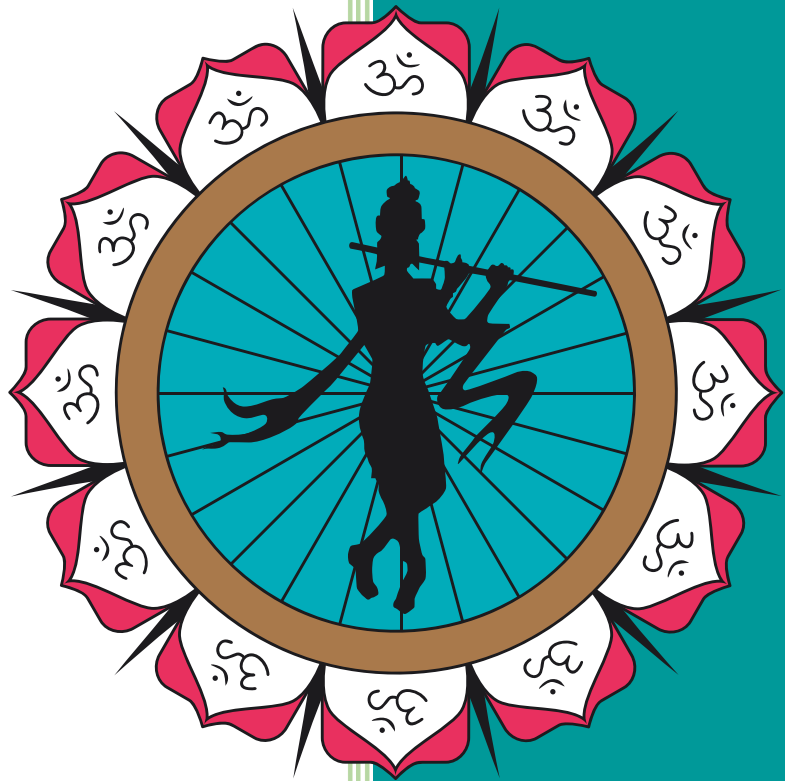


2022

Met beide voeten op de grond



Śri Ātma Muni jī. (Lucien Mertens)
SHRI YOGESHWARANANDA YOGA
MAHAVIDYALAYA V.Z.W. Yoga-
academie Mechelen

1-1-2022

Inhoud

Met beide voeten op de grond (40 à 45 minuten).....	2
1. Voeten onder handen nemen.....	2
2. Theorie.....	3
2.1 Een kijk in ons lichaam	3
2.2 Reflexzones onder de voeten	4
3. Praktijk.....	5
3.1. Voeten masseren.....	5
4. Losmakingsoefening	7
4.1 Hals, nek	7
4.2 Hoofdroel in sukhasana.....	10
5. Vijf fundamentele elementen	10
6. Slotkirtan	13
7. Bijlagen	14
7.1 Voeten	14

Les: Met beide voeten op de grond (40 à 45 minuten)

Namaskar

Mezelf voorstellen:

Inge Fransen – Hoogstraten

Yogeśvara (lesgever van het Raja Yogacentrum Brahmavidyalaya te Rijkevorsel) heeft me in contact gebracht met Ātma Muni en met de yoga-academie Śrī Yogeswarānanda yoga Mahāvidyālaya te Mechelen. Dit is het 4^{de} jaar dat ik les volg in de academie.

Ik ga niet vertellen wat u wel of niet moet doen,
wat u wel of niet moet geloven.
Onderwerp eerst alles aan een kritische blik,
Een kritisch onderzoek, en stel u de vraag:
Klopt dit of klopt dit niet vanuit mijn perspectief
En weet, alles is juist vanuit uw perspectief.

1. Voeten onder handen nemen.

Van mijn leermeester Yogeśvara heb ik een tip meegekregen: 'Voordat je met āsana('s) begint eerst goed uw voeten onder handen nemen'. Hij heeft dit op zijn beurt van Brahma Muni meegekregen. Ook Dharma Muni heeft dit in zijn lessen aangebracht.

Waarom is dat nu zo belangrijk?

Onze voeten zijn een belangrijk instrument.

's Morgens als we wakker worden, als we ons bewust zijn van het wakker zijn, en nadat we ons hebben uitgerekt, stappen we met beide voeten uit bed. We zetten ons beide voeten op de grond. Als we dat bewust doen, als we onze voeten voelen, kunnen we ons aarden. Het zoekt een evenwicht waardoor we kunnen rechtstaan en stappen.

Dit zie je heel duidelijk bij kleine kinderen. Zij volgen een logisch systeem van liggen naar draaien, naar zitten/kruipen, naar staan, naar stappen, steeds opnieuw zoekend naar hun evenwicht.

Bij ons is dit proces een gewoonte geworden en zijn we ons daarvan niet meer bewust. We rennen onszelf voorbij. We hangen in een zetel en lopen niet altijd even recht ... we willen wel leren om op ons hoofd te staan ... terwijl we moeite hebben om met ons beide voeten op de grond in evenwicht te blijven, zowel letterlijk als figuurlijk.

Door er bewust bij stil te staan, door te leven in het nu, zorgen we ervoor dat we met beide voeten op de grond blijven. Dat we opstaan en onze voeten voelen. Dat we bv een evenwicht zoeken tijdens het rechtstaan, tijdens het poetsen van onze tanden. Dat we ons aarden tijdens het aantrekken van onze kleren. Wees u daarvan bewust, wees u bewust van elk moment, van elke stap die je zet. Heel de dag door. Ieder moment van de dag, ieder moment opnieuw.

Ik ga proberen om een klein beetje inzicht te brengen in wat we kunnen voelen of niet-voelen als we onze voeten onder handen nemen.

