

NIEUWSBRIEF N° 138 | OKT · NOV · DEC | 2024

Yoga

FEDERATIE
NEDERLANDSTALIGEN
BELGIË

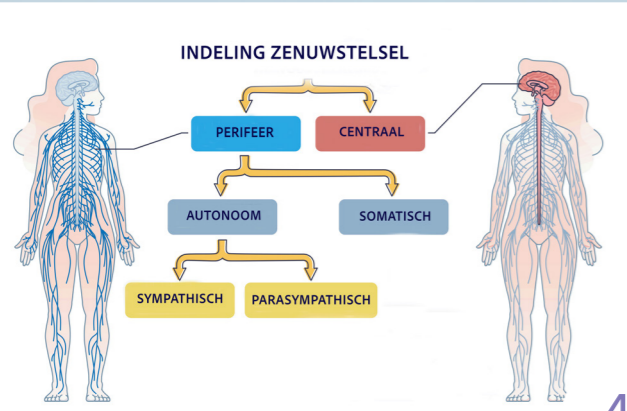


YOGA FEDERATIE VAN DE NEDERLANDSTALIGEN IN BELGIË vzw • V.U. Flor Stiekens Bolwerkstraat 16, 2200 Herentals • P209219 • Afgiftekantoor: Herentals



PB-PP
BELGIË(N) • BELGIQUE

INHOUD



4



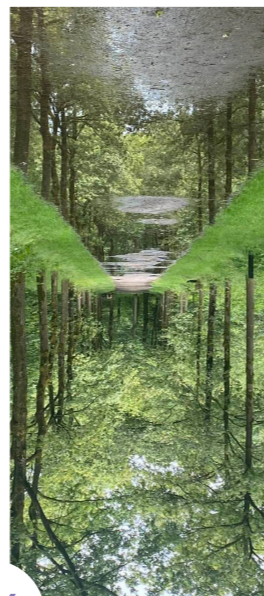
8



11



20



16

4 Yoga en de polyvagaaltheorie

Luc Bael

8 Prāṇa en yoga Workshop

Alberto Paganini

12 Āsana en prāṇāyāma met elkaar integreren in een praktijk

Paul Meirsman

16 De vele wegen van Yoga

Wim Van De Laar

20 Spirituele India-reis

Gert Vliegen

22 Spiriuteel verhaal

Luc Bael

23 Zinal - indruk

Laure Van Mechelen

OM.

Nobele Vrienden op het pad van Yoga,

De nieuwsberichten tonen ons de kaliyuga in volle glorie. Geweld en haat heersen op vele plaatsen in de wereld. Laten we allemaal een bescheiden bijdrage leveren om meer vrede te brengen in de wereld door die vrede minstens in onze eigen geest te brengen en te behouden met behulp van de middelen van yoga waarmee we vertrouwd zijn. Daartoe behoren een dagelijkse yogapraktijk met āsana's, relaxatie, prāṇāyāma en meditatie maar ook het naleven van de yama's en de niyama's in het dagelijks leven. Ook het reciteren van Vedische teksten en het zingen van kirtana's en devotionele liederen dragen bij tot vrede en helderheid in de eigen geest en daardoor ook in de universele geest omdat onze eigen buddhi deel uitmaakt van de kosmische buddhi (mahat).

Een van de beweringen waarmee Maharishi Mahesh Yogi destijds zijn Transcendente Meditatie aanbeval was dat indien 10 procent van de bevolking dagelijks een twintigtal minuten zou mediteren, dit de geestesgesteldheid van alle mensen merkbaar gunstig zou beïnvloeden.

Op de vraag, tijdens een bezoek aan Chicago, in 2002, een jaar na 9/11, wat we moeten doen om de wereldvrede te bevorderen antwoordde Swami Veda Bhāratī dat we onze geest meditatief moeten maken. In een meditatieve geest is er geen geweld, geen woede, geen wraakzucht. Het brengt daarentegen een (kracht)veld voort dat eenieder die er zich in bevindt tot rust en vrede brengt. Het optreden van zo een uitwerking in jouw omgeving wijst erop dat je spirituele vooruitgang gemaakt hebt.

