling</i>	<i>67</i>
4.5.3	<i>Ontspanning en ademhaling</i>	<i>67</i>
5	<i>Yoga en verzachten van de ademhaling</i>	<i>68</i>
5.1	<i>Ervaringen met de Buteyko-ademhaling</i>	<i>68</i>
5.2	<i>Invloed van ademhaling op energie en geest</i>	<i>73</i>
6	<i>Yoga en kennismaken met het energielichaam</i>	<i>74</i>
6.1	<i>Het lichaamswerk van Kashmir Yoga</i>	<i>74</i>
6.2	<i>Inleiding tot pranayama's : Nadishodana en Brahmari</i>	<i>77</i>
6.3	<i>Meridiaan Yoga : spier-bindweefselketens als transportkanalen voor Prana</i>	<i>79</i>
6.4	<i>Yoga en het reguleren van de energiehuishouding</i>	<i>80</i>
7	<i>Pratyahara : Yoga en omgaan met prikkels</i>	<i>82</i>
7.1	<i>Ontspannen van de zintuigen</i>	<i>82</i>
7.2	<i>Zintuigelijke waarneming loskoppelen van het denken</i>	<i>83</i>
7.3	<i>Yoga Nidra</i>	<i>84</i>
8	<i>Yoga en transformatie van de persoonlijkheid</i>	<i>86</i>
8.1	<i>Iedereen onwetend, iedereen uniek !</i>	<i>86</i>
8.2	<i>Karma Yoga : Wees gelijkmoedig en stem af op Dharma</i>	<i>87</i>
8.3	<i>De Getuige versus het Superego</i>	<i>89</i>
8.4	<i>Vairagya</i>	<i>92</i>

8.5	<i>Controle loslaten : “Ik leef nog één dag”</i>	95
9	<i>Conclusie I : Yoga is ontspanning</i>	97
9.1	<i>Yoga is ontspanning</i>	97
9.2	<i>Yoga is ontspannen gewaarzijn</i>	98
9.3	<i>Therapie maar niet voor therapeutisch gebruik</i>	99
9.4	<i>Yoga ontspant mij</i>	100
10	<i>Conclusie II : Yoga gaat voorbij ontspanning</i>	102
10.1	<i>Het 8-voudig pad van Patanjali stopt niet met Pratyahara</i>	102
10.2	<i>Mijn Yoga-reis</i>	103
	<i>Literatuurlijst</i>	106

1 Spanningen bij mezelf



“Hoe gespannen bent u ? Dat is vrij gemakkelijk vast te stellen – door zich bewust te worden van uw bewegingen en reacties zult u zich ervan bewust worden, hoeveel onnodige gebaren u met uw handen maakt, hoe vaak u uw tanden op elkaar klemt, met uw voet op de vloer tikt, op uw nagels bijt of dat zou willen doen. De meesten van ons zijn werkelijk gehandicapt doordat er een druk op ons rust, die onze vitaliteit vermindert. Er gaat waardevolle energie verloren, waardoor we lichamelijk en geestelijk uitgeput raken en niet meer opgewassen zijn tegen de inspanningen die elke dag weer van ons gevergd worden. Een gespannen gezicht, zelfs als het een knap gezicht is, is nooit op zijn best, terwijl een ontspannen gezicht altijd aantrekkelijk is.”

Lilian K. Donat in “Yoga”, uitgave 1975, mijn eerste yogaboek.

Het moet een geweldig spannend moment zijn, wanneer bij de geboorte de weeën ons uit de veilige cocon van de baarmoeder naar de vreemde buitenwereld drijven. Hier dienen we plots zelfstandig adem te halen en worden we blootgesteld aan een eindeloze reeks van veranderende omstandigheden, waarover we weinig of geen controle lijken te hebben, en die in ons organisme “spanning” oproepen. Omgaan – “coping” – met de verandering brengt tijdelijk “ontspanning”.

Zo wordt in een gezond organisme vlot geschakeld tussen spanning en ontspanning, en dit is een natuurlijk proces, dat bij alle levende wezens voorkomt.

Bij de mens in het bijzonder krijgt “spanning” een belangrijke bijkomende dimensie, wanneer onze geest zich verzet tegen verandering en we ons trachten vast te klampen aan de illusies van gezondheid, bezit en ego. Pijn wordt hiermee tot lijden gemaakt. Dan kan spanning een chronisch karakter krijgen, en onze gezondheid en welzijn aantasten.

*“Out in the city, in the
cold world outside
I don't want pity
Just a safe place to hide
Mama please, let me back
inside”*

*Freddy Mercury en
Queen in “Mother Love”*

1.1 Spanningssymptomen

Reeds op jeugdige leeftijd kon ik vaststellen dat ongezonde spanningen zich gemakkelijk in mij accumuleerden. Toen ik de midlife-leeftijd bereikte, werd ik dan ook regelmatig geplaagd door een ganse reeks van boeiende “spanning-gerelateerde-symptomen”, zoals samengevat in onderstaande tabel :

<i>Spanning-gerelateerde-symptomen</i>	
<i>Fysiek</i>	<i>Spierspanning</i>
	<i>Blokkade van nek en schouders; lage rugpijn</i>
	<i>Gebogen rug en schouders</i>
	<i>Stijve gewrichten</i>
	<i>Krampen in kuit</i>
	<i>Maagkramp</i>
<i>Energetisch en emotioneel</i>	<i>Vermoeidheid</i>
	<i>Slechte slaap</i>
	<i>Onregelmatige ademhaling, zweverig gevoel</i>
	<i>Overprikkeling zenuwstelsel</i>
	<i>Nervositeit</i>
	<i>Angst en faalangst en onderdrukking hiervan</i>
	<i>Woede en onderdrukking hiervan</i>
	<i>Zelfmedelijden</i>
	<i>Laag gevoel van eigenwaarde</i>
	<i>Heftig in grijpen en wegduwen</i>
<i>Mentaal</i>	<i>Overmatig denken</i>
	<i>Sterke interne “controleur”, weinig flexibel gedrag</i>
	<i>Strenge interne “rechter”</i>

1.2 Zelfanalyse : eerste oorzakelijke inzichten

“We moeten eerlijk tegenover onszelf zijn. We moeten onze ingewanden zien, onze echte stront, onze minst gewenste delen”.

Chögyam Trungpa in “Glimlach naar angst”

“Om anders te worden dan we zijn, moeten we ons enigszins bewust zijn wat we zijn”.

Uit “Tao van Jeet Kune Do” van Bruce Lee

In een half mensenleven van worstelen met deze spanningen, kwam ik wel tot een paar oorzakelijke inzichten. Om eerlijk te zijn, meer dan “een paar”. Kort en goed : Ik ben een hoogsensitieve, hyperventilerende perfectionist, levend op de grens van energiearmoede en wonend in een onevenwichtig lichaam ! Dit komt nogal zwaar over, want ik ben natuurlijk nog veel meer dan dat en ik heb al een geweldig leven gehad, maar ik onderzoek hier spanning en dus wil ik deze aspecten van mezelf onder ogen zien.

De onevenwichten in mijn lichaamshouding, de hoogsensitiviteit en het perfectionisme leiden tot emotionele, mentale en fysiologische verstoringen, die op hun beurt resulteren in een pallet van fysieke spanningssymptomen en dwangmatige gedragspatronen.

En vanuit deze inzichten kan de tabel met spanning gerelateerde symptomen ook anders worden geschikt :

Oorzaken	Emotionele en mentale verstoringen	Fysiologische verstoringen	Fysieke spannings-symptomen en dwangmatige gedragingen
Onevenwichten in de lichaams-houding	Overprikkeling zenuwstelsel Angst en faalangst en onderdrukking hiervan	Hyperventilatie en Energiearmoede	Blokkade van nek en schouders; lage rugpijn
Hoogsensitiviteit			Vermoeidheid
			Slechte slaap
			Onregelmatige ademhaling, zweverig gevoel
			Maagkramp / Krampen in kuit
Perfectionisme	Streng interne “rechter” en “controleur” (Superego) Woede en onderdrukking hiervan Laag gevoel van zelfwaarde Zelfmedelijden		Nervositeit
			Spierspanning
			Stijve gewrichten
			Sterk controlerend, weinig flexibel gedrag
			Heftig in grijpen en wegduwen
		Gebogen rug en schouders	
		Overmatig denken	

In de rest van dit tekstdeel tracht ik, voornamelijk vanuit een westerse visie, de oorzakelijke fenomenen nog beter te begrijpen, en ga ik dus dieper in op onevenwichten in de lichaamshouding, hoogsensitiviteit, perfectionisme en de hierbij horende sterke, vaak onderdrukte, emoties. Tevens neem ik de fysiologische verstoringen - hyperventilatie en energiearmoede - even onder de loep.

1.3 Onevenwichten in mijn lichaamshouding

Als tiener was ik bij de kleinsten van de klas. Lichaamsspanningen en gevoelens van onzekerheid en faalangst maakten bovendien dat ik nog meer “ineenkromp”. Dat is duidelijk te zien op deze klasfoto van halfweg het middelbaar – ik zit helemaal onderaan rechts :



Tijdens het jaarlijkse klassikale “medisch onderzoek” stelde men een lichte zijwaartse kromming van de ruggengraat en neiging tot platvoeten vast.

Op 15-jarige leeftijd zette mijn lichaam plots een groeispurt in, waardoor ik op één jaar tijd bij de grootsten in gestalte ging horen. Deze plotse groei versterkte ongetwijfeld reeds aanwezige onevenwichten in mijn lichaam en veroorzaakte een beperkt verschil in beenlengte.

Nochtans was ik me toentertijd weinig bewust van de spanningen en onevenwichten en beschouwde ik mijn lichaamshouding als normaal. Dit was deels te wijten aan mijn jeugdige fitheid, maar

werd ook veroorzaakt door een onderontwikkeld westers lichaamsgewaarzijn. Spierspanningslagen gaan elkaar overdekken en “verdwijnen” in de diepte, terwijl bepaalde onevenwichten door het lichaam zo goed als mogelijk gecompenseerd worden. Enkel in periodes dat je lichaam “vast” komt te zitten, of bij bijvoorbeeld regelmatig terugkerende lage rugpijn besef je vaag dat er misschien iets niet in de haak is.

Toen ik veel later – reeds aan de Academie – op vrijwel dagelijkse basis asana ging beoefenen, boekte ik aanvankelijk sterke vooruitgang maar al snel begon ik tegen de limieten van mijn lichaam op te lopen. Suman geeft dan ook in zijn cursus Asana aan dat “het uitvoeren van asana met een lichaam uit evenwicht de situatie alleen maar verergert”. Geïnspireerd door het boek “Structurele Yogatherapie” van Mukunda Stiles – vertaling door Casper Lange – ging ik mijn lichaam “lezen” en maakte ik samen met een osteopaat onderstaande lijst van onevenwichten bij mezelf op :

<i>Onevenwichten in mijn lichaamshouding</i>
<i>Het hoofd staat scheef en steekt wat naar voren.</i>
<i>De rechter schouder staat naar voor en is opgetrokken.</i>
<i>Er is teveel ruimte tussen arm en heup aan de rechterzijde van het lichaam.</i>
<i>Onderaan de rug is er een zijwaartse kromming –scoliose –naar links.</i>
<i>Hogerop de rug wordt dit gecompenseerd met een kromming naar rechts.</i>
<i>Het bekken is geroteerd en staat rechts hoger dan links.</i>
<i>De knie van het rechterbeen is overstrekt.</i>
<i>De rechtersoet zakt door naar binnen.</i>
<i>De linkerarm is in rust onvoldoende gestrekt.</i>

Wanneer ik deze lijst bekijk, is het mij een raadsel hoe ik aan een vrouw geraakt ben !

De osteopaat wees er mij op dat de meeste van deze onevenwichten niet elk op zichzelf staan. Door het naar binnen zakken van de rechtervoet, draait het bekken in tegenwijzerzin, zakt het bekken scheef naar links en wordt de knie van het rechterbeen overstrekt. De rechterarm komt verder van de heup te staan. De onderrug buigt naar links en de rechterschouder komt omhoog en naar voren. Teneinde de ogen recht te houden, compenseert het lichaam door de ruggengraat hoger op naar rechts te buigen en het hoofd wat scheef te houden.

Minstens gedeeltelijke correctie van de lichaamshouding is voor mij dus noodzakelijk, niet alleen om mijn lichaam gezond te houden, maar ook om asana met succes te blijven beoefenen.

1.4 Hoogsensitiviteit

“Het is niet zo dat jouw gehoor , gezichtsvermogen of andere zintuigen scherper zijn. Het verschil lijkt ergens in de route naar de hersenen te liggen of in de hersenen zelf, in een zorgvuldiger informatieverwerking. We staan meer stil bij alles. En we onderscheiden dingen in fijnere gradaties. Net als die machines die fruit sorteren op grootte – wij sorteren in tien groottes terwijl anderen in twee of drie groottes sorteren. Je bewuster zijn van het subtiele maakt je intuïtiever, wat eenvoudig betekent dat je op een halfbewuste of onbewuste manier informatie oppikt en verwerkt”.

Elaine N. Aron over hoogsensitiviteit in haar boek “Hoog sensitieve personen”

Toen ik omstreeks mijn 43-ste levensjaar – dus na een half leven van onwetendheid en ontkenning - het boek “Hoog sensitieve personen” van Elaine N. Aron las, begon ik op een andere manier naar mezelf te kijken.

Ik ging beseffen dat mijn energetische, emotionele en mentale toestand sterk wordt beïnvloed door externe factoren. Als het buiten licht en helder is, is mijn geest ook helder. Als het buiten stormt, ben ik onrustig. Als de dagen korten, wordt ik passiever en ik val zo ongeveer stil tussen kerstmis en 15 januari. Ik ben altijd de eerste die in een schemerig lokaal het licht aandoet. Ik heb een verhoogde gevoeligheid voor geluiden en geuren. Ik hoor graag muziek, maar kan er meestal niet langer dan een half uur van genieten. Wanneer iemand een tijdje met mij praat, heb ik daarna dubbel zoveel tijd in stilte nodig. Langer dan een uur kan ik mijn concentratie niet bij een gesprek of vergadering houden. Na 4 uur Yoga Academie was ik dan ook altijd uitgeput. Ik ruik vaak dingen voordat ik ze zie. Onaangename geuren, hoe licht ook, irriteren mij sterk. Wanneer mijn vrouw in huis een vaas een paar centimeter

van positie verandert, valt mij dat onmiddellijk op. Wanneer iemand wijzigt in kapsel, lichaamsgewicht, stemming of gedrag, merk ik dit doorgaans direct. Ik zuig een bepaalde sfeer of spanning op als een spons.

Ik begreep vroeger vaak niet waarom sommige mensen zo ruw en ongevoelig waren, maar nu weet ik dat zij op dat gebied een andere realiteit ervaren. Veel van de spanningssymptomen die ik in de tabel hierboven heb opgesomd, kunnen vermoedelijk op zijn minst deels gerelateerd worden aan deze verhoogde sensitiviteit.

De beste verklaring die ik ooit gelezen heb voor hoogsensitiviteit, een eigenschap van naar schatting 15% van de bevolking, is dat – evolutionair biologisch gezien – een klein deel van de leden van een nomadenstam als hoogsensitieve verkenners voor de zwervende stam uitliepen en de omgeving onderzochten op sporen van gevaar of opportuniteiten. Van kinds af aan kon ik dan ook uren alleen door bos en veld zwerven, en nu nog steeds is tijd doorbrengen in de natuur enorm ontspannend.



Indiaanse verkenners op pad

Natuurlijk, we zijn al lang geen nomaden meer, en zoals Elaine ook aangeeft in haar boek, wordt onze opvoeding, cultuur en de wijze van samenleven sterk bepaald door de 85% “gewoon” sensitieve medeburgers. Vanuit mijn onwetendheid en ontkenning heb ik me dus vele jaren trachten te conformeren aan een wereld, die ik eigenlijk toch al niet begreep – en die mij eigenlijk ook niet goed begrijpt.

Hoogsensitiviteit is zowel een talent als een opgave. De hoogsensitiviteit van de verkenner kan hierbij echter een troef zijn om ook Yoga-paden te verkennen.

1.5 Perfectionisme

*“Perfectionisme is het toppunt van zelfmishandeling”.
Anne Wilson Schaef – kinderpsycholoog*

*“De onontwaakte geest neigt ertoe oorlog te voeren tegen hoe dingen
zijn”.
Jack Kornfield – psycholoog en boeddhistisch monnik*

Perfectionisme kenmerkte reeds mijn vroege schooltijd, waar het zich uitte in het bijna obsessief nastreven van goede schoolresultaten én in de bijhorende faalangst.

De perfectionist is één van de negen dominante persoonlijkheidstypen volgens de theorie van het Enneagram - waar de perfectionist ook de “hervormer” wordt genoemd.



De 9 persoonlijkheidstypen volgens het Enneagram – bron “De wijsheid van het Enneagram” Riso & Hudson

Volgens de wijsheid van het Enneagram zal onze kindergeest, blootgesteld aan een buitenwereld vol verandering, in een poging onszelf te beschermen en grip op de zaak te krijgen, “kiezen” voor het ontwikkelen van een bepaalde persoonlijkheid. Zo zouden er 9

dominante types zijn waaruit de geest kiest, zonder dat hierbij elk individu weliswaar zijn eigen uniciteit verliest.

Het Enneagram-type van de hervormer of perfectionist accepteert zichzelf en de buitenwereld niet zoals deze zijn, maar stelt zich tot doel het ganse zootje te verbeteren, totdat het “perfect” is.

Hoe komt het dat ik een perfectionist ben geworden ? Dit is niet éénduidig te verklaren, maar waarschijnlijk speelden volgende factoren hierbij allen een rol :

- Ergens heeft mijn kindergeest het idee opgedaan dat het enkel voldoende liefde van de buitenwereld zal krijgen als het zelf perfect is. Hij zal daarom enerzijds de reacties van die buitenwereld continu gaan monitoren, teneinde afwijkend gedrag bij zichzelf bij te sturen en anderzijds die buitenwereld gaan hervormen om elementen die een bedreiging vormen voor het perfectionistisch zelfbeeld te vermijden of te elimineren.*
- Zoals eerder al aangegeven voelt een hoogsensitief persoon zich altijd een wat vreemde eend in de wereld, gemaakt door de meerderheid van “normaal” sensitieve personen. Dit kan dan gemakkelijk leiden tot de conclusie dat er dient te worden gesleuteld aan zichzelf en/of aan die wereld.*
- De westerse opvoeding die ik heb genoten, gekleurd door vooruitgangsoptimisme en gevuld met materiële welstand, werken een naïef geloof in een maakbare, perfecte wereld in de hand.*
- Mogelijk komt de drang naar perfectie of hervorming ook deels voort uit een aanvoelen als kind dat de westerse visie op de wereld en het leven, waarmee je wordt opgevoed, “niet*

klopt”, wat nog wordt versterkt door het vaak haarfijn aanvoelen van het hypocriete gedrag dat opvoeders in dat verband vertonen in hun eigen leven.