Op onze voeten zitten ¹reflexzones, die corresponderen -door middel van zenuwprikkels- met alle klieren, organen en andere delen van het lichaam. Door bewust aandacht te geven aan uw voeten, deze goed onder handen te nemen kan men spanningen opheffen, de eigen genezingskracht van het lichaam stimuleren en het immuunsysteem versterken.

Kan er misschien ontspanning optreden en een betere energiedoorstroming ontstaan.

Of kan men mogelijk in āsana/asana's de nodige ontspanning vinden. (als er geen ontspanning is dan is er ook geen āsana.)

Voetmassage (Reflexologie) is een aanvullende therapie, die gericht is op de totale mens en werkt op lichaam en geest.

Wanneer zich ergens in het lichaam een disbalans bevindt, bv pijn in de onderrug, ontstaan er ophopingen van verschillende chemische stoffjes in de corresponderende zone op de voet.

Als men de voeten goed onder handen neemt dan is het mogelijk om deze chemische stoffjes, deze kristallen, deze afvalstoffen, soms te voelen, en op een zachte manier af te voeren.

De afvalstoffen worden door de nieren en via de urineleiders afgevoerd waardoor de energiedoorstroming, het aarden, de balans wordt hersteld. Waardoor er ontspanning kan optreden. Het is aangeraden om na een voetmassage voldoende te drinken zodat de afvalstoffen sneller uit het lichaam worden verwijderd via het plassen (urineren).

2. Theorie

2.1 Een kijk in ons lichaam

Uw voeten zijn in feite een spiegel van heel je lichaam.

Om de corresponderende reflexzones van de voeten met de lichaamsdelen, en omgekeerd, te kunnen situeren, moeten we eerst weten waar onze organen in ons lichaam zich bevinden. We weten veel buiten ons lichaam, maar zeer weinig wat er zich binnen in ons bevindt.

Hilde staat recht.

Als het menselijk lichaam in de geneeskunde beschreven wordt, gebeurt dat altijd in de anatomische houding, die in de hele wereld dezelfde is: het lichaam staat rechtop, met het gezicht naar je toe, en de armen naast het lichaam met de handpalmen eveneens naar je toe.

Als men de tenen begint te tellen is dit steeds van het midden naar buiten (lateraal) toe.

We overlopen in een notendop enkele organen (die op een t-shirt van Hilde zijn getekend) waaronder die van het spijsverteringsstelsel.

- slokdarm (oesophagus). Met daarachter de luchtpijp (trachea). 30 cm op 2 cm diameter
- longen, (zijn sponsachtig, 480 miljoen longblaasjes en heeft een oppervlakte van 80 vierkante meter bij volwassen man.)
- Hart (ligt achter het borstbeen, steekt ± 2cm naar links uit. Zo groot als een gebalde vuist.
- [middenrif, diafragma](#)
- maag, gaster
- duodenum (12-vingerige darm = 12 vingers lang)
- alvleesklier (pancreas) 16 – 23 cm
- dunne darm (4,5 meter lang)
- dikke darm, colon (1,5 meter, bestaat uit 3 delen, colon ascendens-, descendens- en colon transversum)

¹ Reflexzonetherapie oftewel reflexologie is een aanvullende therapie, die gericht is op de totale mens en werkt op lichaam en geest. Deze reflexzones worden met duim en vingers bewerkt (op o.a. de voeten), wat zorgt voor een betere doorbloeding van het corresponderende lichaamsdeel. Er treedt ontspanning op en er ontstaat een betere energiedoorstroming. Het zelfherstellend vermogen van de cliënt wordt op deze manier aangesproken en gestimuleerd.

- Sigmoid, colon sigmoïdeum (40 cm) is een deel van de dikke darm, wat overgaat in de endeldarm (het rectum) en de anus (de anus die via anaalsfincter fungeert als kringspier om faeces, (stoelgang) te verwijderen .

Onderaan bevindt zich de perineum. Daar vestigen we in yoga regelmatig onze aandacht op.

Perineum, Bilnaad (niet bilspleet!), is het deel van het menselijk lichaam dat bestaat uit het ruitvormige (trapezium) gebied tussen het staartbeen, de twee zitbeenderen en de schaambeenvoeg. Tijdens een MRSA-screening (ziekenhuisbacterie) word er door een verpleegkundige met een wisser een staal afgenomen van de keel, neus en perineum. Als verpleegkundige heb ik heel wat studenten begeleidt, en bij een staalafname van het (de) perineum heb ik die wisser op heel veel plaatsen zien passeren behalve waar dat die moest passeren. Vandaar even concreet de plaatsaanduiding.



het middenrif.

- Het middenrif is een koepelvormige spier die de scheiding vormt tussen borst- en buikholte.

Boven het middenrif liggen de longen en het hart.

Eronder ligt de lever, de maag, de milt en darmen.

- Het middenrif kan een verklikker zijn van hoe u zich op dit moment voelt. Het kan gebruikt worden om de (ont)spanning te voelen tijdens het ademen zowel tijdens het aannemen van een houding als tijdens de dagdagelijks activiteiten.

De wervelkolom of ruggengraat

De wervelkolom bestaat uit:

- Bijna altijd 7 halswervels (cervicale wervels)
- 12 borstwervels (thoracale wervels)
- 5 lendenwervels (lumbale wervels)
- Heiligbeen (sacrum) vergroeiing van 5 sacrale wervels.
- De stuit, het staartbeen (occyx), vergroeiing van 3 à 4 staartwervels.

Langst de rug lopen belangrijke zenuwen.

Als ik zie naar onze kleinkinderen en vooral naar onze Wolf (1 jaar), die zitten rechtop. Die wervelkolom, als die zitten, die is recht. 'Aplomb' zou Suman zeggen; loodrecht. Je zou er een potlood naast kunnen houden.

In het westen zijn er heel veel mensen die lijden aan pijn in de rug. Die *lijden* aan rugpijn.