Hij schrijft dit verschijnsel toe aan het feit dat een meditatieve geest vergevingsgezind wordt en verduidelijkt dat met de metafoer van een kleine plas water en een grote oceaan. Als je een steen werpt in een plas water dan wordt die daardoor helemaal verstoord terwijl je er in een oceaan niets van merkt. De meditatieve geest is zoals een oceaan. Hij noemt die eigenschap van de geest "capaciteit". In de Bhagavad Gītā noemt men het gelijkmoedigheid en verheft dat in vers 2.48 zelfs tot een definitie van yoga. Die gelijkmoedigheid komt uiteraard voort uit het gevestigd zijn in het "zelf" als gevolg van een meditatief yogisch leven.

In de meditatieve staat wordt je energie niet langer verstrooid naar buiten toe maar wordt inwendig opgeslagen, waardoor de capaciteit van je geest toeneemt en je meer van de negativiteit van de wereld kan neutraliseren en als mens groeien.

Over het begrip vrede zegt Swami Veda dat het niet een toestand is die optreedt tussen twee oorlogen of twee ruzies, maar dat het de ervaring is van "zijn", jouw "zijn", in jezelf waarin er geen tegenstrijdige identiteiten zijn in je geest. Een conflict in je geest wordt een conflict tussen naties, tussen man en vrouw, tussen geslachten, tussen generaties, tussen etnische groepen, tussen religies en sekten.

De verdeeldheid in je geest zal andere verdeeldheid in de mensheid creëren en je zult nog steeds een oplossing zoeken voor het probleem van oorlog. Er is iets in je innerlijk, in je wil, je vrede kan niet verstoord worden zonder je wil.

Het grootste geschenk dat je aan de wereld kunt geven, het meest onbaatzuchtige, is vrede te hebben in jezelf.

In de staat van meditatie smelten al je identiteiten en alle conflicterende gebieden van je geest samen en vormen een enkele poel waaruit de stroom van met harmonie gevulde blikken, met stille gevulde spraak en fysieke bewegingen stroomt, die de vlekken van conflict uit de geesten om je heen kan wassen.

Hari OM Tat Sat
Flor



en de polyvagaaltheorie

De polyvagaaltheorie, ontwikkeld door Dr. Stephen Porges, is een neurofysiologische theorie die de rol van het autonome zenuwstelsel in relatie tot emoties, sociale interacties en stressreacties verklaart. De theorie benadrukt de nervus vagus als een sleutelcomponent en toont het belang aan van het reguleren van het autonome zenuwstelsel voor een gezonde respons op stress en het bevorderen van sociaal welzijn. De polyvagaaltheorie wordt toegepast voor diverse therapeutische doelen, zoals stressbeheersing en traumabehandeling.