Perfectionisme uit zich zowel op het energetische, het emotionele als op het mentale vlak en bij het handelen. Daarom kan ik stellen dat het dé meest bepalende factor in mijn leven is, zeker ook op gebied van spanningen.

Wat is perfectie ? De perfectionist tracht dit af te lezen van de blik of lichaamshouding van anderen, op het moment dat hij een handeling stelt. Door zich zo te richten op het oordeel van anderen, verzwakt hij continu de band met zichzelf.

De enorme zelfcontrole eigen aan een perfectionist evenals de pogingen om de buitenwereld te controleren kosten mij zeer veel energie. De bijhorende lichaamsspanningen en angsten nemen mijn levenskracht soms letterlijk in een wurggreep.

De dominante emoties die perfectionisme in mij teweeg brengen zijn woede, angst, faalangst en zelfmedelijden. Woede omdat ikzelf niet perfect ben en de wereld mij als zodanig wil ontmaskeren. Woede omdat de wereld nooit lijkt te zijn zoals ik dat wil. Woede omdat je voelt dat je rondwaart in onwetendheid, maar geen uitweg ziet. Angst en faalangst om door de mand te vallen, want voor een perfectionist verwordt elke handeling tot een test “op leven en dood”. Zelfmedelijden omdat ik in het echte leven – in tegenstelling tot op school – ondanks het feit dat ik “zo mijn best doe” vaak niet wordt beloond terwijl anderen die veel minder hard hun best doen veel succesvoller lijken te zijn.

Deze krachtige, negatieve emoties worden dan nog veelal onderdrukt om aan de gang te blijven. Eigenlijk worden alle soorten emoties in zekere mate onderdrukt omdat ze moeilijk controleerbaar zijn en worden gezien als uitingen van imperfectie. Het spijtige gevolg is dat natuurlijke hartelijkheid en menselijkheid dan vaak worden vervangen door koele intellectuele berekening.

Perfectionisme doet je neurotisch denken, met voortdurend getwijfel en een nooit aflatende gedachtestroom geproduceerd door het superego, gevormd door “de controleur” en “de rechter”. De controleur leidt de verdediging van het ego-fort tegen aanvallen van buiten- en binnenuit, terwijl de rechter ongenadig over je oordeelt wanneer je de perfectie niet bereikt.

Als perfectionist ben je in je handelen volledig gefocust op het resultaat van de handeling. Een gezond groeiproces – jezelf toestaan om fouten te maken als basis voor toekomstig succes – wordt hierdoor sterk bemoeilijkt.

In hun boek “De wijsheid van het Enneagram” benadrukken Riso & Hudson dat het geen goed idee is om je persoonlijkheid te proberen vernietigen. Zij stellen voor je persoonlijkheid te transformeren en je te bevrijden van de automatische reacties van je persoonlijkheid door je er bewust van te worden. Zo ga je voorbij de persoonlijkheid contact maken met je ware aard, kom je tot volwassenheid en overstijg je de ongezonde aspecten van je persoonlijkheid.

1.6 Hyperventilatie

*“De ideale cocktail om te hyperventileren kun je als volgt omschrijven :
..., hogere gevoeligheid, onzeker zelfbeeld, perfectionisme”.*

Chris Lenaerts in “Hyperventilatie ontkracht”

Hoogsensitiviteit in combinatie met perfectionisme bleek bij mij een zeer goed recept voor chronische angst en spanning.

Chronische angst en spanning kunnen leiden tot een chronisch versnelde ademhaling. In combinatie met opgetrokken schouders verschuift de ademhaling hiertoe van buik naar borst (of “sleutelbeen”). De oppervlakkige, versnelde ademhaling zorgt voor een verhoogde opname van O₂ en een versnelde afvoer van CO₂ in het bloed, dat meer alkalisch wordt. Het lichaam reageert hierop door kleine bloedvaten af te sluiten, om het verlies van CO₂ tegen te gaan. Het lijkt contradictorisch, maar de verlaagde CO₂ concentratie in het bloed maakt dat het hemoglobine in het bloed minder gemakkelijk O₂ afgeeft aan de weefsels en spieren. Het afsluiten van de kleine bloedvaten in combinatie met de verminderde aanvoer van O₂ naar spieren en weefsels veroorzaakte bij mij de volgende 3 meest zichtbare symptomen van “chronische hyperventilatie” :

- IJlheid in het hoofd, een gevoel van “onder een stolp te leven”;*
- Verkramping van maag (gevaar voor reflux) en blaas (aandrang tot wateren);*
- Dofte vermoeidheid.*

Deze en andere symptomen treden in tijden van verhoogde spanning meer op de voorgrond, in tijden van relatieve ontspanning verdwijnen ze naar het achterplan, maar ze blijven – chronisch – aanwezig.

Je intelligente lichaam past zich zo goed mogelijk aan en stelt een nieuw fysiologisch evenwicht in. Hierbij zal het ademhalingscentrum – gevestigd in de hersenen – gaan wennen aan de meer alkalische toestand van het bloed. Het gaat deze toestand als normaal beschouwen en zal het nieuwe evenwicht zelfs gaan handhaven. Op die manier leer je leven met chronische hyperventilatie, maar je lijdt – grotendeels onbewust – voortdurend verlies aan levenskwaliteit.

1.7 Emoties en de onderdrukking ervan

In zijn boek "Goed gevoel" geeft de zenmonnik Paul Loomans een verhelderende uitleg over emoties en hun werking :

- Mensen delen een aantal basisemoties met andere zoogdieren; we noemen ze "primaire emoties" en het pallet van deze emoties ziet er als volgt uit :

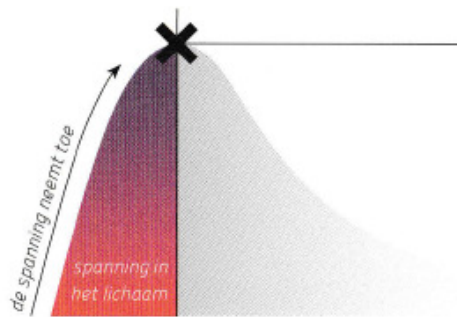


Bron : "Goed gevoel" van Paul Loomans

- Een primaire emotie is een direct gevoel dat nog niet vermengd is met onze gedachten. Het zijn natuurlijke emoties met een signaalfunctie. Boven- en onderzijde van het pallet corresponderen met een respectievelijk aangename en onaangename spanningstoestand; het middenstuk met rust en vertrouwen is een "zee" van ontspanning waaruit we vertrekken bij aanvang van de emotie en waarnaar we terugkeren bij het beëindigen ervan.

- *Mogelijk uniek voor mensen zijn de zogenaamde secundaire emoties, die optreden nadat primaire emoties door het filter van onze persoonlijkheid zijn gegaan. Voorbeelden zijn schaamte, schuldgevoel, jaloezie, haat, ontevredenheid, ... Transformatie van onze persoonlijkheid houdt dan ook een geleidelijke bevrijding van deze cultureel bepaalde emoties in.*
- *Primaire emoties zijn energie-”golven” die oprijzen uit de zee van ontspanning waarbij ze een fysieke spanningsreactie in het lichaam veroorzaken en via een mentale reactie in de geest eventueel secundaire energiegolven veroorzaken. De fysieke spanningsopbouw bestaat voornamelijk uit wijzigingen van spiertonus en adempatroon.*
- *Wanneer, ondanks de spanningsopbouw, de aandacht bij de opkomende primaire emotie wordt gehouden en de emotie op deze manier wordt toegelaten, zal de energiegolf door het lichaam trekken en terug “neervallen” in de zee van ontspanning.*
- *Verzet tegen een primaire emotie, door ze te vervangen door een secundaire emotie, door ze te onderdrukken, door ze te verdoven, door ze weg te redeneren, ... maakt dat de in het lichaam opgebouwde spanning zich niet kan ontladen, zoals weergegeven in onderstaande figuur :*

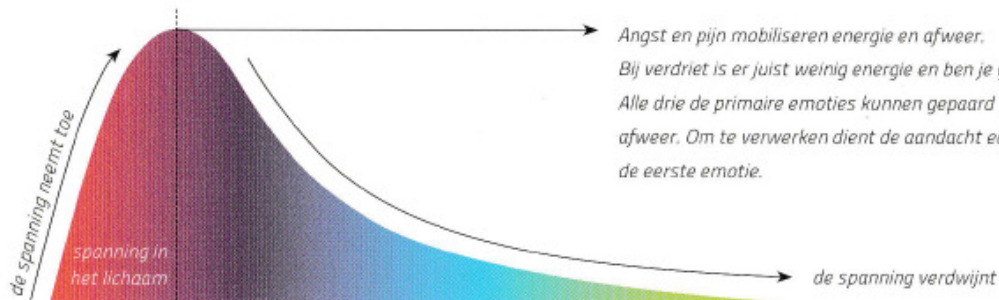
De emotie wordt niet toegelaten



Vormen van weerstand tegen de primaire emotie:

- We vervangen de primaire emotie door een andere emotie: woede, schaamte, schuldgevoel, jaloezie, haat, verdriet.
- We drukken het gevoel weg, we 'ontkoppelen' onszelf, we voelen niets.
- We gaan (dwangmatig) praten over wat er is gebeurd
- We piekeren over wat er ook nog had kunnen gebeuren.
- We verdoven het gevoel met antidepressiva, alcohol of drugs.
- We proberen wat er gebeurd is te relativiseren.

De emotie wordt toegelaten



Angst en pijn mobiliseren energie en afweer.
Bij verdriet is er juist weinig energie en ben je gevoelig.
Alle drie de primaire emoties kunnen gepaard gaan met vormen van afweer. Om te verwerken dient de aandacht echter uit te gaan naar de eerste emotie.

Primaire emoties: angst wanneer er gevaar dreigt; verdriet wanneer je van iets of iemand afstand moet doen en pijn wanneer je geraakt, gekwetst wordt.

Bron : "Goed gevoel" van Paul Loomans

Wanneer ik de voornaamste emoties die bij mij gepaard gaan met hoogsensitiviteit en perfectionisme naar deze inzichten van Paul Loomans vertaal, kom ik tot volgend overzicht :

Emoties gekoppeld aan	Primaire emoties	Secundaire emoties
Hoogsensitiviteit	Angst	Faalangst Woede Ontevredenheid
Perfectionisme	Pijn	Schuldgevoel Onrecht Jaloezie
	Woede	Zelfmedelijden

In termen van “stress-respons” zal meegaan in angst of faalangst vaak leiden tot “flight” of “freeze”, meegaan in woede tot “fight” en meegaan met zelfmedelijden tot “freeze”.

Ik heb soms het gevoel dat het jarenlange onderdrukken van gevoelens de ontspannen zee van rust en vertrouwen heeft laten “leeglopen”, waarbij de angst, pijn en woede uit de onderste helft van het pallet het middenstuk van het pallet hebben opgevuld en overgenomen. Het niet meer volledig kunnen ontspannen dat hiervan het gevolg is, consumeert veel energie.

Het is voor mij dus ergens nodig om de omgekeerde actie te ondernemen : angst, pijn en woede te laten wegstromen uit de zee en tegelijkertijd rust en vertrouwen bij te tanken. Hiertoe dien ik onderdrukte en geblokkeerde energie los te maken, mij geleidelijk te bevrijden van secundaire emoties terwijl verzet tegen primaire emoties dient te worden opgegeven.

1.8 Energiearmoede

Zoals aangegeven in de inleiding wisselt een gezond organisme vlot tussen spanning en ontspanning. De westerse wetenschap verklaart deze vlotte “stress-respons” fysiologisch vanuit de werking van het limbisch systeem in de hersenen, de HHB-as en het autonome zenuwstelsel.

Het limbisch systeem of het “emotionele brein”, een centraal deel van onze hersenen, beoordeelt vanuit een overlevingsreflex informatie uit onze buiten- en binnenwereld door deze een emotionele lading te geven. Het limbisch systeem verstuurt dan prikkels naar de hypothalamus, een controlecentrum in de hersenen dat functies zoals lichaamstemperatuur, ademhaling, zuurgraad van het bloed, slaap, enz. reguleert. De hypothalamus communiceert hiertoe met een ander orgaan in de hersenen, de hypofyse, die ons hormonaal stelsel, onze immuniteit en ons autonoom zenuwstelsel aanstuurt. Het autonome zenuwstelsel is een deel van ons zenuwstelsel dat zonder tussenkomst van onze wil de spanningstoestand van ons lichaam regelt, en bestaat uit het “orthosympatisch” en het “parasympatisch” zenuwstelsel.

Op aangeven van de hypothalamus kan de hypofyse de bijnieren stresshormonen zoals adrenaline en cortisol laten aanmaken – vandaar de “HHB”-as. Hierdoor wordt het orthosympathische deel van het autonome zenuwstelsel geactiveerd, dit is het deel dat ons lichaam voorbereidt op actie en energieverbruik, en dus de spanning verhoogt. Door vrijgave van endorfines kan de tegenhanger, het parasympatisch zenuwstelsel, het lichaam tot rust brengen en de spanning verlagen.

De activering van ons lichaam o.i.v. het orthosympatisch zenuwstelsel of “gaspedaal” uit zich onder andere in verhoging van de adem- en hartfrequentie, een verhoging van de bloeddruk, en een aanspannen van de spiertonus. Parallel hiermee nemen gevoelens van spanning, angst en woede toe.

De kalmering van het lichaam o.i.v. het parasympatisch zenuwstelsel of “rem” uit zich in daling van de adem- en hartfrequentie, een daling van de bloeddruk, en een ontspannen van de spiertonus. Gevoelens van ontspanning en vertrouwen nemen toe.

Wanneer het orthosympathisch zenuwstelsel overprikkelt geraakt en we langdurig in geactiveerde toestand blijven zonder voldoende te ontspannen, kan dit zich eerst uiten in chronische spierspanning en fysiologische stoornissen zoals chronische hyperventilatie.

Aanhoudende zware spanning of acute extreem hoge spanning kan leiden tot uitputting van het hormonaal systeem, zoals bijnieruitputting, wat leidt tot energiearmoede.

Hoogsensitieve personen zijn gevoeliger voor prikkeling en alarmering, zoals blijkt uit de volgende voorstelling, die Elaine E. Aaron in haar boek “Hoog sensitieve personen” maakt over het schoolbezoek van de kleutertweeling Rebecca (gewoon sensitief) en Rob (hoogsensitief) :

“Stel je eens voor dat Rob en Rebecca op een ochtend op school komen. Rebecca ziet hetzelfde klaslokaal, dezelfde leraar en dezelfde kinderen als gisteren. Ze gaat lekker spelen. Rob merkt op dat de leraar een slecht humeur heeft, dat een van de kinderen boos kijkt en dat er in de hoek een paar tassen staan die er daarvoor niet waren. Rob aarzelt en besluit dat hij beter maar op zijn hoede kan zijn”.

Perfectionistisch ingestelde personen zullen door de focus die ze bij hun handelingen hanteren en (het onderdrukken van) de bijhorende sterke emoties van (faal-)angst en woede, het orthosympatisch zenuwstelsel voortdurend activeren.

Dit alles wordt versterkt door het leven in een prestatiegerichte maatschappij met een overdosis aan prikkels.

De fysiologische werking achter de stress-respons verklaart dus waarom hoogsensitiviteit en perfectionisme kunnen leiden tot hyperventilatie en energiearmoede, en bijgevolg tot een ganse lijst psychosomatische klachten.

Wanneer een bepaald spanningsniveau wordt overschreden, zal de “stress-respons” zich gedragsmatig uiten in “fight” (vechten), “flight” (vluchten) of “freeze”(immobiliseren).

Om de energiearmoede op te heffen is het op korte termijn noodzakelijk om zich te richten op het ontspannen van de spiertonus en het kalmeren van het orthosympathisch/het activeren van het parasympatisch zenuwstelsel, zodat het hormonaal systeem kan herstellen van uitputting.

Om het herhalen van energiearmoede te voorkomen, lijkt het op langere termijn echter nodig een duurzaam verlagen van de prikkeling én een transformatie van de persoonlijkheid te weeg te brengen.

2 Een Yogische visie op spanningen

Zeer lange tijd heb ik gedacht bovenvermelde problemen “mentaal” te kunnen oplossen – ze weg te redeneren als het ware – maar dat leidde enkel tot uitputting.

Ik boekte daarom weinig vooruitgang, maar vond wel de broodnodige ontspanning in het verblijven in de natuur en in Hatha Yoga, dewelke ik op eigen houtje, in een “af-en aan relatie” vanaf mijn vroege tienerjaren beoefende met het eerder vermelde handboek van Lilian K. Donat.

In september 2015, op 48-jarige leeftijd, ruilde ik eindelijk (!) het handboek van Lilian voor de live-lessen Hatha Yoga van Dharma Muni te Tremelo, en een jaar later schreef ik me in aan de Yoga-Academie te Heffen. Hier maakte ik kennis met het Yogisch mensbeeld en begon ik spanning te onderzoeken vanuit een nieuwe kijk op mezelf.

2.1 Kosha's : Niveaus van spanningen

In het Yogisch mensbeeld wordt gesteld dat onze ware natuur verborgen is voor onze waarneming, omdat deze verscholen gaat achter vijf “sluiers” of “kosha's”. Andere namen zijn “voertuigen” of “lichamen”.

Opgevoed als ik ben in het Westen, waar het mensbeeld enkel bestaat uit lichaam en geest – en een ziel voor de christenen – vatte ik onmiddellijk een fascinatie op voor een model met 5 (!) lichamen.

Deze 5 lichamen, gaande van het grofstoffelijke fysieke lichaam, via het energielichaam tot steeds meer fijnstoffelijke geest-lichamen, behoren allen tot onze “natuur” – Prakrti.

Een authentieke beschrijving ervan is terug te vinden in de Sarva-Sara Upanishad.

“Het voedselomhulsel (Anna-maya-kosha) is het fysieke geheel waarvan de bestanddelen hun oorsprong hebben in voedsel”.

“Wanneer de veertien winden werkzaam zijn in het voedselomhulsel, vormen ze wat het ademomhulsel (Prana-maya-kosha) wordt genoemd”.

“Wanneer het Zelf, met de twee (voornoemde) omhulsels en door middel van de veertien organen, objecten waarneemt, spreekt men van het denkomhulsel (Mano-maya-kosha)”.