Lijden en pijn zijn twee verschillende begrippen, maar dat is voor een andere cursus.

2.2 Reflexzones onder de voeten

Om de link te maken tussen de reflexzones van het lichaam naar de voeten en omgekeerd, zetten we ons heel eventjes in dandāsana (stafhouding) *Hilde licht dandāsana verder toe in haar les die hierop volgt.* (Met een zo recht mogelijke rug, armen naast het lichaam, handen op de grond indien mogelijk. De tenen van de voeten wijzend naar het plafond. Forceer niets. Voel. Geen geweld, geen geweld aan het lichaam).

Nu gaan we ons fantasie gebruiken en projecteren het T-shirt met de organen erop, in het klein, naar onze voeten. *(een pop met eenzelfde T-shirt als die van Hilde, met de organen erop getekend, wordt aan haar voeten geplaatst)* Waarmee we rekening moeten houden is met de RECHTERKANT EN LINKERKANT van het lichaam! (staat in spiegelbeeld voor de meesten)

- Op je rechervoet zitten alle reflexzones van de rechterzijde van je lichaam.
- Op je linkervoet zitten alle reflexzones van de linkerzijde van je lichaam.

- Zo corresponderen je tenen - met hoofd en hals.
- De bal van je voet correspondeert met - het borstgebied.
- Halverwege de wrijf van de voet correspondeert een horizontale lijn van het midden naar buiten toe (mediaal, lateraal) met het middenrif (diafragma). Vanaf deze plaats naar de tenen toe, bevindt zich de luchtpijp, longen hart.
- Het zachte deel van de onderkant van je voet - correspondeert met het boven-middel deel van je buik.
- Je hiel - met de onderbuik van je bekken.
- De binnenkant van je voet - met de wervelkolom.
- De buitenkant van je voet - met je armen en benen.

Als je nu ergens iets onaangenaams voelt tijdens het masseren van de voeten; bv kristalletjes voelt, dan kan men de link leggen tussen de reflexzone van de voet naar het lichaam.

Maar ook omgekeerd. Als er in het lichaam iets onaangenaams gevoeld word dan kan men bv die zone die correspondeert met de zone onder de voet, extra onder handen nemen.

ZIJN ER NOG VRAGEN OF BEDENKINGEN?

3. Praktijk

3.1. Voeten masseren

Er zijn verschillende manieren om de voeten onder handen te nemen. Meestal pas ik de snelle versie toe.

De voetmassage die we nu gaan doen is de uitgebreide versie die Yogeśvara en Dharma Muni me hebben aangeleerd, met mogelijk een eigen insteek.

Opgepast bij:



- Eerste drie maand van de zwangerschap.
- 6 maand na orgaantransplantatie
- Diabetes type II, lymfeklierkanker, stoornissen in de bloedstolling, afwisselend hoge en lage BD.
- Spataders en blauwe plekken
- verrekkingen en verstuikingen
- botbreuken
- huidinfecties.

Als je āsana's uitvoert die je links en rechts kunt uitvoeren, dan begin je altijd eerst ²rechts.
Eén van een logische reden is:

- bij draaioefeningen, bij draaibewegingen gaat het darmstelsel geactiveerd worden.

Door eerst de rechterkant te stimuleren en daarna de linkerkant, volg je de richting van de darmperistaltiek.

(Er bestaat nog een reden, mogelijk van psychologische aard. Hierover heb ik momenteel nog geen verdere info of wetenschappelijk onderzoek gevonden).

Laat nu alles los, laat al de theorie los wat ik u verteld heb.

Ga in een zo recht mogelijke houding zitten, benen lichtjes gespreid.

Laat het los voor wat het is. ... en breng de aandacht naar hier, breng de aandacht naar het lichaam, breng de aandacht naar de natuurlijke beweging van de adem.

Vertrek (zoals Yogeśvara en Brahma Muni zegde) vanuit datgeen wat men het gemakkelijkste kan waarnemen, vertrek vanuit het grofstoffelijk lichaam ...

Buig uw rechter been en leg uw voet voor u. Indien mogelijk draai je de voet ondersteboven.

Plaats dan uw twee duimen in het midden van uw hiel en geef (zachtjes of diep) drukkende draaiende bewegingen in het midden van uw rechter hiel indien mogelijk.

Voel, wees u bewust, geen pijn (ahimsa) ... wat voor u aangenaam aanvoelt.

... Je duwt met beide duimen in de hiel en geef draaiende bewegingen.

Dan ga je met uw twee duimen gelijktijdig vanuit het midden van de hiel over de voetzool, met een lichte drukking dat voor u nog aangenaam is, naar uw 1^{ste} teen. Je glijd met beide duimen over die teen, neemt die vast en trekt daar een beetje mee (van u weg) terwijl je er voorbij glijd met uw beide duimen. Voel. Wees u bewust en voel. Vanuit de hiel met een lichte drukking ... (3X herhalen)

Ga je met de twee duimen vanuit de hiel naar de 1^{ste} en 2^{de} teen. Je glijd over de voetzool; neem met elk hand een teen vast, trekt er lichtjes aan en glijd er voorbij. 3X

Vervolgens ga je naar de 2^{de} en 3^{de} teen. Vanuit het midden van de hiel wrijf je over de voetzool naar de 2^{de} en 3^{de} teen, trek er lichtjes aan en glijd er voorbij. 3X

Nu ga je naar de 3^{de} en 4^{de} teen. Twee duimen vanuit het midden van de hiel naar de 3^{de} en de 4^{de} teen. Neem die goed vast met de teenkootjes, trek er lichtjes aan en glijd er voorbij. 3X

En nu ga je naar de 4^{de} en 5^{de} teen. Vanuit het midden van de hiel, over de voetzool, naar de 4^{de} en 5^{de} teen. Neem die goed vast met de teenkootjes, wrijf er over en glijd er voorbij. 3X

Zet nu uw voet plat op het matje.

