

## Yogâsana is een hologram

Yogâsana is een hologram van yoga omdat hij alle yogadisciplines bevat en weerspiegelt. Hij is niet alleen een oefening voor het lichaam maar ook voor de ademhaling (prânâyâma). Dat leidt automatisch tot de technieken van bandha en mudra, en mondt uit in yogameditatie (dhyâna) waarin de yogi op zoek gaat naar de kern van zijn wezen. Die kern noemt liefde.

Al deze technieken kan men theoretisch van elkaar scheiden en men leert ze aan in een bepaalde volgorde. Men kan ze zelfs loskoppelen van yoga en gebruiken voor andere doeleinden maar in de yoga komen ze op een bepaald ogenblik allemaal onherroepelijk samen en vormen ze eenheden die elkaar onderling insluiten.

### Âsana

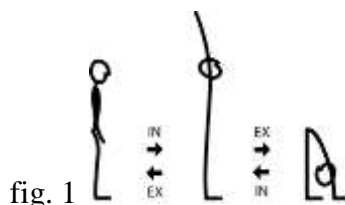
Yogâsana is zowel een sarvânga sâdhana als een ananga bhanga sâdhana d.w.z. een praktijk (sâdhana) die de fitheid van de verschillende lichaamsdelen (sarvânga) bevordert en een evenwichtig effect op het volledige lichaam (ananga bhanga) beoogt. Dankzij de vele categorieën van âsana's oefent het lichaam van top tot teen alle spieren en gewrichten.

Iedereen kan yogâsana's doen volgens zijn mogelijkheden en behoeften. De aanpassingen en variaties zijn eindeloos. Leeftijd speelt geen rol (Hatha Yoga Pradîpikâ I.64) maar door een slechte keuze van de houdingen en een verkeerde opbouw van de praktijk kunnen alle voordelen verloren gaan.

T. Krishnamâchârya (20<sup>ste</sup> eeuw) onderwees: "Geen yogâsana zonder bewuste ademhaling". De bewuste ademhaling helpt de beoefenaar zich te concentreren op zijn lichaam. Ze creëert een band tussen lichaam en geest, en maakt de oefening intenser doordat de bewegingen vertragen.

Elke yoga is hatha yoga in die zin dat yoga altijd de energieën prâna (vitaliteit) en apâna (zuivering) wil verenigen. Op elke uitademing (contractie van de buik) doet de yogi apâna omhoog stijgen en op elke inademing (expansie van de borstkas) richt hij prâna naar omlaag (HYP 1.48). Deze energieën ontmoeten elkaar in jathara agni (het lichaamsvuur) dat de onzuiverheden (mala's of klesha's) verbrandt.

Een voorbeeld van de ademhaling in uttânâsana: fig. 1.



### Prânâyâma

In âsana past men ook technieken toe die traditioneel tot prânâyâma behoren. Ritmes zoals 1.0.1.0. of 1.0.2.0. of nog 1.½.1.½. bevorderen de coördinatie en synchronisatie van de ademhaling en lichaamsbeweging. Âsana is niet alleen de aanzet tot prânâyâma. De

ademhaling ten volle beleefd in âsana 'is' prânâyâma. Het doel van het grote aantal en soms complexe ademhalingstechnieken is uiteindelijk niets anders dan het zich bewust worden van de adem.

## Bandha

Bandha's (sloten, klemmen) komen in de HYP voor als een intensivering van prânâyâma. In deze acties spant de yogi specifieke zones van de romp aan om de levenskrachten in een bepaalde richting te sturen (zie hoger). De drie gebruikelijke bandha's zijn jâlandhara (JB), uddîyâna (UB) en mûla bandha (MB) (fig. 2).



fig. 2

Met JB (nek strekken, kin naar beneden) verhindert de yogi dat prâna het lichaam verlaat langs boven (de openingen in het hoofd) en met MB (aanspannen van de spieren van het lage bekkengebied) dat apâna ontsnapt langs onder (de openingen in het bekken). Door UB (opwaarts brengen van de volledige buikstreek) brengt hij apâna bij jathara agni voor het verbrandingsproces.

Deze technieken worden ook toegepast in vele âsana's. JB oefent men al tijdens de eerste yogales in de 'goede' rechtop staande houding (samasthiti) en hij treedt spontaan op in âsana's zoals dvipâda pîtham (tafel op twee poten) en sarvângâsana (kaars) (fig. 3).



fig. 3

Kennismaken met de drie bandha's kan gebeuren in tadâka mudrâ (fig. 4). In rugligging installeert de yogi UB gedurende de ademstop na het uitademen (LL) en hij ontspant hem weer voordat hij inademt. JB en MB houdt hij aan.



fig. 4

In principe zijn alle houdingen waarin de rug recht is, geschikt voor de drie bandha's. Dat zijn de omgekeerde houdingen, de houdingen liggende op de rug en de zithoudingen met een rechte rug.