“Wanneer het Zelf stralend is en, verbonden met deze (voornoemde) drie omhulsels, de drie omhulsels waarneemt en hun overeenkomsten en verschillen ziet, wordt gesproken over het intelligentieomhulsel (Vijnana-maya-kosha)”.

“Wanneer deze vier (voornoemde) omhulsels in hun oorzakelijke toestand verblijven, die zuiver Kennen (jnana) is, zoals een banyanboom latent aanwezig is in het zaad van een banyanboom, spreekt men van het gelukzaligheidsomhulsel (Ananda-maya-kosha)”.

“Onder de naam ‘Innerlijke Bestuurder’ (antar-yamin) kent men het Zelf als verblijvend in alle omhulsels, zoals een draad door de parels van een halssnoer”.

Sarva-Sara Upanishad – “De Upanishads”, vertaling door Wim van de Laar

In zijn boek “Structurele Yogatherapie” - vertaling van Casper Lange - verduidelijkt Mukunda Stiles de kosha's op de volgende manier :

Het eerste yogische lichaam heet Anna-maya-kosha :

“lichaamssluier, gemaakt van voedsel, die een illusie is”. Deze kosha valt samen met ons fysieke lichaam, dat is ontstaan uit en wordt onderhouden door wat wij eten.

Het tweede lichaam gaat schuil achter een subtielere sluier en heet Prana-maya-kosha : “lichaamssluier, gemaakt van Prana, die een illusie is”. Het subtiele lichaam bevat eveneens onze gemoedstoestanden.*

** In veel teksten worden emoties toegekend aan het derde lichaam, het Manomayakosha. Mukunda schrijft dat emoties horen tot het Pranamayakosa, omdat zij zich energetisch ontladen in ons energielichaam en een direct effect hebben op onze adem. De gedachten die deze emoties oproepen bevinden zich wel in het Manomayakosha.*

Het derde lichaam heet Mano-maya-kosha : “lichaamssluier, gemaakt van gedachten, die een illusie is”.

Het vierde lichaam heet Vijnana-maya-kosha : “lichaamssluier, gemaakt van inzicht, die een illusie is”.

Het vijfde lichaam heet Ananda-maya-kosha “lichaamssluier, gemaakt van gelukzaligheid, die eveneens een illusie is”.

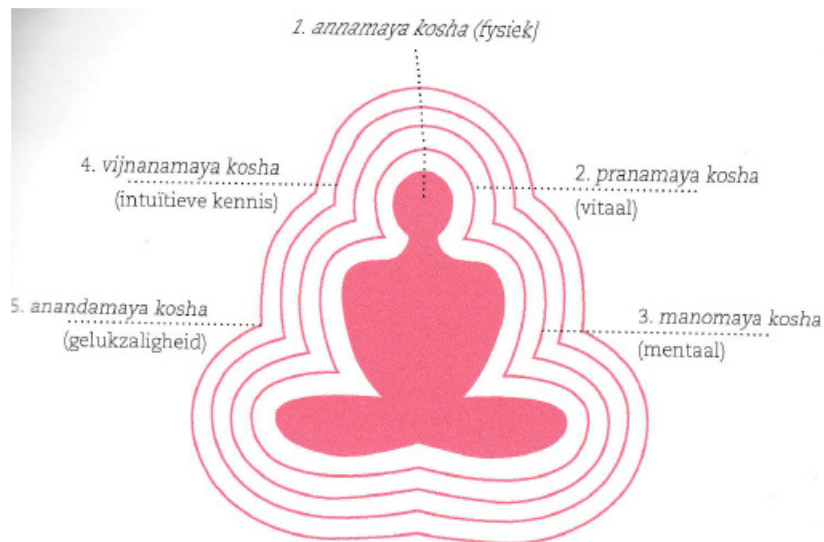
De voorgaande 2 beschrijvingen leren heel wat over de aard van deze kosha's :

- Elke meer fijnstoffelijke kosha omvat de meer grofstoffelijke kosha's.*
- De kosha's zijn illusies die betekenis krijgen door de Ziel – het Zelf – die er in aanwezig is.*

- De 2-de kosha, *Pranamaya kosha*, brengt *Prana*/ leven in het voedsellichaam, dat anders een lijk zou zijn.
- De 3-de kosha, *Manomaya kosha*, is via de zintuigen gericht op de buitenwereld.
- De 4-de kosha, *Vijnanamaya kosha*, laat zelfbeschouwing toe.
- De 5-de kosha, *Anandamaya kosha*, is pas toegankelijk wanneer de 4 andere kosha's "in hun oorzakelijke toestand" - een soort rusttoestand - verblijven. Deze kosha vormt een overgangszone tussen materie en bewustzijn, tussen *Prakrti* en *Purusha* **.

*** De Anandamaya kosha blijkt samen te vallen met of het verblijf te zijn van de Jivatman, de individuele ziel. In zijn cursus Antaranga-Yoga zegt Suman : "Dit is de betekenis van de individuele Ziel of Jivatman. Het is een huwelijk tussen twee delen, het zuivere bewustzijn en de diepe indrukken die ons vergezellen (niettemin blijft paradoxaal alles één). Het is alsof het Bewustzijn in een voertuig rijdt dat gemaakt is van die diepe indrukken of samskara's, die ons, na de fysieke dood, van leven tot leven vergezellen". Voorbij Jivatman, de individuele ziel, is er Atman, de kosmische ziel.*

Visueel worden de kosha's vaak voorgesteld als 5 elkaar omhullende lagen, waarbij het fysieke lichaam energetisch gezien het minste volume inneemt. Toch zal men bij het "zich naar binnen keren", spreken van een "reis" van de meest grofstoffelijke kosha - het fysieke lichaam - doorheen de andere, steeds meer fijnstoffelijke kosha's, omdat dit de volgorde is waarin de kosha's zich het best laten ontdekken.



De elkaar omhullende kosha's

Bron: boek "Ayurveda" van Kiran Vyas

De kosha's dienen hierbij niet te worden beschouwd als van elkaar gescheiden lichamen, maar als in elkaar overvloeiende "kleuren van een regenboog", die voortdurend onderling interageren.

Om inzicht te verwerven hoe spanning zich kan manifesteren op niveau van de verschillende kosha's, onderzoek ik in het volgende punt het concept van de "Guna's".

2.2 Guna's : Natuurkrachten achter spanning en harmonie

“Sattva is licht, onthullend, aangenaam; Rajas geeft de impuls en is beweeglijk; Tamas is zwaar en ondoorschijnend”. Zoals bij een olielamp (vlam, vuur, olie) werken zij samen om aan een vereiste te voldoen”.

Samkya Karika 13 -Ishvarakrsna

“Je moet meer sattvisch worden” ! Met deze uitspraak werden we zowat elke les in de Academie door Atma Muni vriendelijk om de oren geslagen. Sattvisch verwijst dan naar Sattva, hetgeen samen met Rajas en Tamas de 3 Guna's vormt. Deze Guna's – letterlijk “strengen” worden gezien als “procesmatige krachten van de natuur” die ons binden in onwetendheid of Avidya.

Deze 3 Guna's vormen een mysterieus concept, waaraan in de Yoga-literatuur soms nogal uiteenlopende interpretaties worden gegeven. Een voor mij bruikbare verklaring vond ik in het boek “Meditatie en het Zelfgenezend vermogen” van Klaas-Jan van Velzen :

- Rajas = “de naar buitengaande, versnellende kracht” gepaard gaand met energieverbruik; tendens tot overactiviteit, tot overspanning, tot uitputting; Yang*
- Tamas = “naar binnen gaande, vertragende beweging” gepaard gaand met energieherstel; tendens tot inactiviteit, tot slapte, tot stilstand; Yin*
- Sattva = “dynamisch midden tussen Rajas en Tamas”; ideaal spanningsniveau, toestand van ontspannen, open aandacht.*

Aangezien de Guna's natuurkrachten zijn, en Yoga alle kosha's - van grof tot fijnstoffelijk als natuur beschouwt, zijn de Guna's op de verschillende niveaus van de kosha's werkzaam.

“Wanneer de kosha's niet met elkaar in één lijn staan of met elkaar botsen, komen we onvermijdelijk in aanraking met de vervreemding en fragmentatie die in onze wereld zoveel ellende veroorzaken. Als we daarentegen in staat zijn om de verschillende lagen van ons lichaam in één lijn te brengen en met elkaar in harmonie te brengen, verdwijnt de fragmentatie en treedt er integratie en eenheid op”.

B.K.S. Iyengar in “Yoga als levenskunst”.

Ik stel me hierbij voor dat er voor elke kosha een optimaal Guna-evenwicht bestaat. Dat optimum bereik je door op kosha-niveau Sattva te maximaliseren, zonder hierbij evenwel de natuur van de kosha geweld aan te doen. De interactie tussen de kosha's onderling maakt echter dat elke verschuiving op niveau van één kosha ook automatisch impact heeft op de andere kosha's. In dat opzicht zijn ze als een 5-lagig carbon-doordruk-formulier. Iyengar zegt daarom dat de kosha's moeten worden “uitgelijnd” totdat ze een harmonieus geheel vormen, wat bijgevolg heel wat “fine-tuning” zal vragen. Op deze manier lijkt het concept van de 5 kosha's eerder een nadeel te zullen vormen bij spirituele groei !

“Elk nadeel heb zijn voordeel”

Johan Cruijff, voetballegende

Het Guna-evenwicht realiseren op kosha-niveau ondersteunt echter de bevrijding die bij Yoga wordt nagestreefd. Bij het optimaliseren van dit evenwicht wordt in die kosha's immers een eigenschap

gewekt die ons ondersteunt op onze reis naar bevrijding. Deze eigenschappen werden door Iyengar in zijn boek “Yoga als levenskunst” als volgt benoemd :

- *Annamaya kosha : Stabiliteit*
- *Pranamaya kosha : Vitaliteit*
- *Manomaya kosha : Helderheid*
- *Vijnanamaya kosha : Wijsheid*
- *Anandamaya kosha : Gelukzaligheid*

Hoewel de kosha's dus eigenlijk illusies zijn, ligt de praktische kracht van Yoga er in dat ze deze kosha's gebruikt als toegangspoorten tot bevrijding. De grote Yoga-tradities hebben hierbij elk hun favoriete toegangspoort(en):

<i>Annamaya kosha</i>	<i>Pranamaya kosha</i>	<i>Manomaya kosha</i>	<i>Vijnanamaya kosha</i>	<i>Anandamaya kosha</i>
<i>Hatha Yoga</i>				
		<i>Karma Yoga</i>		
			<i>Jnana Yoga</i>	
				<i>Bhakti Yoga</i>
<i>Raja Yoga</i>				

Hatha Yoga richt zich op Levenskracht of Prana in Pranamaya kosha.

Karma Yoga richt zich op Gelijkmoedigheid in Manomaya kosha.

Jnana Yoga richt zich op Voortschrijdend inzicht of Viveka in de Vijnanamaya kosha.

Bhakti Yoga richt zich op Liefde en Eenheid in de Anandamaya kosha.

Raja Yoga gebruikt in zijn 8-voudig pad gradueel alle kosha's als toegangspoorten voor bevrijding.

In onze seculiere westerse wereld komen de begrippen “lichaam” en “geest” allicht het best overeen met de “Annamaya kosha” en de “Manomaya kosha” van het Yogisch mensbeeld. De Pranamaya -, Vijnanamaya en Anandamaya kosha staan veel verder van ons af, terwijl ze een belangrijke rol spelen in het Yogisch mensbeeld en in de Yoga-methodieken die hierop gebaseerd zijn. Daarom ga ik nog even dieper in op deze belangrijke kosha's.

2.3 Pranamaya kosha

“Het energielichaam verschilt sterk van mens tot mens. In het algemeen strekt het zich uit tot zo’n 40 cm buiten het fysieke lichaam, maar bij iemand die zich heel bewust is geworden van de dingen waar wij over spreken, kan het zich heel ver naar alle kanten uitbreiden”.

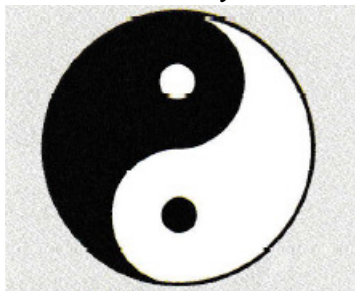
Jean Klein

2.3.1 Nadi's en meridianen; chakra's en organen

In het yogisch mensbeeld circuleert energie of Prana in ons lichaam via een fijnmazig systeem van 72.000 energiebanen – nadi's – en zijn er 7 belangrijke energiecentra – chakra's.

In de westerse anatomie kunnen de nadi's worden gelinkt aan bindweefsel; de chakra's zijn verbonden met belangrijke hormoonklieren en met het zenuwstelsel.

In de visie van de Chinese geneeskunde stroomt “Qi”-energie door een even fijnmazig systeem van meridianen, waarbij 12 meridianen verbonden zijn met de belangrijke organen.



De 3 belangrijkste nadi's zijn de langs de ruggengraat gelegen Ida, Pingala en Sushumna. Koos Zondervan beschrijft ze in zijn boek “Yoga volgens de Kashmir-methode als volgt. “Ida is het receptieve (“Tha”) kanaal dat begint bij het linker neusgat en eindigt rechts van het stuitbeentje. Pingala is het actieve (“Ha”) kanaal dat

beginnt bij het rechter neusgat en eindigt links van het stuitbeentje. Deze beide kanalen slingeren om de centraal gelegen Sushumna en kruisen elkaar in de energiecentra of chakra's die langs de Sushumna zijn gelegen. Bij "gewone" mensen zijn de Ida en Pingala actief, terwijl de Sushumna min of meer gesloten is".

De polariteit van Ida en Pingala wordt weerspiegeld in onze mentale toestand, die voortdurend wisselt tussen aantrekking en afstoting, verleden en toekomst, plezier en pijn.

In de westerse anatomie en fysiologie komt deze polariteit tot uiting in het zenuwstelsel. In de hersenen is er een linker- en een rechter hersenhelft met verschillende functies. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit het activerende sympathisch- en het kalmerende parasympatisch zenuwstelsel.

"Hatha"-Yoga heeft tot doel de sluimerende levenskracht - Kundalini - aan de onderzijde van de ruggengraat op een veilige manier op te wekken en door de Sushumna te laten opstijgen, waarbij alle chakra's worden geactiveerd.

Volgens het Yogisch mensbeeld benutten "gewone" mensen dus slechts een fractie van hun levensenergie, waarbij maar een deel van het energienet wordt gebruikt en waarbij door de heersende polariteit de energie weinig efficiënt wordt gebruikt.

Toch kan ook dit reeds zwakkere energiesysteem nog verder verstoord worden.

2.3.2 Verstoringen van de Pranamaya kosha

Onder invloed van fysieke, emotionele en mentale spanningen kunnen de energiebanen of nadi's blokkeren waardoor de

energiedoorstroming wordt bemoeilijkt en/of energie buiten de banen treedt en verloren gaat.

Volgens Koos Zondervan veroorzaakt het in standhouden van een ego neuromusculaire spanningen die het energielichaam verlammen. Hierdoor verdwijnt de oorspronkelijke gevoeligheid en vitaliteit.

Tijdens het beoefenen van asana kan men vaak vaststellen dat energie zich gemakkelijk vastzet ter hoogte van de (grote) gewrichten, zoals de heup- en schoudergewrichten.

In haar boek “Meridiaan Yoga voor het leven” spreekt Maartje van Hooft over energetische “voltes” en “leegten” ingevolge stressrespons. Als er energie wordt gemobiliseerd door stressreacties (vecht- en vluchtgedrag), en deze energie kan niet ontladen worden, dan ontstaat volte. Dit uit zich voornamelijk in “opgeladen” ledematen, die zich dan tijdens (Yoga-)ontspanning op een typische manier schoksgewijs kunnen ontladen. Leegte ontstaat als door onmacht of stress ontkoppeling (bevriezing) ontstaat, en uit zich onder andere in energietekorten in organen.

Emoties beïnvloeden het energielichaam sterk, zoals mag blijken uit onderstaande “Bodily maps of emotions”. Deze “body-maps” tonen lichaamszones met toegenomen (warme kleuren) of afgenomen (koude kleuren) activiteit bij het voelen van bepaalde emoties. Blijven hangen in of onderdrukken van emoties kan het energielichaam dan ook (sterk) verstoren.

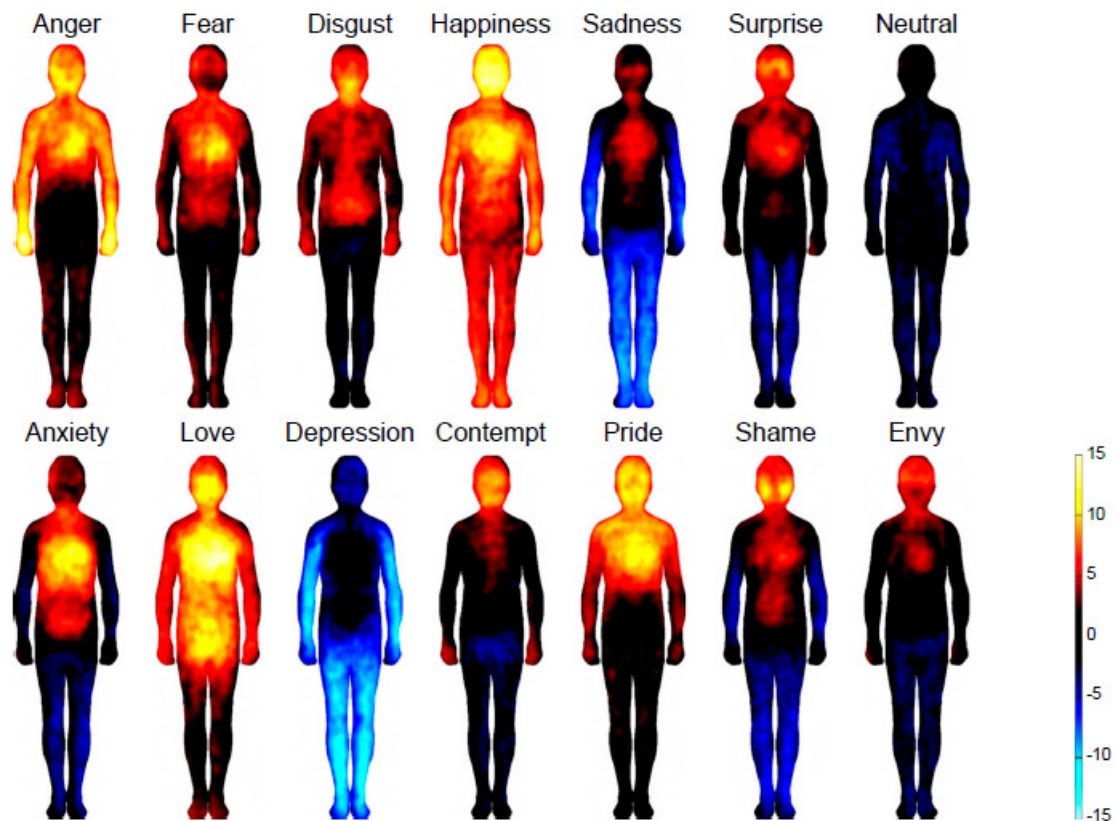


Fig. 2. Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.