Leg u twee duimen nu bovenaan de wrijf van uw voet ter hoogte van de pezen van uw 1^{ste} en 2^{de} teen. Wrijf met uw beide duimen over die pezen naar de 1^{ste} en 2^{de} teen. Neem die vast, trek er lichtjes aan en/of wrijf erover, en glijd er voorbij. Wat voor u aangenaam is. Voel, wees je bewust. 3X

Nu ga je met de twee duimen over de pezen van de 2^{de} en 3^{de} teen. Wrijf met uw beide duimen over de pezen van de 2^{de} en 3^{de} teen, trek er lichtjes aan en/of wrijf er over en glijd er voorbij. 3X

² Als men een houding links en rechts kan uitvoeren, dan begin je bijna steeds met 'rechts':

- Bij de gedraaide buikhouding (jathara parivartanaśana) begin je links.

- Bij Surya Namaskar strek je eerst uw linker been omdat deze druk uitoefent op de abdomen.

Ga nu met de twee duimen over de pezen 3^{de} en 4^{de} teen. Wrijf met uw beide duimen over de pezen van de 3^{de} en 4^{de} teen, trek lichtjes aan beide tenen en/of glijd er voorbij. 3X

Nu ga je met de twee duimen over de pezen van de 4^{de} en 5^{de} teen. Wrijf met uw beide duimen over de pezen van de 4^{de} en 5^{de} teen, trek lichtjes aan beide tenen en/of glijd er voorbij. 3X

Nu ga je met de duimen vanaf de bovenkant van de wrijf naast de linker en rechterzijde van de 1^{ste} pees. Deze keer wrijf je niet op de pees, maar ernaast. dit doe je ook weer 3X.

Dan wrijf je links en rechts naast de 2^{de} pees tot tussen 1^{ste} en 2^{de} teen. 3X.

Dan wrijf je links en rechts naast de 3^{de} pees tot tussen 2^{ste} en 3^{de} teen. 3X.

Dan wrijf je links en rechts naast de 4^{de} pees tot tussen de 3^{de} en 4^{de} teen. 3X.

Dan wrijf je links en rechts naast de 5^{de} pees tot tussen de 4^{ste} en 5^{de} teen. 3X.

Nu wrijf je met de knokels van je vuisten over de voet. Goed wrijven, tussen de enkels, boven de enkels, op de achillespees, goed knokelen, wrijven binnen uw mogelijkheden! Voel!

Leg uw rechter been dwars over het linker been.

Neem met uw rechterhand uw onderbeen vast aan het enkelgewricht.

Neem met de linkerhand het uiteinde van de voet vast, en draai voorzichtig met de voet, niet spiermatig. Voorzichtig ronddraaien. (enkelgewricht draait rond) (3 à 5 maal, of wanneer het voor u voldoende is.)

En nu in de tegenovergestelde richting. Het enkelgewricht goed vasthouden. Evenveel keren in de tegenovergestelde richting draaien. (3 à 5 maal). Probeer niet-spiermatig.

Neem terug een zittende houding met de benen lichtjes gespreid. Schud beide benen eventjes los. Voel na.

Buig nu **de linker been**, leg de linkervoet ondersteboven, voor zover dat het kan forceer niets, wees bewust, voel.

Herhaal: Nu linker voet.

Geef een massage aan de kuiten, de knieën, wrijf met de vier vingers onder aan de knievouw, de bovenbenen. Wrijf over de plaatsen die zich laten voelen.

Schud de benen wat los, draai met de voeten in beide richtingen. Eerst rechts, daarna links. En voel na ...

4. Losmakingsoefening

4.1 Hals, nek

Jaggi Vasudev zegt hierover: "Deze oefening is een oefening die je nek en schouders helemaal los maakt. Door alle zenuwen los te maken, zult u profiteren van meer energie, een verhoogde focus, en een beter geheugen. Je kunt het thuis doen, op kantoor of in de sportschool. Maak het als een deel van uw dagelijkse routine en profiteer in een mum van tijd van de heilzame werking ... Als je dit 3 à 4 minuten per dag doet zul je zien dat je veel meer alerter bent, en de lusteloosheid in het lichaam zal verdwijnen".

Zet u in sukhasana of in kleermakershouding, de handen losjes op de knieën. Zorg ervoor dat je net iets voorbij de zitbotjes zit, thv de perineum. Schouders ontspannen. Draai ze even naar voor, omhoog, naar achter, en ontspan.

Vooraleer we ons lichaam gaan losrollen, gaan we eerst onze nek, onze hals, soepel maken om het risico op letsels te minimaliseren.

Hoofd naar voor en naar achter buigen

(3 à 4 maal naar voor en achter indien mogelijk).

Je ademt rustig uit en in. Voel.

Bij de volgende inademing ga je de nek van binnenuit lang maken, niet spiermatig. Tijdens de inademing zet de wervelkolom misschien iets meer uit. Wees bewust, voel....

Adem uit. Laat tijdens de uitademing de wervelkolom niet doorzakken. Recht je denkbeeldig op aan een heel fijn dun draadje dat vanuit de kruin - zoals een marionette-popje met een dun touwtje 'ergens bovenaan' recht word gehouden.

Bij de volgende uitademing buig je het hoofd met een lange nek voorwaarts.

Met een lange nek, al inademend, breng je het hoofd voorzichtig recht op de romp. De kin naar het hartkuiltje.

Uitademend breng je het hoofd met een lange nek langzaam achterwaart in de nek...

Breng bij de volgende inademing het hoofd met een lange nek recht op de romp...

Uitademen het hoofd met een lange nek voorwaarts buigen.

Inademen met een lange nek, hoofd rechtop de romp.

Uitademen met een lange nek hoofd achterwaarts buigen in de nek.