Men kan de bandha's zelfs 'gemakkelijk' (sic) uitvoeren in de hoofdstand (shirshâsana). De omgekeerde positie helpt het omhoog gaan en blijven van de buik (naar de grond toe!). Apâna blijft boven het vuur (de vlam keert zich om) en het aanhouden van MB gebeurt bijna automatisch. In shirshâsana is de inademing echter moeilijker door de druk van de buik op het

middenrif en is er uiteraard geen JB. Een goede ademhaling in deze positie is echter een voorwaarde om UB en MB toe te passen.

Er zijn ook houdingen die niet geschikt zijn voor bandha's wegens de beweging en positie van het lichaam: de extensies en de torsies (fig. 5).



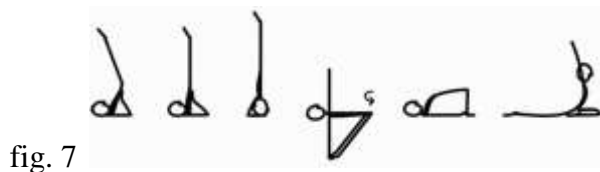
## Mudrâ

De volgende etappe is de bandha's uitvoeren in een zuiver statische zithouding zoals mahâmudrâ (fig. 6). Mahâmudrâ is een weinig spectaculaire maar complete âsana aangezien het lichaam in alle richtingen staat: de middenrug recht, het bekken in flexie, de bovenrug in extensie, het lichaam zijwaarts gekeerd naar het gestrekte been en de heup naar buiten gedraaid langs de kant van het gebogen been.



Mudrâ's verzegelen en concentreren prâna in het lichaam en leiden haar binnen in het centrale energiekanaal (sushûmnâ nâdi). Ze wakkeren rechtstreeks het lichaamsvuur (jathara agni) aan voor de verbranding van de onzuiverheden (mala's of klesha's).

De grote yogameesters rangschikken bepaalde âsana's onder de mudrâ's. Voorbeelden daarvan zijn viparîta-karani, sarvângâsana, shîrshâsana, jathara parivrtti divpâda, dvipâda pitham en godâpîtham (in volgorde in fig. 7). Welke âsana's mudrâ's zijn, zeggen ze, "is hun geheim"... Vermoedelijk is elke âsana, die men beoefent met een hoge graad van perfectie en intensiteit, en die prâna rechtstreeks in sushûmnâ leidt, een mudrâ. De start wordt echter al gegeven in de allereerste âsana waarin men werkt volgens de principes van de bewuste ademhaling en de juiste lichaamsbeweging.



## Dhyâna

In âsana's plaatst men soms de handen op bepaalde lichaamsdelen om ze energetisch te voeden (nyâsa's) en reciteert men nog specifieke klanken (mantra's). Âsana's gecombineerd met bandha's, mudrâ's, nyâsa's en mantra's kunnen uitgroeien tot een echte yogameditatie (dhyâna).

Trouwens, enkele belangrijke meditatie gebeuren op lichaamsdelen. Een doorgedreven praktijk van concentratie op het hart bevordert het bewustzijn van het mentaal complex (Yoga-Sûtra III.34).

### **Liefde**

Het hart is immers niet louter een fysieke pomp. Wat Alexander Lowen schrijft klinkt als een eigentijdse commentaar op YS III.34: "Hoe zeer we ook denken dat we de werking van het lichaam kunnen verklaren, in de kern ervan ligt het mysterie van de liefde... Het hart, waar de liefde zetelt, is tevens de tempel waar God zetelt in de mens... De grond voor dit geloof is het vermogen om een resonantie te voelen tussen de hartslag en het kloppen van het universum... Liefde is het ware spirituele gevoel".

Omdat yogâsana meditatie (dhyâna) is, is hij een hologram van yoga en kan men hem niet beperken tot een louter fysieke aangelegenheid. Yoga huldigt een holistische visie en elke yogapraktijk is dus in principe allesomvattend. De verschillende disciplines zijn één. Ze leiden allen naar de kern van het mens-zijn.

### **Voorzichtigheid**

Voorzichtigheid is echter geboden met al deze technieken. Niet correct, d.w.z. niet geïntegreerd noch evenwichtig beoefend, zijn ze schadelijk voor de gezondheid omdat ze het functioneren van het lichaam kunnen ontregelen. Het loont de moeite om yoga te doen met kennis van zaken. Dat komt ten goede aan de levenskwaliteit en de duurzame levensvreugde (ânanda). De technieken van prânâyâma, bandha, mudrâ en dhyâna vergen een jarenlange trouwe oefenpraktijk.

### **Bibliografie**

T. Krishnamâchârya (Nathamuni): Yogarahasya

TKV Desikachar: Vinyâsa In Yoga, excerpts from a talk, Darsanam May 1991 p 2 – 5

Alexander Lowen: de Spiritualiteit van het lichaam – bio-energetica voor gratie en harmonie p 210 (Servire, 1993)

Barbara Van Lommel: tekeningen