Bron: Department of Biomedical Engineering and Computational Science and Brain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076, Espoo, Finland; Turku PET Centre, University of Turku, FI-20521, Turku, Finland; and Human Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities, University of Tampere, FI-33014, Tampere, Finland

2.3.3 Prana en Vasana

“Prana is oerenergie, scheppende energie, intelligente energie en leven-schenkende energie”.

“Prana is de intelligente drager van de blauwdruk van de evolutie van het universum”.

“Bewustzijn is het wezen en energie en materie zijn de manifestatie. Er is geen scheiding tussen beiden”.

Atma Muni in het artikel “Prana en Denken of gedacht worden”

“Prana wordt gewoonlijk vertaald met adem, maar toch is dat slechts één van de manifestaties ervan. Volgens de Upanishads is het het beginsel van leven en bewustzijn. Het wordt gelijkgesteld met de Ziel, Atman. Het is de levensadem van alle wezens in het heelal.”

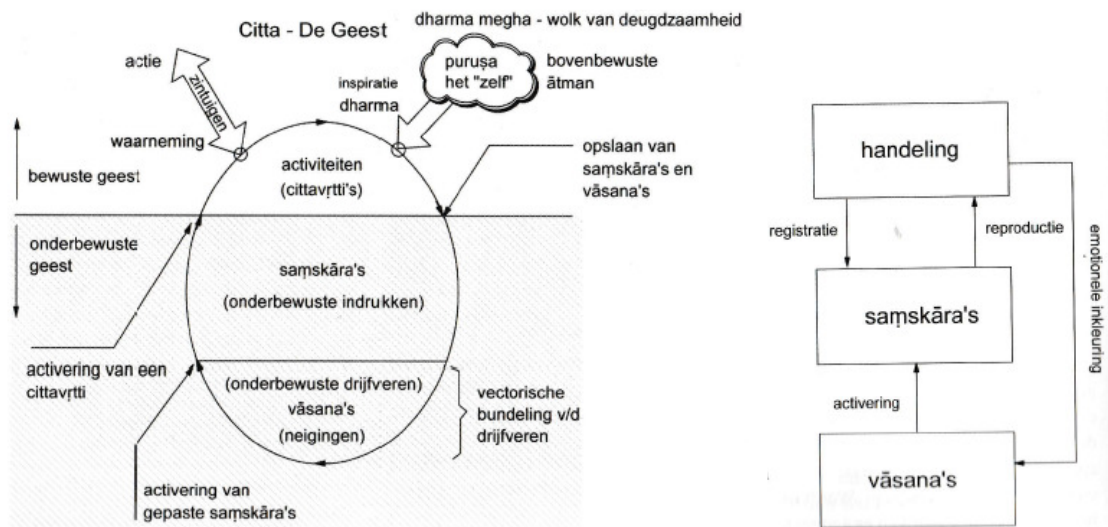
“Prana is de grote levenskracht van het universum. Er bevindt zich een getuige in ieder van ons die we de Ziener of de Ziel noemen. Om in het lichaam te blijven, is zelfs de Ziener afhankelijk van de adem. Ze arriveren samen bij de geboorte en gaan samen weg bij de dood”.

“Het bewustzijn wordt aangedreven door 2 machtige krachten : energie – Prana – en verlangen – Vasana. Het beweegt in de richting van de kracht die het sterkste is”.

B.K.S. Iyengar in “Yoga als levenskunst”

Bovenstaande citaten verduidelijken de rol en het belang van Prana. Het is niet “zomaar” energie; het is intelligent richting gevend en alles verbindend.

Vasana's zijn onderbewuste drijfveren, een emotionele inkleuring van onze indrukken of Samskara's. Flor Stickens geeft hiervan de volgende voorstelling in het “Tijdschrift voor Yoga” :



Hierboven zagen we reeds dat de kwaliteit van ons energielichaam in relatie staat met de kwaliteit van onze energiecircuits.

Maar evengoed lijkt ons energielichaam te worden beïnvloed door de kwaliteit van de energie die er door het netwerk stroomt :

Wanneer we - onvrij - worden gestuurd vanuit ons onderbewustzijn, "rijden" we op niet-duurzame fossiele brandstof en verkeren we in de gespannen toestand van Vasana. Maar slagen we er in ons te verbinden met het universum, dan rijden we op onuitputtelijke, duurzame groene energie, realiseren we onze natuur en verkeren we in de ontspannen "flow" van Prana.

2.4 Manomaya, Vijnanamaya en Anandamaya kosha

2.4.1 De Klesha's, aandoeningen van de geest

In de zienswijze van Yoga vormen de 4 “Klesha's” een fundamenteel concept. Ze worden gezien als universeel voorkomende aandoeningen van onze (onvolwassen) geest en komen voort uit Avidya of onwetendheid.

Uit het onvermogen om onze ziel als kern van ons wezen te zien, identificeren we ons met een ego of Asmita. Van dan af zal Asmita ons gedrag sturen, via de bijhorende oer-emoities Raga (de aantrekking door het aangename), Dvesa (de afstoting door het onaangename) en Abhinivesa (de angst voor de dood).

De werking van deze 4 klesha's veroorzaakt in ons onderbewustzijn – Citta – indrukken – Samskara's – en drijfveren – Vasana's – die bij elke hernieuwde activering sterker worden en ons meer conditioneren of onvrij maken.

De kracht van deze conditioneringen is volgens de Yoga-zienswijze zo sterk, dat ze ons over de dood heen tilt naar een volgend leven, waar ze hun werking verder zetten. Zo worden we dus geconditioneerd door indrukken uit ons verleden – uit dit leven en vorige levens – opgeslagen in ons onderbewustzijn.

Het handelen in onvrijheid dat er uit volgt – vaak tegen onze natuur in – ervaar ik als een grote bron van spanning. En het besef hierin vast te zitten leidt tot gevoelens van frustratie, stille wanhoop en zelfmedelijden.

Wanneer je het écht gehad hebt met deze gevoelens, is het volgens Osho in zijn boek “Op de Yogaweg” tijd voor Yoga, overeenkomstig het allereerste vers van de Yoga Sutra’s van Patanjali :

“Nu de leer van Yoga”

Patanjali, Yoga Sutra’s I.1

2.4.2 De 4 functies van de geest

“Manas is de opzichter van de zinnen in het innerlijke bedrijf”.

“Citta is de stapelplaats van de ontelbare latente indrukken”.

Ahamkara is de sterke golf die verklaart: “Ik ben”.

*“In het bedrijf van het leven is
het Buddhi dat de beslissingen neemt.”*

Suman in zijn cursus Antaranga Yoga

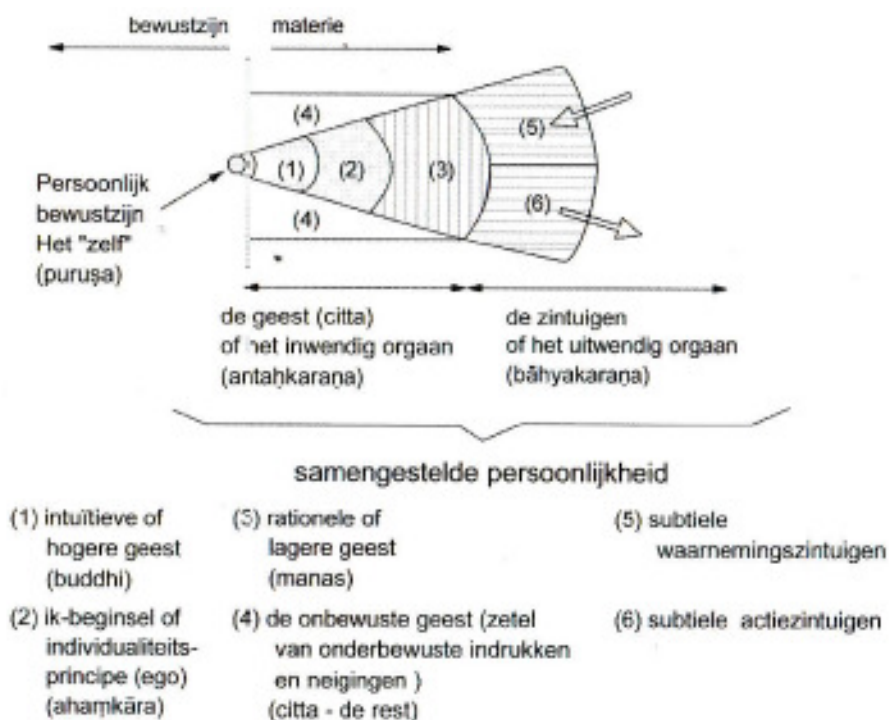
“Je moet meer Buddhisch worden !” Ook deze uitspraak was een mantra in de Academie.

Yoga onderscheidt 4 functies van de geest, zoals hierboven door Suman poëtisch verwoord. Deze 4 functies strekken zich uit over de 3 buitenste kosha’s :

- Manas is het gedeelte van geest dat gericht is op interactie met de buitenwereld; samen met de zintuigen situeert het zich in Manomaya kosha.*

- *Buddhi is het wijze gedeelte van de geest dat in staat is tot zelfbeschouwing en intuïtief leidinggeven. Het situeert zich in de Vijñanamaya kosha.*
- *Ahamkāra is de behoeder van onze individualiteit en dus ook van onze geestelijke gezondheid. Het situeert zich in Anandamaya kosha.*
- *Citta is het onderbewustzijn, de vergaarbak van ons verleden in de vorm van Samskāra's en Vāsana's. Het situeert zich in Anandamaya kosha. Volgens Taimni is Citta een grenszone tussen materie en bewustzijn.*

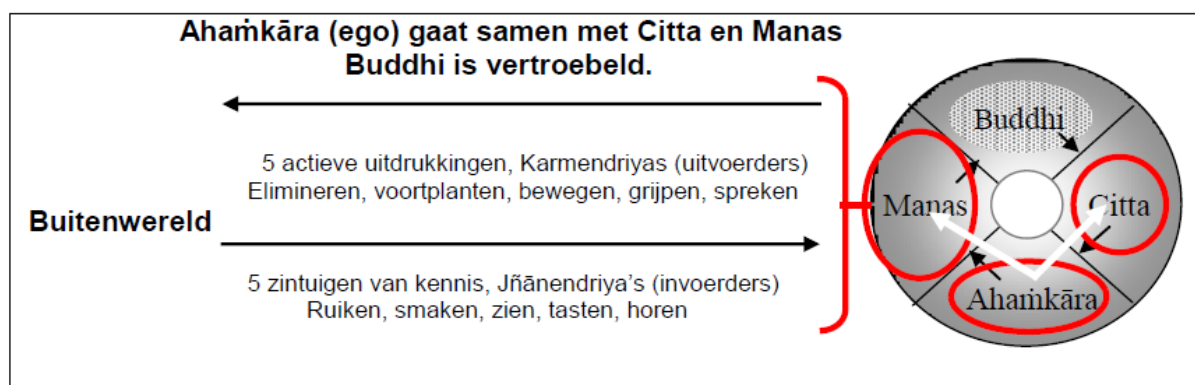
In het "Tijdschrift voor Yoga" stelt Flor Stickens de 4 functies van de geest als volgt voor :



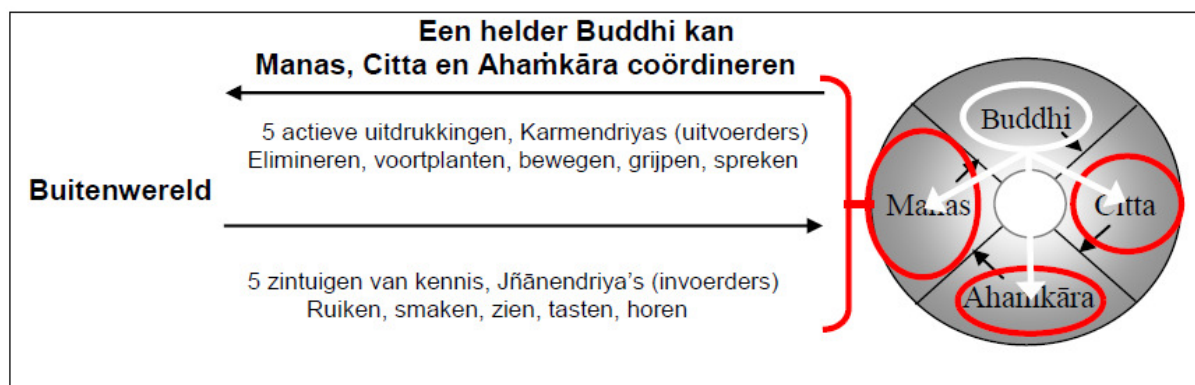
De aard van deze functies komt het best tot uiting in hun onderlinge werking.

Suman schetst hierbij in zijn cursus Antharanga Yoga 2 circuits die kunnen doorlopen worden :

- *Circuit 1 : Ahamkāra associeert zich met Citta en Manas, waarbij Buddhi vertroebeld is :*



- *Circuit 2 : Buddhi coördineert Manas, Citta en Ahamkara :*



De werking van het 1-ste circuit uit zich in een conservatieve handeling van een imaginaire individuele persoonlijkheid of ego, van het conditionerende type “actie/reactie”.

De werking van het 2-de circuit uit zich in een open, creatieve aanpak van het bevrijdende type “actie/reflectie/antwoord”. Suman verduidelijkt hiermee het mechanisme achter de klesha Asmita of ego.

“De associatie van Ahamkara met de gegevens in Citta maakt het mogelijk dat een ogenschijnlijk individuele persoonlijkheid opduikt (het ego uit de psychologie)”.

Suman in zijn cursus Antaranga Yoga

“Ahamkara is de kracht achter Asmita”

Suman in een artikel in het magazine “Aum” juni 2003

De behoeder Ahamkara doet er alles aan om onze fysieke en geestelijke gezondheid te bewaren. Zijn we onwetend van onze ziel als kern van ons bestaan, dan zijn de klesha's actief en is circuit 1 geactiveerd. Ahamkara zal zich, wanneer de spanning stijgt en Manas nerveus wordt, blind vastgrijpen aan hetgeen eerst voorhanden is, met name de ego-automatismen uit het verleden, bewaard in Citta. Wanneer we aan een actie onderhevig worden, reageren we met een blinde reactie uit het verleden, hoewel de huidige situatie misschien behoorlijk verschilt van de vroegere. Met elke blinde herhaling zal de conditionering worden versterkt en zal onze handeling steeds minder aangepast zijn aan het heden.

Yoga is echter een weg naar bevrijding. Het zorgzame Ahamkara kan leren dat er mits te ontspannen nog een andere weg is, met name het 2-de circuit. Ondanks de spanning, teweeg gebracht door

de actie die we ondervinden, ontstaat er dan ruimte voor reflectie door Buddhi, waarbij wordt nagegaan hoe een creatieve, bevrijdende respons mogelijk is op de situatie die zich HIER en NU voordoet.

2.4.3 Sat Cit Ananda

Het bewustzijn in de Anandamaya kosha wordt “Sat Cit Ananda” genoemd, of “de gelukzaligheid van het je bewust zijn van het zijn”.

Voor sommigen is het een eindpunt, voor anderen het laatste obstakel voor Eenheid.

2.5 Yogische zelfanalyse

Het Yogisch mensbeeld leidt mij tot een nieuwe visie op mijn spanning-gerelateerde symptomen en hun oorzaken, en opent hiermee de weg naar ontspanning door gebruik te maken van Yogische technieken :

<i>Oorzaken en verstoringen</i>	<i>Verstoorde Kosha</i>	<i>Dominante Guna of Klesha</i>	<i>Yogische technieken</i>
<i>Onevenwicht van het lichaam</i>	<i>Annamaya kosha</i>	<i>Tamas</i>	<i>Hatha Yoga -asana zie deel 4</i>
<i>Hyperventilatie</i>	<i>Pranamaya kosha</i>	<i>Rajas</i>	<i>Hatha Yoga - pranayama zie deel 5</i>
<i>Energieblokkades en -armoede</i>	<i>Pranamaya kosha</i>	<i>Tamas/ Rajas</i>	<i>Yama en Niyama zie deel 3</i>
<i>Sterke en onderdrukte emoties</i>	<i>Pranamaya kosha</i>	<i>Rajas/ Tamas</i>	<i>Lichaamswerk van Kashmir Yoga / Meridiaan Yoga - asana en energetische oefeningen zie deel 6</i>
<i>Hoogsensitiviteit</i>	<i>Pranamaya kosha</i>	<i>Rajas</i>	<i>Pratyahara/ Yoga Nidra zie deel 7</i>
<i>Perfectionisme</i>	<i>Manomaya kosha</i>	<i>Raga/ Dvesa/ Abhinivesa</i>	<i>Karma Yoga - Gelijkmoedigheid/ Vairagya/ Meditatie op de Dood zie deel 8</i>
	<i>Vijnanamaya kosha</i>	<i>Asmita</i>	<i>Getuige-bewustzijn zie deel 8</i>

Volgens de Yoga-zienswijze zal ik mijn spanningssymptomen kunnen verminderen indien ik meer balans breng in het fysieke en energielichaam, meer Prana kan laten stromen, gelijkmoediger wordt en mijn behoeder Ahamkara kan overtuigen mijn perfectionisme als strategie voor overleving geleidelijk aan los te laten.

Zoals aangeven in bovenstaande tabel, onderzoek ik in de volgende delen de methoden die Yoga hiervoor aanreikt en waarmee ik via de Academie in aanraking kwam.

“Hierin gaat geen poging ooit verloren”

Bhagavad Gita Hfdst 2 Vers 40 (vertaling Atma Muni)

“ Wat Krishna tegen de held Arjuna zegt, is eigenlijk heel simpel : “Welke weg je ook neemt om mij te zoeken, ik loop je tegemoet”

Stripverhaal “Zij of Tienduizend Vuurvliegjes” uit reeks “Jonathan” van Cosey.