Inademen, het hoofd rechtop de romp ...

Nog eenmaal voorwaarts en nog eenmaal achterwaarts op uw eigen tempo.

Inademen met een lange nek, hoofd rechtop de romp.

Hoofd naar rechter en linker schouder buigen (oor naar schouder toe)

(afwisselend 3 à 4 maal naar rechts en 3 à 4 maal naar links indien mogelijk)

Laat nu met een lange nek, al uitademend het hoofd voorzichtig naar de rechter schouder zijwaarts buigen. Met rechter oor naar rechter schouder.

Al inademend komt het hoofd met een lange nek rechtop de romp.

Al uitademend gaat het hoofd met een lange nek, linker oor naar linker schouder.

Al inademend, met een lange nek komt het hoofd voorzichtig rechtop de romp.

Nog 2x rechts, 2x links. ... met een lange nek. Voel, ... wees bewust.

Hoofd zijwaarts achterwaarts draaien

(3 à 4 maal naar rechts en 3 à 4 maal naar links indien mogelijk)

Wanneer het hoofd terug rechtop staat, ga je wanneer je ingeademd bent, voorzichtig met een lange nek, uitademend rechts zijwaarts, achterwaarts draaien. Ga niet voorbij je mogelijkheden. Blijf even vertoeven in die houding. Adem rustig in en uit.

- Bij iedere uitademing ga je denkbeeldig (niet fysiek) het hoofd verder naar rechts-achterwaarts draaien, niet fysiek!

- Bij iedere inademing ga je denkbeeldig (niet fysiek!) de nek langer maken.

Blijf er een 4 à 5 tal ademhalingen in die houding, of tot wanneer het voor u voldoende is geweest ...

Na de volgende uitademing ga je heel voorzichtig al inademend de nekwervels van binnen uit zo lang mogelijk maken. En ga je zeer voorzichtig, langzaam, het hoofd al uitademend enkele millimeters

voorwaarts draaien. Voel.

Bij de volgende inademing ga je met een lange nek uw hoofd terug voorwaarts draaien.

Al uitademend draai je je hoofd heel voorzichtig, met een lange nek, links zijwaarts- achterwaarts.

- Bij iedere inademing ga je denkbeeldig (niet fysiek!) de nek langer maken van binnenuit. Niet spiermatig.

- Bij iedere uitademing ga je denkbeeldig (niet fysiek) het hoofd verder naar links-achterwaarts draaien, niet fysiek!

Blijf er een 4 à 5 tal ademhalingen in die houding, of tot wanneer het voor u voldoende is geweest ... dan ga je, als je uitgeademd bent, al inademend de nek van binnenuit zo lang mogelijk maken.

Al uitademend ga je heel voorzichtig het hoofd enkele millimeters voorwaarts draaien. Niet verder.

Draai nu bij de volgende inademing het aangezicht zeer voorzichtig, langzaam, naar voor met een lange nek naar voor. Voel.

Draai met de volgende uitademing verder door naar rechts zijwaarts achterwaarts. Ga niet voorbij uw mogelijkheden.

Al inademend draai je het hoofd terug voorwaarts.

Al uitademend draai je het hoofd links, zijwaarts, achterwaarts met een lange nek.

Inademend met een lange nek terug voorwaarts.

Nog 2 x rechts en 2 maal links ...

Diegene die klaar zijn voelen na.

Hoofd ronddraaien om zijn as, rechts en links.

(3 à 4 maal naar rechts en 3 à 4 maal naar links indien mogelijk).

Zet u in een zo recht mogelijke, aangename houding.

Je ademt rustig uit en in. Voel, wees je bewust van het nu.

Laat tijdens de uitademing de wervelkolom niet doorzakken. Recht je denkbeeldig op aan een heel fijn dun draadje dat vanuit de kruin - zoals een marionette-popje met een dun touwtje recht word gehouden.

Na de uitademing, adem je in. Misschien zet de wervelkolom iets meer uit bij de inademing, en word de nek mogelijk wat langer.

- Hoofd omdraaien rond zijn as rechts.

Je gaat met een lange nek al uitademend het hoofd voorzichtig voorwaarts buigen. Voel.

Rol uw hoofd met een lange nek al inademend naar de rechter schouder – verder achterwaarts tot in de nek – dan al uitademend met een lange nek rolt het hoofd verder over de linker schouder voorwaarts gebogen. Al inademend, hoofd met een lange nek recht op de romp.

- Hoofd ronddraaien op zijn as. (links)

Met een lange nek al uitademend het hoofd voorwaarts buigen.

Nu draait het hoofd al inademend met een lange nek over de linker schouder, verder achterwaarts tot in de nek. Nog steeds met een lange nek rolt het hoofd al uitademend verder over de rechter schouder voorwaarts.

Inademend het hoofd recht op de romp.

Nog 2 x rechts en 2 maal links.

Als je klaar bent voel je even na. Wees bewust, voel na.

Strek je benen, spreid ze lichtjes uit mekaar en schud ze maar een keertje los.

Wrijf over de plaatsen die zich laten voelen.

Draai een keer met de voeten enkele malen naar rechts en enkele malen naar links als dit aangenaam is voor u.

4.2 Hoofdrol in sukhasana

1. We gaan dit in opbouwende stappen doen. Kijk wat voor u kan, wat voor u mogelijk is. Voel. Bepaal zelf wat mogelijk is voor uw lichaam. Wees bewust en voel.

A-himsa, zonder geweld.

Zet u in kleermakerszit (sukhasana).

Neem de voeten langst onder vast

- bij het uitademen breng je de rug bol. Voel.

- dan komt de inademing, breng je rug recht (enkele malen herhalen) ...

Als dit vlot gaat dan kan men overgaan naar de buikhouding.