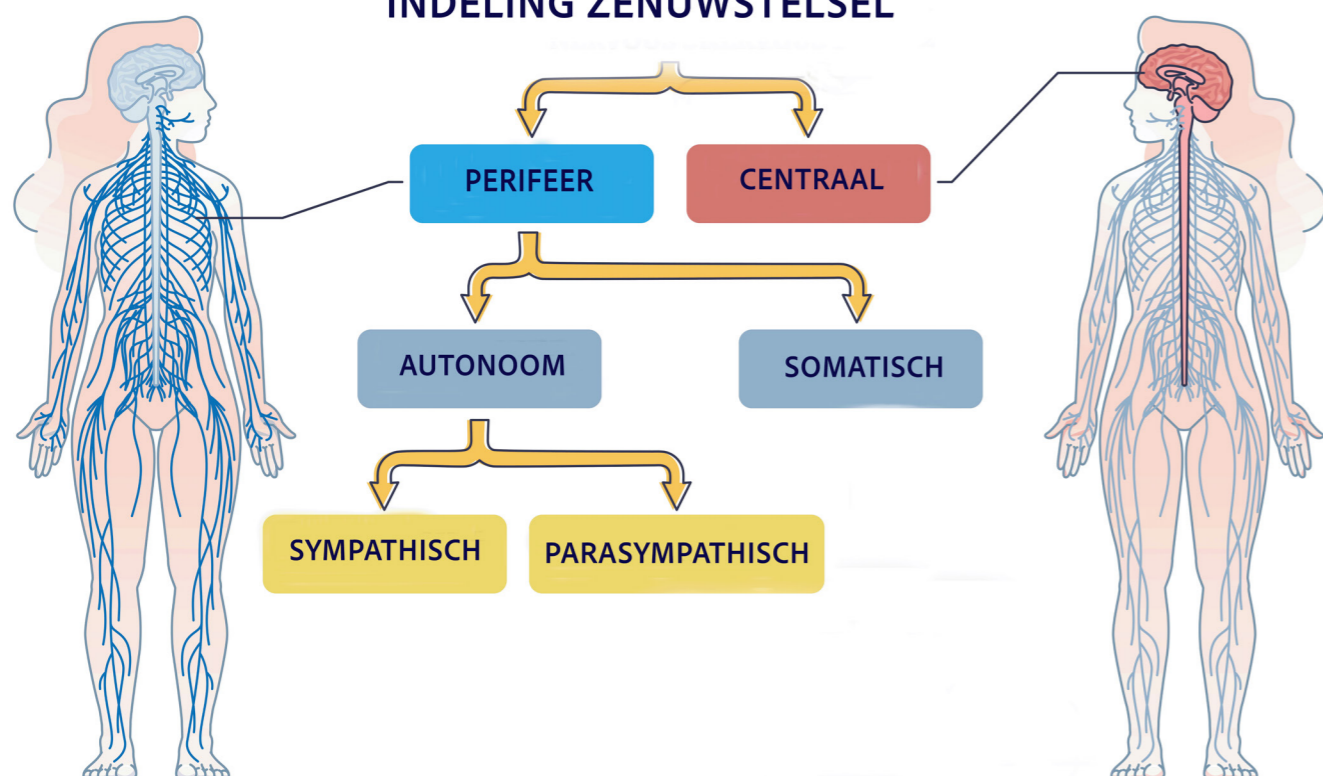
Luc Bael

Ik maakte de eerste keer kennis met deze theorie tijdens een themadag georganiseerd door de Federatie rond 'Yoga en kanker' op 10 november 2019. De artse Marijke De Couck toonde daar het verband aan tussen het ontstaan van kanker en een chronische overprikkeling van het orthosympathisch deel van het autonoom zenuwstelsel.

Later ontdekte ik de werken van Luc Swinnen over de nervus vagus en begon ik het belang te begrijpen van een gezonde nervus vagus voor vele aspecten van onze gezondheid. Merkwaaardig genoeg bleek dat de technieken die werden aanbevolen om de werking van de nervus vagus te verbeteren een sterke gelijkenis vertonen met yogatechnieken. De polyvagaaltheorie

levert dus een wetenschappelijk bewijs voor het gunstig effect van yoga op onze mentale en fysieke gezondheid.

INDELING ZENUWSTELSEL



STRUCTUUR VAN HET ZENUWSTELSEL

Om meer te begrijpen over polyvagaaltheorie en de nervus vagus, moeten we de structuur van het zenuwstelsel begrijpen.

Het **centrale zenuwstelsel** bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg.

De overige zenuwen vormen samen het **perifere zenuwstelsel** - dit is het web van zenuwen dat zich buiten het centrale zenuwstelsel uitstrekt.

Het perifere zenuwstelsel wordt ook verdeeld in twee functies: het kan **somatisch of willekeurig** zijn als het vrijwillig bestuurd kan worden, of het kan **autonoom** zijn als het automatisch is.