3 Yama en Niyama : een vorm van energie-management

De 2 eerste stappen op het 8-voudig pad van Patanjali worden gezien als bewustzijnstoestanden waarin de yogi zich idealiter verhoudt tot respectievelijk de buitenwereld en de binnenwereld. Yama en Niyama kunnen wat mij betreft ook worden gezien als een vorm van energiemangement.

Yama houdt immers de attitude in om niet nodeloos energie te investeren in de buitenwereld :

- Ahimsa = Opgeven van het verdedigen van je ego.*
- Satya = Opgeven van je anders voor te doen dan je bent.*
- Asteya = Opgeven van je dingen toe te eigenen of mensen te manipuleren.*
- Brahmacharya = Opgeven het seksuele na te jagen maar het goddelijke in alle mensen zien.*
- Aparigraha = Opgeven begeerten na te jagen en steeds nieuwe behoeften te creëren maar in plaats daarvan een bescheiden leven te leiden.*

Aangezien we doorgaans de ganse dag bezig zijn met juist het tegenovergestelde te doen van wat hierboven staat, is het niet moeilijk om je voor te stellen dat deze Yama-houding een enorme hoeveelheid energie kan vrijmaken.

Deze energie kan dan worden gebruikt om tijdens Niyama de focus te leggen op een innerlijke attitude waarop de ganse verdere Yoga-beoefening steunt :

- Santosha = Tevreden zijn met jezelf, in welke fase van je groeiproces je ook zit, hoe goed of hoe slecht het ook gaat.*
- Sauca = Je beoefening stoelen op een zuivere intentie, in overeenstemming met Dharma.*
- Tapas, Svadhyaha en Ishvara Pranidhana, respectievelijk discipline, zelfstudie en zelfovergave, vormen samen Kriya-Yoga en worden verder besproken in deel 8.*

Ik probeer er een gewoonte van te maken om - 's avonds net voor het inslapen - in gedachten na te gaan waarin ik mijn energie de afgelopen dag heb geïnvesteerd en in welke mate dit “Yama” of “Niyama” was.

4 Asana : Yoga en transformeren van het lichaam

4.1 Asana en asana's

“Asana is een toestand van stabiele en comfortabele houding”

“Deze toestand wordt bereikt door te ontspannen in de inspanning en door je te richten op het onbeperkte”

Patanjali, Yoga-Sutra's II.46 en II.47

Asana met hoofdletter is de toestand zoals hierboven beschreven door Patanjali. Met kleine letter zijn asana's een groep van lichaamshoudingen, die worden aangenomen tijdens een lichaamsonderzoek, dat finaal kan leiden tot de toestand van Asana. Volgens de inzichten van Hatha Yoga hebben deze lichaamshoudingen ook een gunstig effect op onze gezondheid en vitaliteit.

Wanneer we als leerling een asana of houding ingaan, zal in ons fysieke lichaam de spanning onherroepelijk beginnen stijgen : spanning in de ruggengraat, spanning in de gewrichten, spanning van de spieren. Wanneer ruggengraat, gewrichten en spieren geen fysieke mankementen vertonen en in relatief goede conditie zijn, hoeven we ons niet echt druk te maken om deze toenemende spanning. Het leren gewaarworden van deze spanningen – eerst de zeer grove en daarna de meer fijne – vormt een essentieel onderdeel van de asana-beoefening. We gebruiken de spanning die we gewaarworden immers juist als leidraad voor ons lichaamsonderzoek.

En wanneer de spanningsopbouw dan de grens van onze comfortzone bereikt en dreigt over te gaan in discomfort – pijn – richten we onze intentie op het eerste deel van Sutra II.47 van Patanjali en gaan we “ontspannen in de inspanning”.

Alle asana's komen in principe in aanmerking om ontspannen stabiliteit te leren realiseren. Regelmatig oefenen maakt het lichaam krachtiger, terwijl lichaamsgevoel en ontspanning toenemen. Ik ontdekte dat vordering in asana niet zozeer te maken heeft met het kunnen aannemen van steeds complexere houdingen, maar vooral in het langer volhouden van een aantal basishoudingen, waarbij ook mentale uithouding om de hoek komt kijken.

Maar de ervaring leerde mij ook snel dat het onmogelijk is asana's correct uit te voeren én voor langere termijn – stabiel en comfortabel – vol te houden indien de lichaamshouding waarvan we vertrekken onvoldoende in evenwicht is en indien gewrichten en spieren geen goede basisconditie hebben. Wanneer je in die toestand asana gaat beoefenen, span je de kar voor het paard. En dus moest ik onderzoeken hoe ik die toestand bij mezelf kon verbeteren.

4.2 Correctie van mijn lichaamshouding

Zoals reeds aangekaart in deel 1, heb ik – geïnspireerd door het boek “Structurele Yogatherapie” van Mukunda Stiles – mijn lichaam “gelezen” en samen met een osteopaat een lijst van onevenwichten in mijn lichaamshouding opgemaakt. Ik had tijdens de asana-beoefening immers ervaren dat onevenwichten in mijn lichaam vanaf een bepaald punt verdere vooruitgang zo goed als onmogelijk maakten.

De gedeeltelijke blokkade van het bekken en het bijhorende gebrek aan flexibiliteit in de heupen maakten het moeilijk om een stevige “zitbasis” aan te nemen en om vooroverbuigingen goed uit te voeren. De onevenwichten in mijn bekken en rug maakten het moeilijk om de rug goed te rechten. Door het probleem niet aan de basis aan te pakken ging ik forceren, waardoor allerlei pijntjes opdoken die op hun beurt vooruitgang weer afremden (en een bezoek aan de osteopaat met zich meebrachten).

Mukunda gebruikt asana’s om de lichaamshouding te verbeteren; hierbij worden vooral de in het lichaam aanwezige spanningsverhoudingen opnieuw uitgebalanceerd.

Hieronder herhaal ik de tabel met onevenwichten in mijn lichaamshouding uit deel 1, en voeg hieraan de asana’s toe die door Mukunda op basis van zijn scholing en ervaring worden aanbevolen :

<i>Onevenwichten in de lichaamshouding</i>	<i>Therapeutische asana's</i>
<i>Het hoofd staat scheef De rechter schouder staat naar voor en is opgetrokken.</i>	<u><i>Trikonasana</i></u> <i>Driehoekshouding</i> , <u><i>Jatara Parivartanasana</i></u> <i>Krokodilhouding</i> , <u><i>Vakrasana</i></u> <i>Schroefhouding</i>
<i>Het hoofd steekt wat naar voren.</i>	<i>Bhujangasana</i> <i>Cobra</i> , <u><i>Trikonasana</i></u> <i>Driehoekshouding</i> , <u><i>Ustrasana</i></u> <i>Kameelhouding</i>
<i>Er is teveel ruimte tussen arm en heup aan de rechterzijde van het lichaam.</i>	<i>Dandasana</i> <i>Stafhouding</i> , <u><i>Ustrasana</i></u> <i>Kameelhouding</i> , <i>Bhadrāsana</i> <i>Edele zithouding</i>
<i>Onderaan de rug is er een zijwaartse kromming -scoliose -naar links. Hogerop wordt dit gecompenseerd met een kromming naar rechts.</i>	<u><i>Parsvottanasana</i></u> <i>Piramidehouding</i> , <u><i>Trikonasana</i></u> <i>Driehoekshouding</i> , <u><i>Janu</i></u> <u><i>Sirsasana</i></u> <i>Hoofd-aan-knie houding</i>
<i>Het bekken is geroteerd</i>	<u><i>Jathara Parivartanasana</i></u> <i>Krokodilhouding</i> , <u><i>Vakrasana</i></u> <i>Schroefhouding</i> , <i>Virabhadrasana</i> <i>I Krijger I</i>
<i>Bekkenscheefstand : het bekken staat rechts hoger dan links</i>	<u><i>Janu Sirsasana</i></u> <i>Hoofd-aan-knie houding</i> , <u><i>Parsvottanasana</i></u> <i>Piramidehouding</i> , <i>Ardha</i> <i>Salabhasana</i> <i>Halve</i> <i>Sprinkhaanhouding</i>
<i>De knie van het rechterbeen is overstrekt.</i>	<i>Virabhadrasana II Krijger II</i> , <u><i>Ustrasana</i></u> <i>Kameelhouding</i> , <i>Setu</i> <i>Bandhasana</i> <i>Brughouding</i>
<i>De rechtersvoet zakt door naar binnen.</i>	<u><i>Tadasana op tenen</i></u> <i>Berg- houding</i> , <i>Vajrasana</i> <i>Diamant- houding</i> , <i>Balasana</i> <i>Kindhouding</i>

Ik tracht dus bovenstaande asana's een vaste plaats te geven in mijn asana-beoefening, in het bijzonder de asana's die in bovenstaande tabel meermaals voorkomen en dus bij meerdere soorten onevenwichten therapeutisch kunnen werken :

- Trikonasana *Driehoekshouding*
- Jathara Parivartanasana *Krokodilhouding*
- Vakrasana *Schroefhouding*
- Ustrasana *Kameelhouding*
- Parsvottanasana *Piramidehouding*
- Janu Sirsasana *Hoofd-aan-knie houding*

Aangezien het doorzakken van de rechtersoet - zie deel 1 - een belangrijke trigger is voor de andere onevenwichten in mijn lichaam, voeg ik hier aan toe :

- Tadasana op de tenen *Berghouding*
- Variant van Virabhadrasana *De uitstappende krijger*

Merk hierbij op dat ik bij het uitvoeren van deze asana's, in het bijzonder de Driehoekshouding - vaak een zekere tegengoesting ervaar. Zij tornen aan mijn onevenwichtige lichaamshouding en geven mij hierbij een onbehaaglijk gevoel wat resulteert in verzet van mijn lichaam. Immers, eens we ons een bepaalde lichaamshouding hebben eigen gemaakt, zal het lichaam deze initieel altijd trachten te handhaven, ook als is ze in feite nadelig voor ons.

4.3 Verhogen van de beweeglijkheid van mijn heupgewrichten

Het gebrek aan beweeglijkheid in mijn heupgewrichten vereiste bijkomende aandacht. Deze kwam natuurlijk deels voort uit de hierboven vermelde onevenwichten – vooral die met betrekking tot het bekken. Maar daarnaast heb ik zowel als student als later in mijn beroepsleven natuurlijk véél te veel tijd zittend doorgebracht; hierdoor worden veel spieren rondom het bekken en de heupen korter en minder soepel. Bovendien zijn bekken en heupen belangrijke plaatsen waar (onderdrukte) emoties worden opgeslagen. Deze emoties kunnen voor zowel fysieke, mentale als energetische blokkades zorgen.

Concreet : wegens onvoldoende extensie en flexie van de heup, kon ik onmogelijk een rechte rug aanhouden bij vooroverbuigingen. Tevens had ik grote moeilijkheden bij zithoudingen zoals Yonisiddhasana *Vrouwelijke perfecte zithouding*, aangezien ik door een gebrekkige adductie en abductie van de heup mijn knieën onvoldoende naar de grond kon laten zakken.

In zijn boek “Structurele Yogatherapie” geeft Mukunda onder de naam “Pavanmuktasana” of “*gewrichtsvrijmakende serie*” een ganse reeks van oefeningen voor het bewegen en het testen van het bewegingsbereik van specifieke gewrichten. Voor de heupen gebruikt hij hiertoe de dynamische Majaryasana *Kathouding*.

Een andere, eenvoudige en goede oefening uit mijn eerste Yogaboek is de volgende : gaan liggen in ruglig, de benen buigen, voetzolen tegen mekaar plaatsen en de gebogen benen V-vormig laten openzakken.

En van Dharma Muni leerde ik “vlinderen” en “schommelen” in Bhadrasana [Edele zithouding](#). Zowel de oefening uit mijn eerste Yoga-boek als de oefeningen van Dharma Muni maken trouwens gebruik van de zwaartekracht om de heupgewrichten geleidelijk mee te openen.

Andere goede heupopeners zijn o.a. :

- Virabhadrasana II [Krijger II](#) dynamisch uitgevoerd*
- Ardha Bhujangasana [Halve cobrahouding](#)*
- Eka Pada Rajakapotasana [Duifhouding](#)*

4.4 Versterken van mijn “core-stability”

De core spieren zijn de dieperliggende buik- en rugspieren van de romp die de ruggengraat, het bekken en de schouders met elkaar verbinden. Ze vormen het fundament van het lichaam.

In strikte zin omvat de “core” de zone begrensd door middenrif en bekkenbodem. In ruimere zin omvat het de dieper gelegen spieren van de ganse romp.

Een centraal en dieper gelegen pakket van spieren vormt wat men noemt onze kern of “core”. Wanneer ze in goede conditie zijn, werken deze spieren aan lage intensiteit en kunnen ze hun werking lang volhouden. De “core” is daarom belangrijk voor het moeiteloos handhaven van onze houding, is het vertrekpunt van kracht nodig voor bewegingen en wordt geassocieerd met ons zwaartepunt. Om bewegingen voldoende kracht te geven, dienen ze te vertrekken vanuit de “core”, en dus te worden voorafgegaan door een contractie van de core-spieren.

O.a. de volgende asana's trainen deze spieren en zorgen voor meer "core-stability" :

- alle "Plankhoudingen" : De Phalakasana *Hoge Plankhouding* en Chaturanga Dandasana *Lage Plankhouding* Purvottanasana *Achterwaartse Plankhouding* Vasisthasana *Zijwaartse plank* Makara Adho Mukha Svanasana *Dolfijnplankhouding*
- de dynamische Majaryasana *Kathouding*
- de Setu Bandhasana *Brughouding*
- de Salabhasana *Sprinkhaanhouding*
- de Navasana *Boothouding*
- alle Virabhadrasana's *Krijgerhoudingen*

Net als de asana's voor de correctie van mijn lichaamshouding tracht ik ook de asana's voor het verhogen van de "core-stability" een vaste plaats te geven in mijn asana-praktijk.

En evengoed wekken deze asana's soms een tegengoesting op, deze keer vooral omdat het "werken" geblazen is !

We hebben nu reeds een aantal aspecten van Annamaya kosha bekeken, die voor stabiliteit en comfort bij asana kunnen zorgen.

Stabiliteit en comfort reikt echter verder dan het fysieke lichaam alleen. Laten we hiertoe eerst de rol van de ademhaling onderzoeken.

4.5 Rol van de ademhaling bij asana

4.5.1 De volledige Yoga-ademhaling

Wanneer we een fysieke inspanning leveren, zal ons lichaam de ademhalingsactiviteit opvoeren teneinde meer zuurstof op te nemen en naar de spieren te voeren. Hierbij wordt waar nodig het longvolume vergroot door uitbreiding van de buikademhaling, eerst met de flankademhaling en vervolgens met de sleutelbeenademhaling.

Bij de volledige Yoga-ademhaling gaan we bewust deze 3 ademhalingsvormen combineren, zelfs al blijft de inspanning beperkt. Over het belang hiervan bij asana variëren de meningen. Dharma Muni is voorstander van het volledig ademhalen tijdens het beoefenen van asana, tenminste indien de houding dit toelaat. Suman laat de ademwijze liever vrij tijdens asana, en zal bijgevolg vooral de buikademhaling gebruiken.

Net zoals Dharma Muni begin ik mijn asana-sessies met het oefenen van de volledige Yoga-ademhaling, als oefening van middenrif, buikspieren, tussenribspieren en supraclaviculaire spieren. Maar net als Suman laat ik tijdens de hieropvolgende asana-beoefening de ademwijze vrij.

Een belangrijke stelregel voor mij – des te meer gezien mijn voorgeschiedenis van hyperventilatie – is dat tijdens asana de ademhaling ten allen tijde rustig en gecontroleerd dient te blijven verlopen. De ademhaling mag wat versnellen, maar uit de adem geraken is uit den boze, zelfs bij een zonnegroet.

4.5.2 Beweging en ademhaling

Bij het inademen vertrekt er een mechanische puls vanuit ons centrum naar de periferie, waardoor ons lichaam “uitzet”; bij het uitademen keert de puls om en volgt er normaal een “inkrimpen”. In haar boek “Meridiaan Yoga voor het leven” spreekt Maartje van Hooft hierbij van “microbewegingen” veroorzaakt door de adem.

Asana gebruikt deze mechanische puls : Op een inademing zullen we doorgaans een opwaartse, groter makende beweging uitvoeren. Op een uitademing zullen we een neerwaartse, kleiner makende beweging uitvoeren. Op een inademing zullen we het lichaam verlengen, op een uitademing zullen we de bekomen verlenging tijdelijk stabiliseren alvorens verder te verlengen bij een volgende inademing. Daarom zegt men : “Bij asana begeleidt de ademhaling de beweging”. Adem wordt zo gebruikt om de houding op te bouwen, of “op te blazen”, als je wil.

4.5.3 Ontspanning en ademhaling

Het inademen activeert het orthosympatisch en het uitademen het parasympatisch zenuwstelsel; ademen kan dus gebruikt worden om het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden; het lanceert fysiologisch pulsen van spanning en ontspanning.

Asana gebruikt ook deze fysiologische puls : Met een inademing verhogen we ons gewaarzijn en onderzoeken we welke spanning de asana in ons lichaam opwekt. Met een uitademing trachten we de vastgestelde spanning maximaal af te voeren, maar met behoud van de aangenomen strekking.

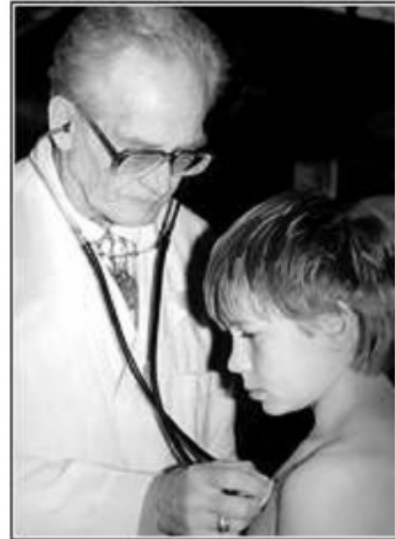
5 Yoga en verzachten van de ademhaling

5.1 Ervaringen met de Buteyko-ademhaling

'Men moet minder eten, minder ademen, minder slapen en meer lichamelijke arbeid verrichten in het zweet des aanschijns, omdat dat goed is. Dit is een fundamentele verandering, dit is waarlijke herstructurering. Dit is wat we heden ten dage moeten doen.'

Professor Konstantin Buteyko

“Houd je mond dicht” van Patrick McKeown



Professor Konstantin Buteyko (1923-2003)

Tijdens zijn cursus Pranayama vertelde Suman terloops over de Buteyko-ademhaling. Hij gaf hierbij aan dat veel mensen te heftig ademen, wat tot fysiologische storingen en ziekte kon leiden. Bij de Buteyko-ademhaling wordt aangeleerd om rustiger en minder diep te ademen.