2. De buikhouding. Leg u neer, in rug-lig. Schuif uw voeten tot achter het zitvlak, niet krampachtig, niet vlak tegen het zitvlak, enkele centimeters vandaan.

Uitademend de benen geplooid naar de buik brengen.

Neem de benen vast met beide armen. Probeer wat te schommelen... eventueel de zijkanten (enkele malen herhalen) zodanig dat je het lichaam toch al een klein beetje los kunt maken.

3. Als je kunt rollen, als je denkt te kunnen rollen, zet u vooraan op het matje in kleermakerszit (sukhasana).

Neem de voeten langst onder vast.

Adem uit, maak de rug bol.

Adem in, breng je in een zo recht mogelijke houding.

... Uitademen, bij het achterwaarts rollen. De rug mooi op het matje afrollen. Voel.

Inademen, bij het rechtekomen ... uitademend achterwaarts rollen.

Kijk naar uzelf wat het lichaam vraagt, wat het aangeeft, ga niet voorbij uw eigen mogelijkheden.

Als je eventjes kunt rollen ... is het een mooi losmakingsoefening.

Doe dit enkele malen als het mogelijk is en verwissel dan de houding van de onderbenen. (rechter onderbeen boven, word nu linker onderbeen boven). Doe dit op beide manieren evenveel keer. Voel. (Als er een dominante kant aanwezig is, dan durf ik het rollen van de minder dominante kant enkele malen meer uit te voeren, zodat er mogelijk een evenwicht kan ontstaan.

Als het rollen goed is geweest, leg je dan even neer op het matje. Voel.

Als je intens hebt gerold kan je afronden met de buikhouding zodat al de energie in de zetel blijft waar dat vāta vertoeft, dat de energie niet naar het hoofd stijgt.

Trek uw benen even op en omarm ze. Adem enkele malen uit en in.

Als de adem tot rust is gebracht leg je u comfortabel neer, eventueel op uw rug, sluit uw ogen en voel na. Voel al de raakpunten van uw lichaam met het matje. Voel je gedragen.

Observeer de adem, is deze diep of eerder oppervlakkig. Voel, zonder (ver)oordelen ...

5. Vijf fundamentele elementen

Zet of leg u in een houding waar u even in kunt vertoeven, om te luisteren naar een tekst over onze ware aard. (Met dank aan Ātma Muni, Jaggi Vasudev, Suman, Yogeśvara (in alfabetische volgorde))

Wie je bent of wat de aard is van je existentieel wezen, dat wordt meestal volledig gemist.

We bedelen ons eigenschappen en functies toe om te kunnen vertellen wie we zijn: Bv ik ben Inge, koppig-eigenwijs, kort bruin haar, sportief, verpleegkundige, mama van 3 kinderen en moeke van 4 kleinkinderen ...

We bedelen ons niet enkel eigenschappen en functies toe, maar ook allerlei materiële en stoffelijke dingen zoals; mijn huis, mijn auto, mijn job, mijn kinderen, mijn man, mijn vrouw, mijn matje ...

Maar is dat wel allemaal van mij? Ben ik wel die persoon die met al die eigenschappen wordt omschreven? Is al die materie wel allemaal van mij? ... Als ik dood ben neem ik hiervan niets mee zou ik denken.

Het gemeenschappelijk goed is dat *alles* bestaat uit 5 fundamentele elementen (bhūta's): aarde (pṛthivi), water (jala), wind/lucht (vāyu), vuur (tejas) en ether (ākāśa).

Dit lichaam, en de aarde waarop dit lichaam leeft, het universum, de kosmos zijn allemaal slechts een spel van deze vijf elementen.

De samenstelling van dit lichaam bestaat voor ongeveer 72 procent uit water, 12 procent uit aarde, 6% uit wind. 4% uit vuur, en de rest is ruimte.

Om tot een diepere bewustzijn, tot een diepere dimensie te komen is het erg belangrijk om de vijf fundamentele elementen in ons te stabiliseren. Dit doen we door de elementen te zuiveren.

Door de elementen te zuiveren gaat u duidelijk het verschil kennen tussen wat *fysiek* is, wat *psychologisch* is en wat *existentieel* is.

Water

Er is tegenwoordig een substantieel bewijs dat aantoont dat water een groot geheugen heeft, alles wat er gebeurt rond een waterlichaam wordt op de een of andere manier opgeslagen in watermoleculen. Deze onderbouwde wetenschappelijke resultaten kan men opvragen via PubMed, google scholar, nationaal bibliotheek van geneeskunde en dergelijke.

Van de vijf elementen krijgt water de grootste betekenis omdat 72 % van dit lichaam uit water bestaat. Als we voldoende zorg besteden aan 't water dat we consumeren, niet alleen in termen van zuiverheid: dat het bacterievrij is. Maar ook de manier waarop het water wordt bewaard, in wat voor verpakking je het bewaart, hoe je het bewaart, hoe je het aanraakt, hoe je het benadert, de gedachten er rond, dit alles bepaalt mee de zuiverheid van het water.

Je moet goed begrijpen dat je niet te maken hebt met handelswaar.

Je hebt te maken met materiaal dat leven maakt. Water is leven. Het is alleen dat het (voor je het consumeert) zich nu buiten je bevindt.

En als je het benadert, als je water gewoon met je handen kunt vasthouden, met een zeker gevoel van dankbaarheid en eerbied, omdat dit levens-makend materiaal is en het dan consumeert, zul je zien dat het wonderen zal doen binnen je systeem. Gezondheid en gelijkmoedigheid zullen er een natuurlijk gevolg van zijn.

Dit geldt niet enkel en alleen voor water, maar voor *al* de 5 fundamentele elementen.

Lucht/wind

Wat voor lucht je inademt is belangrijk, en dat is bekend.

Maar hoe je ademt en hoe bewust je ademt is even belangrijk.