Het **autonome zenuwstelsel** is het automatische deel van je perifere zenuwstelsel. Dat betekent dat dit het deel van het zenuwstelsel is dat het lichaam actief reguleert en onwillekeurig controleert. Het zijn de gebieden van je zenuwstelsel die betrokken zijn bij een groot deel van de regulatie van je organen en bij emotionele en automatische reacties. Het autonome zenuwstelsel regelt een heleboel lichamelijke functies volledig zelfstandig, zonder dat je je ervan bewust bent: je ademhaling, hartslag, bloeddruk, slaap, spijsvertering, zweetsecretie, e.a.

Het autonome zenuwstelsel kan nog verder worden onderverdeeld in het **sympathische** en het **parasympathische zenuwstelsel**. Het sympathische zenuwstelsel wordt soms ook het orthosympathische zenuwstelsel genoemd.

Het **sympathische deel** bevindt zich in het middelste deel van het ruggenmerg en vertegenwoordigt de baan die ons voorbereidt op actie. Het reageert op signalen van gevaar (triggers) en activeert de aanmaak van adrenaline, dat op zijn beurt het vecht-of-vluchtsysteem aanstuurt (fight or flight).

We zouden het sympathisch zenuwstelsel de **gaspedaal** van ons lichaam kunnen noemen. Het komt in actie als we denken een bepaald gevaar aan te kunnen door te vechten of te vluchten. Dit deel van het autonoom zenuwstelsel zorgt ervoor dat er meer bloed naar de skeletspieren stroomt en minder naar de huid. Ons hartritme

gaat de hoogte in, de luchtwegen gaan meer openstaan, de spijsvertering valt stil, verteringssappen in de maag nemen af, maag- en darmbewegingen worden geremd. De zweetsecretie neemt toe en er wordt glucose (suiker) vrijgemaakt in het bloed. Ook de hersenfuncties worden geactiveerd, zodat je wakker, alert en creatief wordt.

Je zintuigen voelen scherper en je reactietijd is sneller terwijl je lichaam zich voorbereidt om te doen wat nodig is om te overleven.

Dit is een belangrijk reactiesysteem, maar wanneer je langere tijd in dit soort activering zit, loop je het risico op angst en andere problemen door de constante schommeling van stresshormonen in je lichaam die gevaarlijk zijn voor je gezondheid. De voornaamste stresshormonen zijn adrenaline en cortisol. Langdurig verhoogde cortisolspiegels zijn een gif voor je brein: ze breken de verbindingen tussen de hersencellen af.

Wie niet meer (voldoende) tot rust komt, kan stressgerelateerde ziektes krijgen. De bekendste voorbeelden zijn maagzweren, hartklachten of burnout.

Herhaalde stressmomenten die elkaar snel opvolgen kunnen een zware trigger zijn voor je sympathisch autonoom stelsel. Vroeg opstaan, snel ontbijten, dwars door de ochtendspits, veeleisende collega's, scherpe deadlines, multitasking, weer in de file, doodmoe thuiskomen, dag na dag, te veel werk, financiële problemen, ziekte, te weinig sporten of bewegen, maatschappelijke en culturele prikkels, geluidsoverlast, onzekerheid, een slechte nachtrust, angst...

Het **parasympathische zenuwstelsel** draait om uitschakeling en energiebehoud. Het wordt in de eerste plaats beschouwd als het rust- en verteringssysteem. Het brengt je lichaam in een staat van rust en vertering die je nodig hebt om beter te functioneren.

Parasympathische reflexen kunnen ervoor zorgen dat je je kalm voelt en dat je vertering vlot verloopt. Het moedigt

sociaal gedrag aan en zal leiden tot een activering van de gebieden van de nervus vagus die verantwoordelijk zijn voor communicatie in het algemeen.