Toen ik maanden later samen zat met mijn huisarts en hem vroeg hoe ik hyperventilatie aan de basis kon aanpakken, sprak hij tot mijn niet geringe verbazing eveneens over de Buteyko-ademhaling. En zo maakte ik een afspraak met een Buteyko-therapeute.

Tijdens onze eerste ontmoeting schetste zij kort de achtergrond van de methode, die door Buteyko ontwikkeld was voor de aanpak van astma maar die ook voor hyperventilatie goed zou werken. Er waren 2 aspecten die mij onmiddellijk overtuigden dat deze methode voor mij een groot potentieel had :

1) Er werd een tot dan toe voor mij onbekend verband gelegd tussen hyperventilatie en een aantal van mijn spanningssymptomen, zoals maagkramp, aandrang tot urineren, ... Het blijkt immers dat vooral de gladde spieren rond onze organen – zoals maag en blaas – verkrampen bij lokaal O₂-tekort, zoals dat o.a. wordt veroorzaakt door hyperventilatie.

2) De therapeute toonde mij in een grafiek hoe de ademhaling zou gaan wijzigen onder invloed van de Buteyko-oefeningen. Deze grafiek kwam wat mij betreft volledig overeen met de ademhaling zoals yogi's die nastreven, namelijk "licht als een nauwelijks voelbaar briesje" en bewijst voor mij dat Buteyko-ademhaling als een pranayama-oefening kan worden beschouwd.

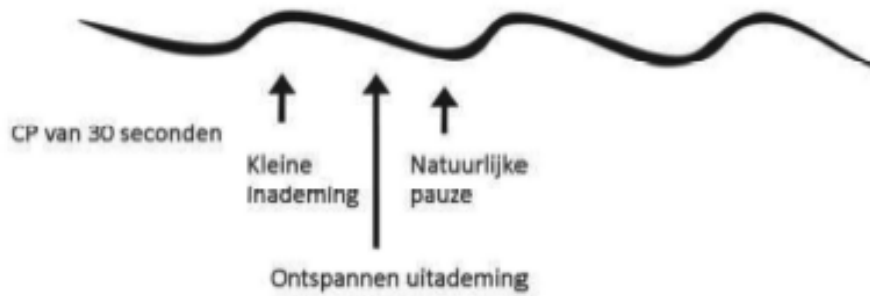
Ik toon deze grafiek hieronder dan ook onmiddellijk om dit punt te maken :



CP van 10 seconden: ademhaling verloopt zwaar; hoorbare, luide, onregelmatige, grillige ademhaling die veel moeite kost.



CP van 20 seconden: ademen verloopt zwaar maar kalmer; tussen elke ademhaling treedt een natuurlijke pauze op.



CP van 30 seconden: ademen gaat kalm en rustig. De natuurlijke pauze wordt groter.



CP van 40 seconden: ademen verloopt erg rustig, kalm en onmerkbaar.

Bron : "Houd je mond dicht" Patrick McKeown

CP staat voor "controlepauze". Het is de tijd dat je, na een uitademing, comfortabel en zonder wilskracht, de adem kunt stoppen. Het is tevens een maat voor het aantal liters lucht dat iemand per minuut in- en uitademt :

<i>CP</i>	<i>Corresponderende hoeveelheid lucht geademd per minuut</i>	<i>Corresponderend aantal stappen in “steps”-oefening</i>	<i>Ademhalings-symptomen</i>
<i>10</i>	<i>20</i>	<i>20-40</i>	<i>Gegarandeerd symptomen zoals hoesten, piepend ademen, snurken, verstopte neus, kortademigheid, ...</i>
<i>20</i>	<i>12</i>	<i>40-60</i>	
<i>30</i>	<i>8</i>	<i>60-80</i>	<i>Symptomen zijn verdwenen maar kunnen zich nog voordoen na “trigger”.</i>
<i>40</i>	<i>6</i>	<i>80-100</i>	

Bron : “Houd je mond dicht” Patrick McKeown

Een normale, gezonde ademhaling bedraagt 5 à 6 liter/minuut. Een hoge CP waarde betekent dat men rustig ademt, een lage betekent te hevig ademen.

Buteyko ontwikkelde een aantal ademhalingsoefeningen, gebaseerd op een verminderde ademhaling, waarbij een honger naar lucht wordt gecreëerd. Deze oefeningen en de bijhorende luchthonger hebben tot doel om het ademhalingscentrum in de hersenen te herprogrammeren tot een rustiger ademhaling.

De oefening die ik gebruik, is de “steps” of stappenoefening. Hierbij probeer je na een gewone uitademing – dus met de longen LEEG – zoveel mogelijk stappen te zetten zonder terug in te ademen, waarbij je op basis van wilskracht – maar zonder overdrijven – een

relatief groot tekort aan lucht opbouwt. Ook dit aantal stappen kan worden gerelateerd aan de CP, zoals je in de tabel hierboven kon zien.

Ik startte met de steps-oefening op 24/12/2018, en probeerde dagelijks in één sessie de oefening 8 à 10 keer te herhalen. Hierbij stapte ik telkens vanaf mijn voordeur het traject van mijn oprit af. Hieronder een overzicht van mijn oefenresultaten :

<i>Datum</i>	<i>Aantal stappen</i>	<i>Datum</i>	<i>Aantal stappen</i>
<i>24/12/2018</i>	<i>30</i>	<i>25/03/2019</i>	<i>60</i>
<i>10/01/2019</i>	<i>40</i>	<i>01/07/2019</i>	<i>65</i>
<i>24/01/2019</i>	<i>50</i>	<i>31/01/2020</i>	<i>70</i>

Na een aanvankelijk snelle stijging van het aantal stappen in het 1-ste half jaar, vond een vertraging plaats in het 2-de halfjaar en kwam ik na nog een half jaar aan een voorlopig plafond van 70 stappen. Gans het jaar 2020 en het voorjaar van 2021 is het aantal stappen hierrond blijven schommelen. Deze stagnatie meen ik als volgt te kunnen verklaren :

- 1. Ik doe maximaal 1 sessie per dag; aanbevolen is 3 sessies.*
- 2. Na een tijdje is het nodig om intensiever te bewegen in ademnood om nog vooruitgang te boeken bijvoorbeeld lichtjes joggen met afwisselend normaal ademen en ademretentie i.p.v. te stappen.*

3. Ik voelde mij sinds maart 2020 meer gestresseerd door de corona-crisis, wat een negatief effect had op mijn ademhaling.

4. De Buteyko-methode verminderde vrij snel de voornaamste gevolgen van mijn chronische hyperventilatie : het ijl gevoel in mijn hoofd, de maagkramp, de aandrang tot wateren en de doffe vermoeidheid – allen werden min of meer genormaliseerd; enkel tijdens stressmomenten doken ze terug op omdat ik dan kortstondig herviel in een weliswaar meer gematigde vorm van hyperventilatie. Hiermee was echter ook de motivatie om harder te oefenen niet meer zo sterk als bij aanvang.

Momenteel onderhoud ik mijn 70 stappen. Toch plan ik nog een “aanval” op de 100 stappen – en ik heb hiertoe alvast een paar joggingpantoffels gekocht.

5.2 Invloed van ademhaling op energie en geest

De Buteyko-ademhaling betekent voor mij een grote vooruitgang in het overwinnen van chronische hyperventilatie en in het reduceren van een aantal fysieke spanningssymptomen en van vermoeidheid.

Ik merkte echter ook een invloed op de geest : deze is globaal gezien rustiger geworden en geraakt nu minder snel uit balans. De ademgolven in de eerder getoonde grafiek geven wat mij betreft dus evengoed de parallel verlopende drukte of kalmte van de “geest-golven” weer. Of de instabiliteit of stabiliteit van de eveneens parallel verlopende energiestromen.

6 Yoga en kennismaken met het energielichaam

6.1 Het lichaamswerk van Kashmir Yoga

Toen ik via de Academie de asana-lessen voor gevorderden van Suman ging volgen, bleek het hier te gaan om een rustige, meer meditatieve manier van asana-beoefening, die mij onmiddellijk raakte. Ik ervoer immers in de eerste les al mijn lichaam op een nieuwe, onpersoonlijke manier.

Via het boek “Kashmir Yoga” van Billy Doyle, en later “Yoga volgens de Kashmirmethode” van Koos Zondervan, kwam ik erachter dat de cursus van Suman sterk aanleunde bij deze methode uit Kashmir, in de jaren 50 naar het Westen gebracht door Jean Klein.

Het lichaamswerk van Kashmir Yoga is een vorm van Hatha Yoga, die zich richt op lichaamsgewaarwording en het oproepen van het energielichaam. Als we ons tijdens de yogabeoefening richten op de globale lichaamsgewaarwording en dus niet denken, worden ook geen zelfbeelden opgeroepen. Hierdoor ontstaat tijdens het oefenen een “onpersoonlijke sfeer”, alsof je tijdelijk geen persoon (ego) meer bent, maar alleen bewustzijn, verbonden met een lichaam. Dat was het dus wat ik die eerste les ervoer !

Door - met behulp van de richtlijnen van Billy Doyle en Koos Zondervan - het lichaamswerk van Kashmir Yoga te beoefenen, kwam ik tot onderstaande 3 toch wel transformerende ervaringen, die er mij onder meer toe aanzetten om mijn proefles asana in het 3-de leerjaar van de Academie volgens de principes van Kashmir Yoga te geven :

1. Een energielichaam is geen theoretisch concept maar een ervaarbare realiteit. Ik leerde immers – zij het nog wat rudimentair – het energielichaam “op te roepen” via het tastgevoel, tastimageraties en via de adem. 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 heeft een meer directe benadering van het energielichaam.
2. Wanneer we bewegingen uitvoeren vanuit het tastgevoel, zal het energielichaam zich uitbreiden in de richting van de beweging en “het fysieke lichaam meenemen.” Je ervaart dit “alsof de beweging vanzelf gaat”, en tevens lijkt het erop dat het energielichaam de beweging in haar “geheugen” opslaat, zodat het de volgende keer nog gemakkelijker gaat. Een beweging kan eventueel eerst alleen met het energielichaam worden uitgevoerd – een soort “opwarmen” – en vervolgens ook met het fysieke lichaam.
3. Door te werken, vanuit globale lichaamsgevoelenswaarneming en energielichaam, wordt een diepere lichaamsontspanning mogelijk. Volgens Jean Klein kan het lichaam immers worden gezien als een verdedigingsmechanisme om ons zelfbeeld te handhaven – de fysieke pijler van het ego dus. In die zin is het te beschouwen als een verzameling ingesloten patronen en dieptespanningen 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”.

Het lichaamswerk van Kashmir Yoga geeft bijgevolg een diepere betekenis aan sutra II.47 van Patanjali.

Asana wordt bereikt door te ontspannen in de inspanning en door je te richten op het onbeperkte”

Patanjali, Yoga-Sutra's II.47

Bij het beoefenen van asana's in Kashmir Yoga, laat je je aandacht niet blijvend naar de spanningszones gaan, maar na observatie ervan ga je terug naar het totale lichaamsgevoel – de zee van ontspanning rond de zones van spanning als het ware – waardoor op termijn de spanningen zich oplossen, en waarbij hun energie vrij komt.

En zou het energielichaam, dat zich uitstrekt voorbij de grenzen van het fysieke lichaam, geen aspect kunnen zijn van het “zich richten op het onbeperkte” ?

6.2 Inleiding tot pranayama's : Nadishodana en Brahmari

De krachtigste manier om het energielichaam op te wekken in Kashmir Yoga is via het beoefenen van pranayama's, ritmische energetische adem oefeningen. Dit dient echter te gebeuren onder ervaren begeleiding en ik heb er voorlopig nog geen ervaring mee opgedaan. Het leek me ook niet aangewezen om met een voorgeschiedenis van chronische hyperventilatie te snel pranayama's te gaan beoefenen. Ik denk dat ik best eerst nog wat doorga met de Buteyko-ademhalingsoefeningen.

Maar Suman leerde ons alvast 2 veilige, voorbereidende oefeningen : Nadishodana - het reinigen van de nadi's - en Brahmari - het zoemen van de bij.

Bij Nadishodana worden door afwisselend via linker en rechter neusgat in- en uit te ademen de belangrijke nadi's Ida en Pingala gereinigd en gebalanceerd. Voornamelijk de uitademing wordt hierbij vertraagd, wat een kalmerende uitwerking heeft op het autonome zenuwstelsel.

Bij Brahmari wordt na een inademing het uitademen eveneens vertraagd, ditmaal door de adem geleidelijk vrij te geven tegelijk met het produceren van een zoemend geluid. De hierbij geproduceerde trillingen die gehoord en door het energielichaam gevoeld worden versterken nog de kalmerende werking van de vertraagde uitademing.

Ik kon experimenteel vaststellen dat na het beoefenen van Nadishodana en Brahmari de CP - de controlepauze van de Buteyko-ademhaling - tijdelijk verhoogd was. Hieruit leid ik af dat deze oefeningen, net als de eigenlijke Buteyko-oefeningen, helpen in

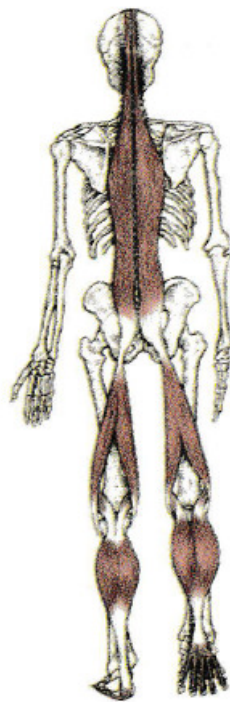
het herprogrammeren van het ademhalingscentrum in de hersenen en bijgevolg in het verzachten van de ademhaling.

Net als Suman gebruik ik Brahmari vaak bij aanvang van een Yoga-sessie, omdat de gecombineerde kalmerende werking van de vertraagde uitademing en de trillingen je toelaten om relatief snel tot rust te komen van de buitenwereld, zodat je je kan richten op de innerlijke beleving van Yoga – “de knop omdraaien” zoals dat heet.

Nadishodana gebruik ik om tot rust te komen voor het slapen gaan en tijdens korte pauzes van 5 à 10 minuten op kantoor; Nadishodana helpt me dan de tijdens het werk opgebouwde (te hoge) focus weer te vervangen door een ontspannen, open houding.

6.3 Meridiaan Yoga : spier-bindweefselketens als transportkanalen voor Prana

In haar boek “Meridiaan Yoga voor het leven” stelt Maartje van Hooft dat spieren geen losse elementen zijn, maar dat ze vandaag worden beschouwd als onderdeel van “spier-bindweefselketens”. In deze ketens, die het hele lichaam overspannen, kunnen krachten worden opgevangen en doorgegeven.



De oppervlakkige achterste spier-bindweefselketen.

Bron : “Meridiaan Yoga voor het leven” Maartje van Hooft

En deze ketens zouden ook samenvallen met de trajecten van de belangrijke meridianen, de transportkanalen voor Qi of Prana.

De beschrijvingen van Maartje van Hooft roepen bij mij, met Kashmir-Yoga in het achterhoofd, een fascinerend beeld op van wat er tijdens asana zou kunnen gebeuren; dit beeld geeft ook aan hoe sterk asana verschilt van gewone gymnastiek of lenigheidsoefeningen.

Het beeld is als volgt : Bij het ingaan van een asana, onder puls van de adem en met voortdurend verlengen van het lichaam worden spier-bindweefselketens geactiveerd. Hiermee worden een soort transportkanalen geopend waarlangs Prana, aandacht en intelligentie gaan stromen, die op hun beurt de asana geleidelijk verder helpen ontvouwen als een bloemknop die zich opent tot een prachtige bloem. De gecombineerde werking van spieren en bindweefsel, adempuls, Prana, aandacht en intelligentie - een werking die zich door de verscheidene kosha's heen "richt op het onbeperkte" - ruimt spanningsblokkades uit de weg en houdt tenslotte de volledig ontvouwen asana moeiteloos in stand.

Ik heb zo'n vermoeden dat - wanneer je er in zou slagen om op die manier een asana zich te laten ontvouwen - dat dan ook Asana met hoofdletter A niet meer veraf is !

Merk op dat in Kashmir Yoga het energielichaam het fysieke lichaam in beweging zet, terwijl bij Meridiaan Yoga de fysieke activering van de spier-bindweefselketens de energie lijkt in te beweging te zetten. Vermoedelijk vallen deze processen zo goed als samen, onder invloed van de intentie/aandacht.

6.4 Yoga en het reguleren van de energiehuishouding

In haar boek "Meridiaan Yoga voor het leven" legt Maartje van Hooft uit dat het parasympatisch zenuwstelsel verder kan worden opgesplitst in een primitieve en een "intelligente" tak, die een verschillende rol spelen in de stress-respons.

Onderstaande tabel geeft aan hoe Yoga een gewijzigde/verstoorde energiehuishouding o.i.v. activiteit van het autonome zenuwstelsel kan helpen reguleren/herstellen.

<i>Deel autonoom zenuwstelsel</i>	<i>Rol in stress-respons</i>	<i>Fysieke locatie</i>	<i>Ontspanning via Asana en Nidra</i>
<i>Sympathicus</i>	<i>“Fight en flight” Vechten en vluchten bij duidelijk gevaar.</i>	<i>De <u>lede-</u> <u>maten</u> worden “opgeladen”.</i>	<i>Afvoeren energie via beweging door het activeren van spier-bindweefselketens.</i>
<i>Intelligente para-sympathicus</i>	<i>Stress kalmeren zodat gepast sociaal gedrag en communicatie mogelijk blijven.</i>	<i><u>Hoofd, keel,</u> <u>hart</u> gaan “op slot” of blijven “open”.</i>	<i>Ontspannen v/d zintuigen; aannemen van open mentale houding ondanks spanning.</i>
<i>Primitieve para-sympathicus</i>	<i>“Freeze” Bevriezen bij onduidelijk gevaar of ziekte/kwetsuur : vertragen van het organisme totdat gevaar duidelijk is of totdat herstel is gerealiseerd.</i>	<i>Het <u>buikgevoel</u> zegt dat er iets niet pluis is.</i>	<i>Ontspannen v/d buikstreek via ademhaling; veilig gevoel oproepen via kindhouding; diepe ontspanning en overgave in Savasana en Nidra.</i>

Bron o.a. “Meridiaan Yoga voor het leven” Maartje van Hooft

Daarnaast heb ik meermaals ervaren hoe het “oproepen van het energielichaam”, volgens de principes van Kashmir Yoga, reeds een herstellend en verkwikkend effect kan hebben. Het voelt dan alsof “de leidingen worden schoon gespoeld” zodat energie terug beter kan gaan stromen.