Voorals diegene die in grote steden wonen. Het soort lucht dat je inademt heb je misschien niet in de hand. Het is dus goed om, in ieder geval voor een paar minuten, een wandeling te maken in het park langs het meer of de rivier of wat er voor u ook maar beschikbaar is, vooral als u kinderen hebt. Het is belangrijk dat men de kinderen minstens één keer per maand meeneemt naar buiten, ver genoeg van de stad waar de natuur de natuur nog is, waar ze een kleine heuvel kunnen beklimmen of in een bos kunnen wandelen of in een rivier kunnen zwemmen, iets natuurlijks kunnen doen om in contact te zijn met de natuur en iets te doen waarbij de adem in een dynamische staat zal zijn.

Als je in zuivere lucht vertoeft, is het belangrijk dat je de adem in een dynamische toestand brengt met een bepaalde activiteit. Je hoeft niet een te krachtige activiteit te doen, doe een activiteit net

genoeg om te zien dat je iets dieper ademt. De intelligentie in het lichaam zorgt ervoor dat wanneer het voelt dat de lucht zuiver en levend is, het lichaam op een andere manier gaat ademen.

Vuur

En wat met vuur? Wat voor soort vuur brandt er in jou? Is het vuur van hebzucht, haat, wrok, woede, lust, liefde, mededogen, ...

Om het vuur in je te zuiveren kan je bv zorgen dat je elke dag wat zonlicht krijgt. Gelukkig kan men het zonlicht niet vervuilen. Hoewel we elk ander element hebben besmet, is het zonlicht zuiver gebleven. Maak daar zo goed mogelijk gebruik van. Als je vuur wilt gebruiken, kun je een vuur aansteken met een organische substantie zoals stro of hout en ga met je handen open naar het vuur staan. Hou je ogen drie minuten open. Ga er dan met je rug naar toe staan, waarbij je je ruggengraat drie minuten blootstelt. Dit zal je aura reinigen en een nieuw gevoel van heropleving in je systeem teweegbrengen. Dit is om het vuur van binnen weer aan te wakkeren en te verbinden met de vuren buiten. (Dit is de basis van al de op vuur gebaseerde rituelen in het Oosten.)

Als het hebben van 'een vuur' niet erg praktisch voor u is, kan men een lamp nemen met plantaardige oliën of GI, u steekt een lamp aan en ga rond deze lamp staan, kijkt naar de lamp en ga zitten zodat het vuurelement in u weer aangewakkerd wordt.

Nogmaals, er wordt goed voor je lichamelijke en geestelijke welzijn gezorgd. Je wordt een econoom, een uitbundig wezen. Het is een eenvoudig proces dat je kunt doen om het vuur in je te zuiveren.

Ruimte/sfeer

De dimensie van ruimte, van sfeer heeft een onbegrensde mogelijkheid.

Als je op een grenzeloze manier toegang vindt, kunnen zowel je waarneming als je intelligentie groeien.

Een eenvoudig proces dat je kunt doen/beleven om meer toegang te vinden tot de intelligentie van ruimte, van sfeer, is 's ochtends de zonnegroet (Surya Namaskar), voordat de zon een hoek van 30 graden overschrijdt.

s' Avonds kan je dan weer de groet aan de maan (Chandra Namaskar) doen/beleven binnen de 40 minuten na zonsondergang

Of je kijkt een keer omhoog naar de hemel en buigt nederig, vol overgave.

Je buigt niet naar denkbeeldige goden daarboven, maar alleen naar de etherische ruimte om ons heen, die alles wat we zijn ... laat zijn. Als je de ruimte, de sfeer, laat samenwerken met je levensenergieën, zal het leven op een magische manier gebeuren en zal intelligentie die je nooit voor mogelijk hebt gehouden, de jouwe worden, zal het samen versmelten, een-worden.

Volgens Jaggi Vasudev is het belangrijk om een 'element, gevoel' van genade in uw leven te hebben. Shambavi mudra is een hoog aangeschreven praktijk in yogische en tantrische teksten. Het is een krachtige mudra die tijdens meditatie wordt gebruikt om de geest tot rust te brengen en hogere stadia van bewustzijn te ervaren. Shambhavi mudra wordt vermeld in de yogische tekst Gerand Samhitā. Het houdt in essentie in dat je naar het centrum van de wenkbrauw kijkt.

Door Shambhavi Mudra kan je 'genade' in je leven uitnodigen waardoor de wrijving, blokkades vermindert in alles wat je doet. Het kan de mogelijkheid bieden om moeiteloos door het leven te stappen.

Shambhavi Mudra is een proces als het openen van een raam. Men opent een raam zodat men ontvankelijk kan worden voor genade.

De aarde waarop we leven en werken heeft een zeker gevoel van intelligentie en geheugen. Dus zelfs als je toevallig in een betonnen jungle woont, in een wolkenkrabber woont, is het belangrijk om in contact te blijven met de aarde waarop je leeft.

Creëer manieren voor jezelf om op de een of andere manier in contact te blijven met de aarde waarop je leeft.

Voel de aarde, met je blote handen en blote voeten, vooral met de handpalmen en de voetzolen (daar liggen de fijnste zenuwprikkels). Als de handen en de voeten dagelijks, tenminste een paar minuten, in contact komen met de aarde, zal er een zekere harmonisatie van het fysiologische proces plaatsvinden.

Gewoon in contact zijn met de Aarde.

Breng tenminste een paar minuten in uw tuin door op blote voeten, ga 's morgens vroeg dauwtrappelen, raak planten en bomen aan, of geef elkaar een knuffel ... want die elementen zijn de basis van uw leven.

Uw leven en het leven van elk ander schepsel is uit deze aarde voortgekomen, blijf er mee in contact en harmoniseer uw systeem.

6. Slotkirtan

Zet u -uit dankbaarheid voor dit 'al', en met liefdevolle toewijding- neer voor gebed, voor de slotkirtan.