7 Pratyahara : Yoga en omgaan met prikkels

7.1 Ontspannen van de zintuigen

Zintuigen dienen om het leven puur en direct te ervaren. Maar wanneer de zintuigen worden “afgericht als jachthonden voor het ego” ontwikkelen zij de neiging te “grijpen” naar objecten, teneinde houvast te zoeken voor dit ego, en wordt er aan de zintuigelijke waarneming ook onmiddellijk een oordeel gekoppeld. Op dat moment staan we niet meer echt “open” voor datgene wat voorbij komt.

Na een dag van ego-activiteit is het dus aangewezen de zintuigen te ontspannen. Koos Zondervan beschrijft hiertoe in zijn boek “Yoga volgens de Kashmirmethode” een techniek die ik na een drukke dag vaak gebruik, en die ik ook had opgenomen in mijn proefles aan de Academie.

Bij deze techniek worden achtereenvolgens mond, neus, oren, ogen én hersenen – die worden beschouwd als een 6-de zintuig – ontspannen door ze eerst maximaal te “voelen” en ze vervolgens te “verruimen” in je verbeelding.

Zo kan je voor de mond bijvoorbeeld gevoelsmatig contact maken met je gehemelte en onderkaak, om je daarna voor te stellen dat de “bol” die zij beiden vormen, langzaam groter wordt als een ballon die wordt opgeblazen. De suggestie van ruimte gekoppeld aan het gevoel realiseren dan een fijne ontspanning.

7.2 Zintuigelijke waarneming loskoppelen van het denken

Zoals reeds vermeld, zal het ego aan een zintuigelijke ervaring meestal onmiddellijk een oordeel koppelen, en hiertoe wordt dan het denken ingeschakeld, mogelijk gevolgd door emotie.

Er is een fijne oefening die dit tegengaat, en die ik tracht te beoefenen wanneer ik een korte wandeling in de buurt van mijn huis maak. Hierbij neem je je voor om tijdens de wandeling het kijken, luisteren, voelen en eventueel proeven niet te laten overgaan in een gedachte. Je kijkt naar en ruikt aan bijvoorbeeld een bloeiende boom, maar je koppelt daar geen gedachten aan, zoals “dit is een boom”, “Japanse kerselaar”, “mooie boom”, “zwoele geur”, “goed brandhout”, “ik moet nog hout bestellen voor mijn kachel”, enz... Je blijft enkel en alleen bij het kijken en ruiken.

Het lijkt eenvoudig, maar meestal lukt het mij maar een paar minuten van de 20 minuten durende wandeling. Maar van zodra het lukt, ervaar je een écht, fris contact met de objecten én ontspannen de hersenen onmiddellijk.

7.3 Yoga Nidra

Bij Yoga Nidra lig je in een rustige kamer, met gesloten ogen, in Savasana. Zo ontstaat een prikkelarme omgeving, waarbij je je enkel nog laat leiden door de stem van de begeleider. Deze begeleider voert je middels gebruik van verschillende technieken mee op “een reis naar binnen”, van het fysieke lichaam naar de meer fijnstoffelijke kosha's.

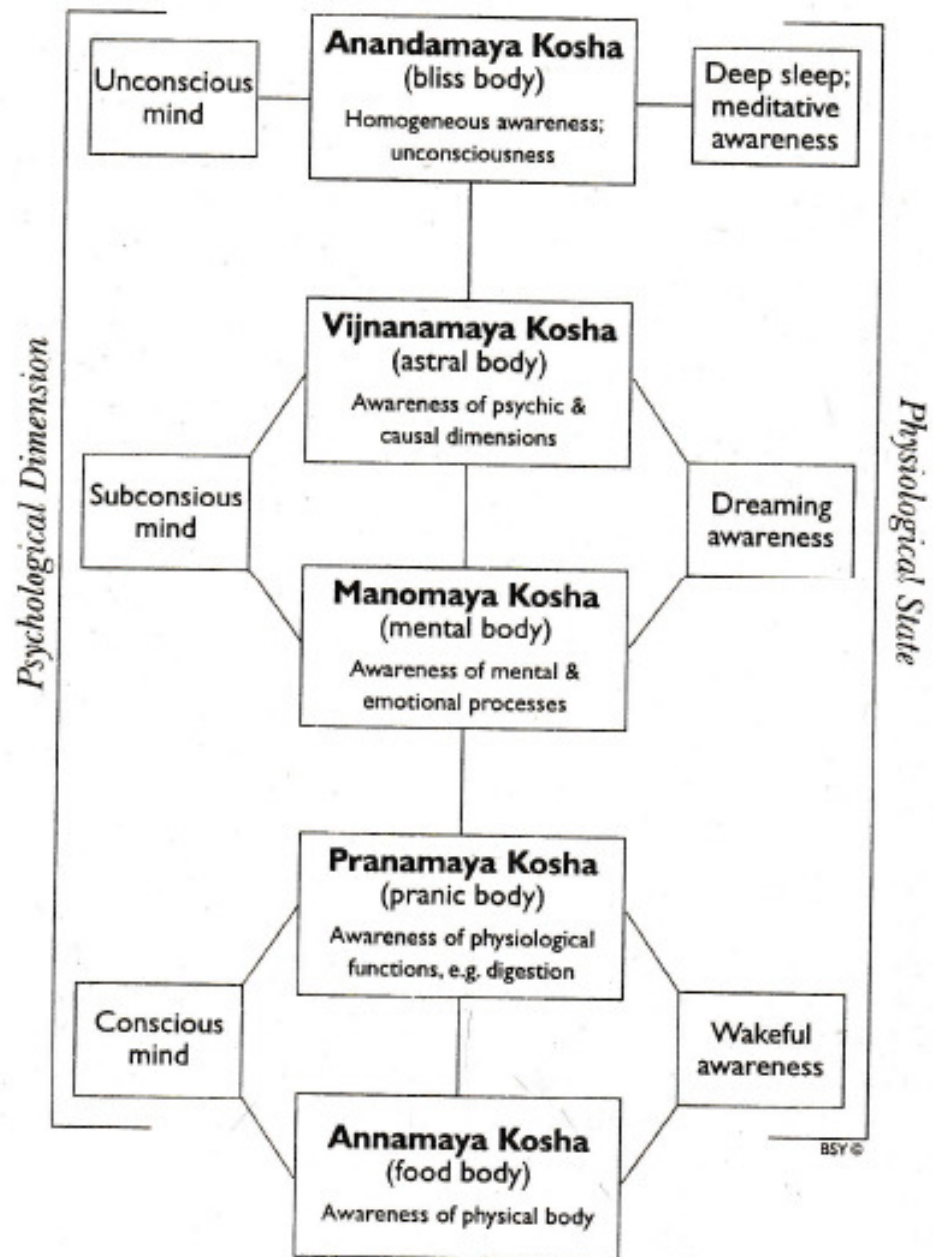
Als technieken worden hiertoe in de regel gebruikt :

- Relaxatie*
- Werken met een korte, positieve wensgedachte of Sankalpa (bijvoorbeeld “Ik zal altijd ontspannen zijn”)*
- Rotatie van het bewustzijn door verschillende lichaamsdelen*
- Gewaarzijn van de adem*
- Oproepen van tegengestelde gevoelens of sensaties (warm/koud, zwaarte en lichtheid, ...)*
- Visualisaties (krachtige, universele beelden uit het onderbewustzijn)*

Momenteel beperk ik mijn ervaring met Yoga Nidra nog tot de eerste 4 voornoemde technieken, teneinde mij volledig los te koppelen van prikkels en een diepe ontspanning te ervaren, waarbij je komt te zweven op de grens van waken en slaap.

In de toekomst zou ik ook de andere technieken van Yoga Nidra graag willen gebruiken om de kosha's verder te exploreren en om dieper door te dringen in het (onder-)bewustzijn, zoals het schema hieronder aangeeft :

The Five Koshas



Bron : "Yoga Nidra" van Swami Satyananda Saraswati

8 Yoga en transformatie van de persoonlijkheid

8.1 Iedereen onwetend, iedereen uniek !

Mijn perfectionistische persoonlijkheid lijdt vaak onder het idee dat andere mensen beter, perfecter, ... zijn dan ikzelf.

Yoga maakt daar eigenlijk grondig komaf mee : iedereen – op een paar zeldzame verlichte personen na maar daar kan ik mee leven – is immers onwetend, hoe succesvol hij of zij ook mag zijn !

We zijn allemaal een uniek proces van onwetendheid naar wetendheid. Als je dus toch ergens perfect wil in zijn, dan best in je authentieke zelf zijn, en je swadharma volgen.

“Het is beter zijn eigen plicht, svadharma, te doen, zij het zonder enige verdienste, dan de plicht van een ander perfect te volbrengen; het is beter in de eigen plicht te sterven; de plicht van een ander is vol gevaar.”

Bhagavad Gita III.35

8.2 Karma Yoga : Wees gelijkmoedig en stem af op Dharma

*“Geef alle gehechtheid op, en wees evenwichtig in succes en mislukking;
evenwichtigheid wordt Yoga genoemd.”*

Bhagavad Gita II.48

“Yoga is vaardigheid in handelen.”

Bhagavad Gita II.50

In de bovenvermelde 2 verzen van de Bhagavad Gita geeft Sri Krishna een visie op Yoga vanuit het standpunt van Karma Yoga.

Swami Dayananda verklaart deze verzen op de volgende pragmatische manier :

- Het feit dat we handelen onder invloed van Raga en Dvesa is voor de meesten onder ons onvermijdelijk en maakt deel uit van ons proces. Maar als we tenminste het resultaat van ons handelen evenwichtig – of gelijkmoedig – willen aanvaarden als gegeven door God, dan wordt ons handelen toch voor een stuk “gezuiverd”.*
- Er moet hiertoe echter nog aan een 2-de voorwaarde voldaan zijn : de handeling dient “vaardig” te zijn, d.w.z. dat – ofschoon Raga of Dvesa actief zijn – we dezen niet toelaten ons te brengen tot het (zwaar) overtreden van Dharma. Handelen volgens Dharma is een vaardigheid omdat Dharma geen in steen gebeitelde wet is, maar van situatie tot situatie om een frisse, flexibele benadering vraagt, zonder rekening te houden met onze ego-eisen.*

Wanneer we de vergelijking maken tussen een perfectionist en een Karma-yogi, lijken de principes van Karma Yoga bij uitstek geschikt om deze persoonlijkheid te transcenderen.

<i>Perfectionist</i>	<i>Karma-yogi</i>
<i>100% gehecht aan het resultaat van een handeling.</i>	<i>Doelgericht, maar niet gehecht aan het resultaat van een handeling.</i>
<i>Ziet zichzelf als de uitvoerder van het proces, eigenlijk als een soort God.</i>	<i>Ziet zichzelf als een zelflerend groeiproces, als een instrument van het Goddelijke.</i>
<i>Tracht het resultaat te waarborgen door het verwerven van controle.</i>	<i>Tracht het proces te faciliteren door het handhaven van een open houding.</i>
<i>Wil met de resultaten van zijn handelingen aan de buitenwereld tonen dat hij waardevol is.</i>	<i>Gaat uit van de intrinsieke waarde van het Zelf.</i>
<i>In de ban van schuldgevoel en lijden.</i>	<i>Kent geen schuldgevoel.</i>
<i>Is continu gespannen.</i>	<i>Is gelijkmoedig.</i>
<i>Loopt groot risico om in zijn streven/ controleren tegen de Dharma in te gaan.</i>	<i>Handelt overeenkomstig de Dharma.</i>
<i>Loopt door zijn oriëntatie op de buitenwereld groot risico om de “plicht van een ander” te volgen.</i>	<i>Handelt vanuit Swadharma.</i>
<i>Ziet de wereld als arm, vol imperfecties en mislukkingen.</i>	<i>Ziet de wereld als rijk, omdat elke handeling nieuwe perspectieven opent.</i>
<i>Ervaart geen heiligheid, ziet de wereld als “man-made”.</i>	<i>Ziet de wereld als heilig, omdat God de gever is van het resultaat van een handeling.</i>

Ofschoon het zo iets is als een olietanker een bocht van 180 graden laten maken, is het duidelijk dat een perfectionist geweldig zou kunnen ontspannen als hij wat meer Karma-yogi wordt. Swami Dayananda noemt dit proces van het verwerven van gelijkmoedigheid “emotioneel volwassen” worden. Het is een weg van loskomen van mijn schoolse opvoeding waar je vooral werd beoordeeld op resultaten. Het is een weg van loskomen van het schuldgevoel, meegekregen vanuit mijn christelijke opvoeding. Het is een weg van nederigheid, acceptatie, vertrouwen en overgave. Het is een verzachten van de Klesha’s Raga en Dvesa.

“Je ben niet de danser, maar de dans”.

Spiritueel gezegde

8.3 De Getuige versus het Superego

Toen ik voor het eerst hoorde van de “Getuige” dacht ik : ha, hier ben ik goed in ! Ik observeer mezelf immers al van op zeer jonge leeftijd ! Maar ik verwarde hier jammerlijk de “Getuige”, die niet oordeelt, met mijn “Superego”, dat elke stap die ik zet be- en veroordeelt vanuit mijn perfectionistische persoonlijkheid.

Wat is de “Getuige” dan wél ? Zoals reeds aangehaald bij de Yogische visie op de 4 functies van de geest, maakt de foutieve associatie - onwetendheid - van onze behoeder Ahamkara met de gegevens in Citta het mogelijk dat een ogenschijnlijk individuele persoonlijkheid Asmita opduikt. In zijn cursus Antaranga Yoga situeert Suman de Getuige vervolgens op 2 niveaus:

1. Wanneer we op niveau van Buddhi getuige zijn van de foutieve associatie van Ahamkara, zonder in te grijpen, wordt door voortschrijdend inzicht – Viveka – onze onwetendheid geleidelijk afgebouwd terwijl de Wil tot bevrijding ervan toeneemt.
2. Uiteindelijk wordt het Zelf of Atman als de getuige van alle vier functies van de geest gezien, inclusief Buddhi.

In zijn boek “Ik ben” zegt Jean Klein : “Je bent altijd getuige van je handelingen, probeer het dus niet opzettelijk te zijn. Het is genoeg dat je je volledig gewaar wordt dat je getuige bent, want dat wist de oude patronen uit en je gewoonte jezelf als de denker of doener te beschouwen”.

M.a.w. de Getuige, of het nu op niveau van Buddhi of van het Zelf is, is altijd actief, maar wordt meestal overstemd door de dwingende werking van de Klesha's, in gang gezet door de onwetendheid van Ahamkara, kracht achter Asmita.

Discipline, zelfstudie en zelfovergave vormen Kriya-Yoga, het beginstadium van Yoga.

Patanjali, Yoga Sutra II.1

Kriya-Yoga wordt beoefend om het verzachten van de Klesha's teweeg te brengen.

Patanjali, Yoga Sutra II.2

De Yogatraining zet middels “Kriya-Yoga” in op het verzwakken van de associatie van Ahamkara met de gegevens in Citta, op het verzachten van de Klesha's.

Hoewel Kriya-Yoga hier wordt genoemd als beginstadium van Yoga, is het toch reeds véél-omvattend :

- 1. Onder discipline vallen zowel oefeningen in onthechting - Vairagya - als de fysiek-energetische training van Hatha Yoga.*
- 2. Onder zelfstudie valt de studie van de heilige Schriften, die voor de leerling een “spiegel van de Waarheid” vormen, waarin hij/zij telkens opnieuw kan kijken en waarbij geleidelijk steeds diepere inzichten tot stand komen. Voor mij omvat het echter ook de bereidheid alle levenservaringen te gebruiken om jezelf te leren kennen en te transformeren.*
- 3. Onder zelfovergave valt het afstand nemen van het ego door Karma en Bhakti Yoga en meditatie op de Dood.*

De ontspanning die Kriya-Yoga teweeg brengt, laat de Getuige toe steeds meer op de voorgrond te treden. Door onze persoonlijkheid in actie te zien zonder in te grijpen, wordt transformatie ervan mogelijk, omdat die persoonlijkheid - op termijn - de toets van de Waarheid niet doorstaat. Ingrijpen daarentegen heeft geen zin, omdat het de persoonlijkheid net versterkt.

Aspecten van Hatha Yoga werden hierboven reeds onderzocht in de delen 3, 4 en 5. Onder 8.2 werden aspecten van Karma Yoga bestudeerd. In de punten 8.3 en 8.4 hieronder onderzoek ik respectievelijk nog de aspecten “Vairagya” en “meditatie op de Dood”.

8.4 Vairagya

Abhyasa en Vairagya zijn de middelen om te komen tot Yoga.

Patanjali, Yoga Sutra's I.12

Patanjali presenteert Abhyasa en Vairagya als een Siamese tweeling om tot de staat van Yoga te komen. Taimni vertaalt deze respectievelijk door “nooit aflatende oefening” en “ongehechtheid”.

Vairagya onderzoeken kan dus moeilijk zonder tevens Abhyasa erbij te betrekken.

Volgens de Yoga-sutra's omvat Abhyasa alle Yoga-oefeningen - waaronder deze die leiden tot de bewustzijnsvormen uit het achtvoudig pad van Patanjali - die lange tijd en zonder onderbreking worden toegepast.

Volgens Suman betekent Abhyasa letterlijk “voortdurend zijn - in het nu”. Een voortdurende aandacht dus. Volgens Osho, in zijn boek “Op de Yogaweg”, betekent Abhyasa “constante innerlijke oefening - jezelf inspannen om steeds meer alert te worden”.

Abhyasa lijkt dus zowel middel als doel. Het is een toenemende toestand van alertheid, voortkomend uit oefening.

Volgens de Yoga-sutra's is Vairagya “het uitschakelen van de stuwkracht van de begeerte”. Begeerte is, in zijn twee expressies van Raga en Dvesa, een geweldig stuwende maar ook verstorende kracht. Vairagya wordt niet zozeer gerealiseerd door onderdrukking van begeerten, als wel door Viveka - voortschrijdend inzicht - en finaal - de “ware Vairagya” - door Zelfrealisatie.

Volgens Suman betekent Vairagya letterlijk “je verwijderen van Raga”.

Vairagya is dus de geest bevrijden van verlangen - zowel materiële als niet-materiële verlangens - waardoor dwangmatig handelen kan worden vervangen door vrijheid van handelen.

B.K.S Iyengar koppelt in zijn boek “Yoga als levenskunst” Vairagya aan de levensfasen van de mens; hoe ouder men wordt, hoe meer onthecht men zou moeten leven, om finaal - tijdens het stervensuur - in vrede te kunnen onthechten van het leven zelf.

Swami Dayananda noemt het onthechte leven van de ouder wordende mens - een “Sannyasin” - “het beste pensioenplan”, omdat men dan niets meer nodig heeft.

Zoals gezegd worden Abhyasa en Vairagya door Patanjali in één adem uitgesproken. Het blijken 2 processen te zijn die elkaar nodig hebben en versterken. Abhyasa creëert de alertheid die nodig is om gehechtheid te voelen en dus onthechting - Vairagya - mogelijk te maken. Het is een innerlijke wegbereider voor de niet geforceerde Vairagya. Niet zichtbare, langzaam vorderende wijzigingen maken - wanneer een kritisch punt wordt bereikt - stappen van spontane onthechting mogelijk. Op die manier kan je door je Yoga-praktijk soms onverwacht worden verrast !

De onthechting van Vairagya moet de oefening van Abhyasa mogelijk maken; wanneer de geest continu naar buiten wordt getrokken door verlangen, wordt oefening in termen van Abhyasa onmogelijk gemaakt. B.K.S Iyengar ziet in zijn boek “Yoga als levenskunst” nog een belangrijke rol voor Vairagya als de “disciplinaire bescherming van de Yoga-beoefenaar”. “Zonder deze zal de Yoga-

beoefenaar, met zijn door oefening gesterkte lichaam en geest, zijn inspanningen verspillen en vallen voor de grotere aandacht of aantrekkingskracht die hij vanuit de wereld ontvangt”.

In onze Westerse, materialistische maatschappij hebben we allen onze gehechtheden. Ik denk dat ik hier wel krediet moet geven aan mijn christelijke opvoeding die andere waarden propageerde en een tegengewicht vormde voor het materialisme, dat vandaag alles doordringt en nietsontziend is. Ik apprecieer een zekere mate van comfort, maar ben nooit tot een verzamelaar van bezittingen geworden, behalve misschien een beperkte collectie stripverhalen en boeken. Zoals veel westerlingen gebruik ik koffie om ‘s morgens “in gang te geraken” en alcohol om ‘s avonds “tot rust te komen”, terwijl Yoga mij hier nu toch betere alternatieven biedt, die weliswaar wat meer moeite kosten. Maar dat zijn al bij al slechts kleine verslavingen. Mijn grootste gehechtheid betreft toch die aan het ego-fort van mijn persoonlijkheid en aan de verdediging hiervan.

8.5 Controle loslaten : “Ik leef nog één dag”

“Het is een mooie dag om te sterven”.

Indiaans gezegde

“Morgen of het volgende leven, wat eerst komt weten we niet”.

Tibetaans gezegde

Het valt mij hoe langer hoe meer op dat Yoga een disciplineren van de geest inhoudt. De geest is echter zeer slim, en zal waar mogelijk ontsnappen. De geest beschikt hierbij over een geweldige speelruimte : van diep in ons verleden tot ver in de toekomst. De geest vertoeft niet zo graag in het heden, omdat het ego daar verdwijnt en het ego daar dus niet wil terecht komen.

Om de geest te disciplineren, het ego tot ware proportie terug te brengen en te leven in tevreden acceptatie en overgave, benadrukken spirituele tradities vaak het “Leven in het Nu”.

Ik wou dat dan ook altijd graag doen, maar zoals gezegd, met een weinig gedisciplineerde leerling-geest is dit zeer moeilijk.

In afwachting van meer meesterschap, vond ik echter een tijdelijk alternatief in de “Ik leef nog één dag” benadering. In deze benadering zeg je bij jezelf bij het ontwaken : “Fijn dat ik nog één dag mag leven ! Laat ik deze laatste dag met een zekere waardigheid en flair invulling geven !

Op deze manier tracht ik de speelruimte van mijn geest al te beperken tot één dag. Morgen bestaat niet meer want dan ben ik

al dood. En het verleden laat ik maar best rusten als ik mijn laatste dag mijn volle aandacht wil geven.

Wanneer dit lukt, brengt dit een instant-ontspanning teweeg. Je maakt je geen zorgen meer over resultaten die zich in een (verre) toekomst al dan niet zullen manifesteren. Je vertrekt van wat er is, HIER en NU. Je vertrekt van acceptatie van jezelf, als een proces. Vandaaruit probeer je die laatste dag bewust te kiezen voor groei, voor het zetten van nog één bijkomend stapje richting vrijheid (en niet voor het afwerken van een Bucket-list).

Deze “meditatie op de Dood” verzwakt de Klesha Abhinivesa.

9 Conclusie I : Yoga is ontspanning

9.1 Yoga is ontspanning

“Ontspanning heeft betrekking op de mate van spanning in het spierstelsel”.

“Ontspanning is een lichamelijke toestand, maar deze wordt beheerst door de geestelijke toestand”.

“Ontspanning hangt af van het ontwikkelen van geestelijk evenwicht en controle over je emoties”.

Uit “Tao van Jeet Kune Do” van Bruce Lee

Zoals Bruce Lee hierboven aangeeft, heeft ontspanning een lichamelijke en een geestelijke component. In de delen 3 tot 8 hebben we gezien hoe diverse Yoga-technieken, voornamelijk afkomstig uit de Hatha - en Karma Yoga traditie, inwerken op lichaam en geest en zo ontspanning teweeg brengen.

De Rishi's hebben Yoga niet per se opgezet om te ontspannen. Yoga is stoppen met grijpen, een open houding aannemen, loslaten, onthechten, op fysiek, energetisch en mentaal niveau. Dit alles zijn echter ook aspecten van ontspannen. Daarom denk ik dat het gerechtvaardigd is om te zeggen dat Yoga ontspanning is. Ontspannen in de inspanning is hierbij een sleutelbegrip. Maar Yoga is niet alleen maar ontspanning.

9.2 Yoga is ontspannen gewaarzijn

Yoga brengt ontspanning. Een goed glas wijn brengt ook ontspanning. Maar daar waar wijn je eerder loom zal maken, zal je bij Yoga op een bepaalde manier alerter worden. Men zegt dan dat je “gewaarzijn” – in het Engels “awareness” – toeneemt.

Suman zei altijd dat dit een moeilijk te doorgronden punt was.

Wanneer we in de volksmond zeggen : “Ik word iets gewaar”, dan hebben we het over een lichamelijke of geestelijke sensatie die zich op de grens van het onderbewustzijn met het bewustzijn bevindt, zodat we deze sensatie nog niet in een gedachte hebben kunnen vangen. Het is nog iets zuivers, iets natuurlijks. We voelen iets tintelen maar kunnen er nog niet “de vinger op leggen”, we “voelen” dat we iets vergeten zijn maar “weten” nog niet dat het onze sleutels zijn. We hebben nog geen oordeel geveld.

De reis naar binnen doorheen de kosha's, die Yoga is, duwt de grens bewustzijn/onderbewustzijn steeds verder naar achter, waarbij geleidelijk aan de kosha's tot in hun duistere uithoeken doordrongen worden van het licht van een natuurlijk, gedachtenvrij, gewaarzijn. En om in deze uithoeken van de kosha's te geraken, dient de hier initieel aanwezige spanning te verdwijnen.

9.3 Therapie maar niet voor therapeutisch gebruik

“Yoga is een therapie, maar je mag het niet therapeutisch gebruiken”

Atma Muni

Wat bedoelt Atma Muni hiermee ? En hoe ga ikzelf hiermee om ?

Het is zeker zo dat ik tot Yoga ben gekomen vanuit de ego-intentie Yogatechnieken therapeutisch te gaan gebruiken om te ontspannen, waarna mijn ego het dan gemakkelijker zou moeten hebben om haar doelen te realiseren. Mijn ingenieursopleiding – waar alles draait om de vraag : wat kan ik er mee doen ? – zal hier ook niet vreemd aan zijn.

Ik denk echter dat elk spiritueel werk begint vanuit je ego. Je moet toch ergens starten. Het is als een betonblok in beweging brengen dat op een ijsvlakte ligt; zonder ego-moeite lukt het niet. Maar zodra het blok in beweging is, kan je de uitputtende ego-inspanning best vervangen door een lichtvoetig, duurzaam, vrijwel moeiteloos in beweging houden van het blok. Hierbij dien je de intentie achter het duwen van het blok te wijzigen, van “ontspannen” (in mijn geval) naar “bevrijden”, waarbij afstand wordt genomen van de ego-doelen en het werkelijke doel van Yoga begint te dagen.

Ik vermoed dus dat Atma Muni bedoelt dat, zolang je Yoga vanuit ego-doeleinden beoefent, enkel voor therapeutisch gebruik bijvoorbeeld, haar ware, holistische, therapeutische vermogen voor je grotendeels zal verborgen blijven. Yoga vergt overgave, loslaten van

het ego. Hij spreekt hierbij vaak over een “zuiveringsperiode”, wat een geleidelijke overgang inhoudt.

Yama en Niyama, het sterk energetisch lichaamswerk van Kashmir Yoga, de gelijkmoedigheid en Dharma-gerichtheid van Karma Yoga, het werken met het Getuige-bewustzijn, het beoefenen van Vairagya, al deze Yoga-methodieken dragen deze ego-zuivering eigenlijk al in zich. Zo zal je misschien Kashmir Yoga starten vanuit een bepaalde ego-intentie, maar het eerste wat er je gevraagd wordt is je ego-“denken” af te leggen en over te gaan op “voelen”. En cours de route wordt de rol van het ego dus ingeperkt.

9.4 Yoga ontspant mij

Heeft Yoga nu de gewenste ontspanning gebracht van de “spanning-gerelateerde-symptomen” die ik in deel 1 heb beschreven ?

Alle benaderingen die ik heb besproken in de delen 3 tot 8 zijn voor mij op een bepaalde manier zinvol en effectief. De corrigerende asana's, de helende effecten van de energetische benadering en zeker de gunstige effecten van de Buteyko-ademhaling springen er op het eerste zicht uit, omdat ze relatief snel zaken in beweging brachten. De benadering van Karma Yoga of Yoga Nidra vraagt meer tijd, maar wie weet wat er ondertussen “ondergronds” allemaal gebeurt ? Yoga moves in mysterious ways.

Ik heb in dat opzicht wel een nogal naïeve houding bij mezelf moeten corrigeren. Initieel dacht ik – ingenieurs-gewijs – tegenover elk symptoom of groep van symptomen een Yoga-oplossing te zetten – een beetje zoals een dokter voor elke ziekte een pilletje

heeft - en klaar is kees. Maar met Yoga stap je een holistische benadering in, waar alles met elkaar verbonden is, waar vele zaken tegelijk in beweging komen en waar achter spanningen andere spanningen blijken te zitten. Yoga neemt je dus mee op een transformerende reis met ups en downs, en lang niet alle "nevenwerkingen" worden in de bijsluiters vermeld.

Ik kan nu bijvoorbeeld al heel wat rechter zitten in vergelijking met een paar jaar geleden, maar is dit het effect van de corrigerende asana's ? Of van het energielichaam dat het fysieke lichaam meeneemt in een verticale beweging ? Of van nog iets anders ?

De afzonderlijke technieken zijn aldus verworven tot een dagelijkse Yoga-sadhana. Deze sadhana werkt als geheel en - door het ervaren van die werking - krijg je vertrouwen, een vertrouwen dat je over dode punten heen kan trekken en dat op zichzelf al voor een belangrijke ontspanning gaat zorgen.

En ook al wordt je meer ontspannen, nieuwe uitdagingen doen zich voor. Zo valt het ganse proces van dit eindwerk samen met het beleven van de Corona-pandemie, niet bepaald de beste periode in een mensenleven om te ontspannen. Maar Yoga leert je deze buitengewone crisismomenten ook te willen zien als unieke groeimomenten. Ontspanning door Yoga is initieel niet zozeer een blijvend verworven toestand - daarvoor bestaan andere bewustzijnsverruimende middelen - als wel de snelheid waarmee je, nadat iets je uit balans bracht, terugkeert naar je (innerlijk) evenwicht.

10 Conclusie II : Yoga gaat voorbij ontspanning

10.1 Het 8-voudig pad van Patanjali stopt niet met Pratyahara

Wanneer ik in deel 9 concludeerde : Yoga is ontspanning, durf ik deze term wel te betrekken op de Patanjali-stappen Yama, Niyama, Asana en Pranayama, de stappen die ook Bahiranga Yoga worden genoemd. Pratyahara vormt dan de overgang naar Antharanga Yoga.

Met wat er vóór Pratyahara gebeurt, heb ik ondertussen een beperkte ervaring opgedaan, en hiervan heb ik in dit werkje getuigd. Wat er vanaf Pratyahara gebeurt, heb ik het echter alleen maar “van horen zeggen”, door Patanjali en via de mond van Atma Muni of de verklaringen van Taimni.

Op basis van hetgeen zij vertellen, wordt het dan hoog tijd om – vanaf de stappen Dharana en Dhyana – “respectvoller” het woord ontspanning te gaan vervangen door “Meditatie”. Het gewaarzijn wordt éénpuntig, a “point of awareness”.

Bij de laatste stap, Samadhi, wordt Meditatie Eenheid. Gewaarzijn is nu “pure-awareness”.

De herhaalde ervaring in Samadhi, waarbij de Yogi in staat is zijn voertuigen te verlaten, heft de illusie van de kosha's op. Via een proces van involutie – van Abhinivesa terug naar Asmita – wordt de Klesha-werking uitgeschakeld. Door voortschrijdend inzicht wordt “Viveka-khyatih” bereikt, waarmee Avidya wordt opgeheven. Wanneer de yogi “para-vairagya” realiseert en hiermee zijn laatste gehechtheid, namelijk gehechtheid aan de gelukzalige toestand van Samadhi, opgeeft, wordt de resterende geheugenbank van

Samskara's in Citta vernietigd en wordt Moksa of Kaivalya - bevrijding van wedergeboorte -gerealiseerd.

10.2 Mijn Yoga-reis

Zoals dit werkje al wel heeft willen aantonen, maakt Yoga het pad van een yogi eigenlijk onvoorspelbaar. Toch kan ik het (nog) niet nalaten - tot slot - voor mezelf even vooruit te blikken.

Vanuit mijn insteek - ontspanning - heb ik momenteel veel aan Hatha Yoga, en zal ik hier dus ook nog wel een tijdje zoet mee zijn. Ik zou mij graag verder verdiepen in Kashmir Yoga, terwijl Meridiaan Yoga zeker ook een onderzoek waard lijkt.

Zoals ik al aangaf bij mijn onderzoek van perfectionisme - en dat is eigenlijk het enige in mijn zelfonderzoek dat me echt niet lekker zit - brengt dat perfectionisme mij er vaak toe "natuurlijke hartelijkheid en menselijkheid te vervangen door koele intellectuele berekening". Daarom zou ik best in die Hatha Yoga-soep, naast Karma Yoga, een flinke scheut Bhakti doen. Hoe dit concreet in te vullen, is mij nog niet duidelijk. Voorlopig probeer ik gewoon vriendelijk te zijn tegen al wat leeft. Tips zijn in dat verband altijd welkom !

Hatha en Karma Yoga richten zich op de uitingen van bewustzijn via energie en handeling en lijken hierdoor dicht bij de natuurlijke mens en diens dagelijks leven te staan. De Raja Yoga van Patanjali lijkt zich daarentegen volledig te richten op het realiseren van zuiver bewustzijn, een proces dat zich afspeelt op de oefenmat, dus buiten het dagelijkse leven. Mircea Eliade noemt dit proces in zijn boek "De bronnen van Yoga" dan ook een "verregaande

ontmenselijking”, waarbij ik me wel iets kan voorstellen. Soms vraag ik me dan ook af of je niet enkel via de toegangspoort van de Pranamaya kosha en de energetische benadering, voorafgaand aan het denken, bevrijding kunt bereiken. Zoals hierboven echter gesteld, is volgens Raja Yoga Meditatie en Samadhi noodzakelijk om tot bevrijding te komen. Atma Muni zegt ook altijd dat je via Meditatie voorbij de ratio, voorbij het denken moet geraken.

Yoga Nidra is dan mogelijk een interessant alternatief voor de Patanjali-meditatie als meditatieve reis door de binnenste kosha's. De visualisaties van krachtige, universele beelden uit het onderbewustzijn, die bij Nidra gebruikt worden, doen mij terugdenken aan hetgeen ik vroeger gelezen heb over het werk van C.G. Jung, wat mij altijd is blijven boeien. En daarom wil ik ook dit Nidra-pad verder verkennen.

Einde.

“Wees altijd ontspannen”.

Uit “Tao van Jeet Kune Do” van Bruce Lee



Literatuurlijst

Antharanga Yoga Suman (cursus)

Ayurveda Kiran Vyas

Bhagavad Gita (vertaling door) Atma Muni

Be Here Now Ram Dass

De bronnen van Yoga Mircea Eliade

De kracht van het Nu Eckhart Tolle

De lessen van Don Juan Carlos Castaneda

De Upanishads (vertaald en toegelicht door) Wim van de Laar

De wijsheid van het Enneagram Don Richard Riso & Russ Hudson

De Yoga-Sutra's van Patanjali Dr. I.K. Taimni

Emotioneel volwassen Swami Dayananda Saraswati

Glimlach naar angst Chögyam Trungpa

Goed gevoel Paul Loomans

Het kleine ego loslaten Suman (artikel in tijdschrift Aum)

Het Tibetaanse boek van Leven en Sterven Sogyal Rinpoche

Het Visionaire Venster Amit Goswami

Hoog sensitieve personen Elaine N. Aron

Houd je mond dicht Patrick McKeown

Hyperventilatie ontkracht Chris Lenaerts

Ik ben Jean Klein

Kashmir Yoga Billy Doyle

Leren ontspannen Wilfried Van Craen

Meditatie en het Zelfgenezend vermogen Klaas-Jan van Velzen

Meridiaan Yoga voor het leven Maartje van Hooft

Op de Yogaweg Osho

Prana en Denken of gedacht worden Atma Muni (artikel)

Reis naar Ixtlan Carlos Castaneda

Structurele Yogatherapie Mukunda Stiles (vertaling door Casper Lange)

Tao van Jeet Kune Do Bruce Lee

Wees nu Liefde Ram Dass

Wetenschap van de Ziel Yogeshvarananda Sarasvati

Yoga Lilian K. Donat

Yoga als kunst van het ontspannen Wolter A. Keers, Jacques Lewensztain, Kumari Malavika

Yoga als levenskunst B.K.S. Iyengar

Yoga Nidra Satyananda Saraswati

Yoga volgens de Kashmirmethode Koos Zondervan

*“Zij of Tienduizend Vuurvliegjes” (uit stripreeks “Jonathan”)
Cosey*