LOKAH SAMASTHA SOEKHINO BHAVANTOE 3 X

OM SHANTI SHANTI SHANTI

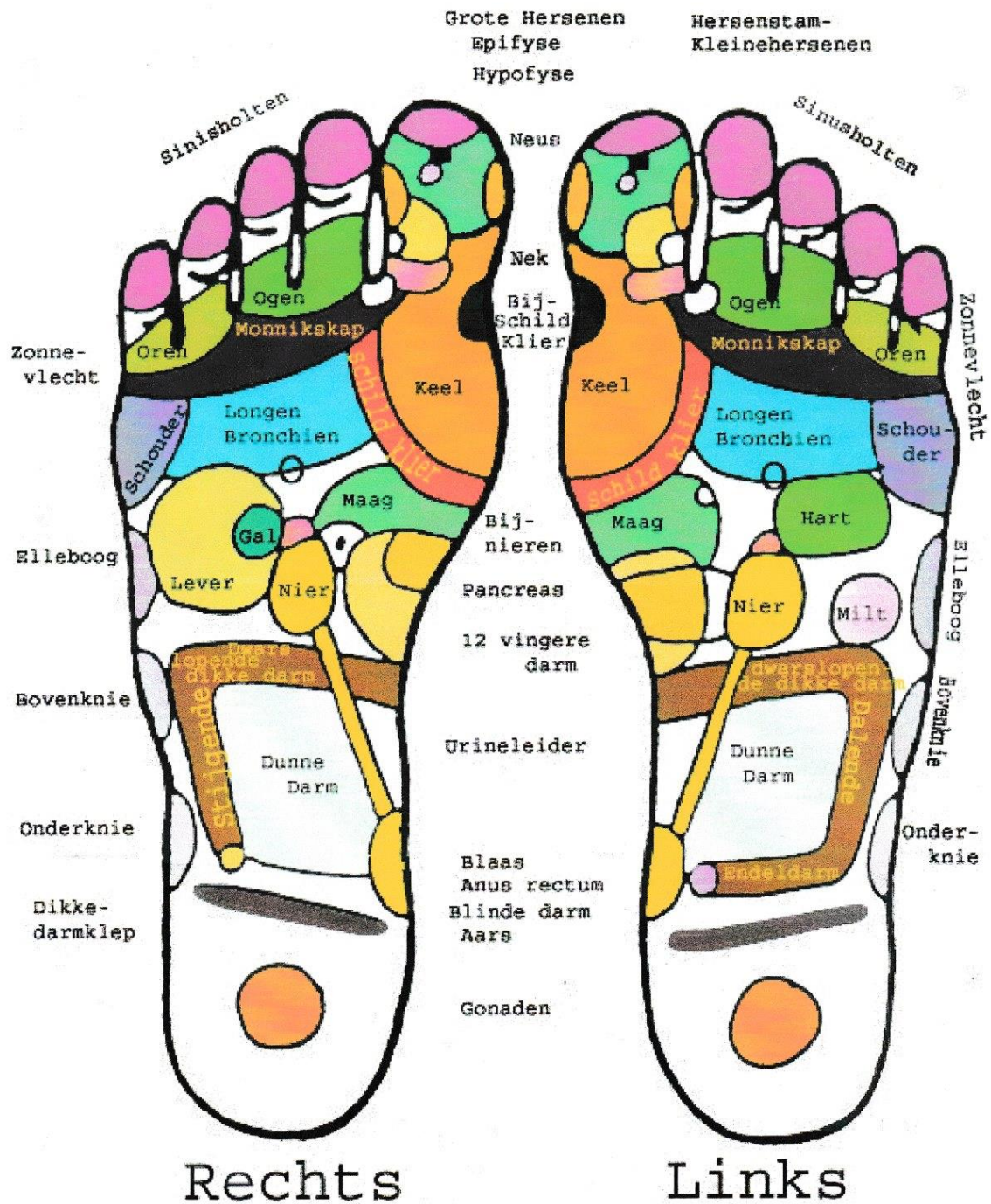
MOGEN ALLE MENSEN OP DE HELE WERELD GELUKKIG ZIJN.

Moge alle mensen, alle levende wezens (inclusief jezelf), in heel het universum, die innerlijke vrede vinden.

Shanti.

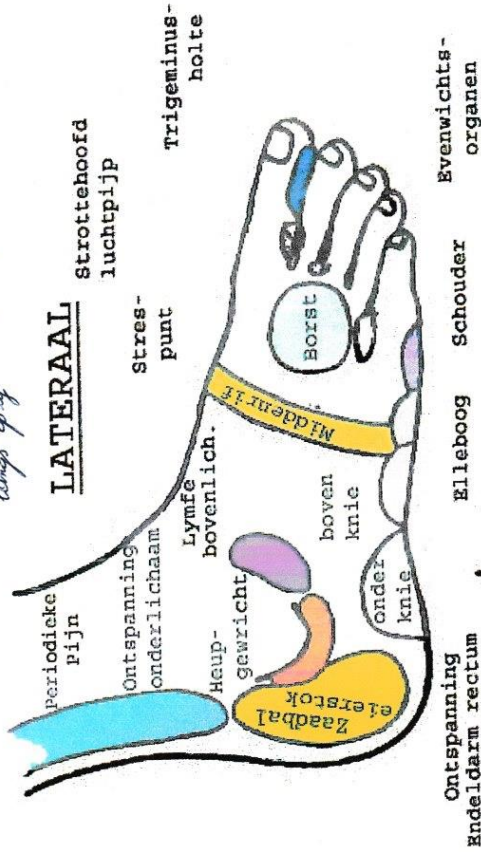
7. Bijlagen

7.1 Voeten



Van de middenlijn af of langs opzij

LATERAAL



MEDIAAL