Als het sympathisch zenuwstelsel de gaspedaal van ons lichaam is, dan is het parasympathisch zenuwstelsel de **rem**. Het veroorzaakt in grote lijnen precies de omgekeerde effecten van het sympathisch zenuwstelsel. Door de neurotransmitter acetylcholine vrij te maken zorgt het parasympathisch zenuwstelsel ervoor dat weefsels van het lichaam, vooral na een stressreactie, zich herstellen. Het hartritme vertraagt en de ademhaling wordt trager en coherenter. De spijsvertering wordt geactiveerd en de darmbewegingen nemen toe. Onze pupillen worden kleiner.

Evenwicht tussen het sympathisch en het parasympathisch zenuwstelsel is heel belangrijk. De nervus vagus regelt deze omschakeling tussen sympathisch en parasympathisch functioneren. Hij kan de sympathische reacties opheffen, wat leidt tot een kalmerend effect als hij sterk genoeg wordt geactiveerd. Hij kan ervoor kiezen om te vertragen om het sympathische zenuwstelsel te activeren als dat nodig is.

Als de nervus vagus goed werkt, kan je lichaam snel ontspannen na stress. Acute stress is goed: het helpt je om tot gerichte actie over te gaan. Maar te veel acute of langdurige chronische stress heeft een verwoestende impact op je brein en je lijf.

Een goede graadmeter voor de werking van de nervus vagus is de hartritmevariabiliteit (HRV). Als de vagus goed werkt, duurt de uitademing langer dan de inademing. Je hartslag is dan sneller als je inademt en trager als je uitademt. Het goede nieuws is dat je gericht aan die ademhaling kunt werken, en zo je nervus vagus dus een positieve boost kunt geven.

Het parasympathisch zenuwstelsel bestaat echter nog uit twee takken. Om dit te begrijpen moeten we de anatomie van de nervus vagus bestuderen.

ANATOMIE VAN DE NERVUS VAGUS

De nervus vagus of zwervende zenuw is de 10e hersenzenuw. Hij loopt door het hele lichaam en heeft contact met nagenoeg alle organen. Hij verlaat het verlengdemerg van de hersenstam, loopt langs de halsslagader om de nek binnen te gaan. Via de nek loopt hij naar de borstkas en van daar naar de buik om de inwendige organen te innervieren.

Het verlengdemerg is het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor reflexen en over het algemeen voor het grootste deel van het autonome zenuwstelsel. Dit deel van de hersenen wordt beschouwd als het hagedissenbrein - het deel van de hersenen dat oeroud is en volledig reflexmatig werkt.

In het verlengdemerg bevinden zich de vier kernen van de nervus vagus: de dorsale kern, de nucleus ambiguus, de kern van de tractus solitarius en de spinale trigeminuskern. Deze kernen worden gewoonlijk verdeeld in twee categorieën: de dorsale en ventrale vagale complexen.

Het dorsale vagale complex

Het dorsale vagale complex komt voort uit de dorsale kern. Dit is de oudste van de verbindingen en wordt ook wel de vegetatieve nervus vagus genoemd, omdat het bij activering door stress een bevroeringsreactie veroorzaakt. De dieren die dit deel van de hersenen gestimuleerd zien worden, bevriezen voornamelijk omdat ze hun vermogens en energie sparen voor het geval er een mogelijkheid ontstaat om te vluchten.

Dit deel van de nervus vagus wordt voornamelijk geassocieerd met het aansturen van de organen onder het middenrif, zoals het spijsverteringskanaal.

De dorsale vagus heeft een ontzettend goed geheugen: hij noteert eerdere gevaarsituaties op zijn harde schijf en zal in de toekomst proactief reageren. Daarom schiet je dorsale vagus soms in actie wanneer je aan een oud gevaar of trauma herinnerd wordt. Triggers kunnen verstoting of negatie zijn, hevige ruzie, of hevige, soms levensbedreigende trauma's. Zo draag je oude pijn soms heel je leven met je mee. Een gevoel van wantrouwen kan connectie moeilijk maken, ook al is

de sfeer veilig. Slachtoffers van een zwaar trauma beschouwen sociaal contact soms als een gevaar.

Het ventrale vagale complex

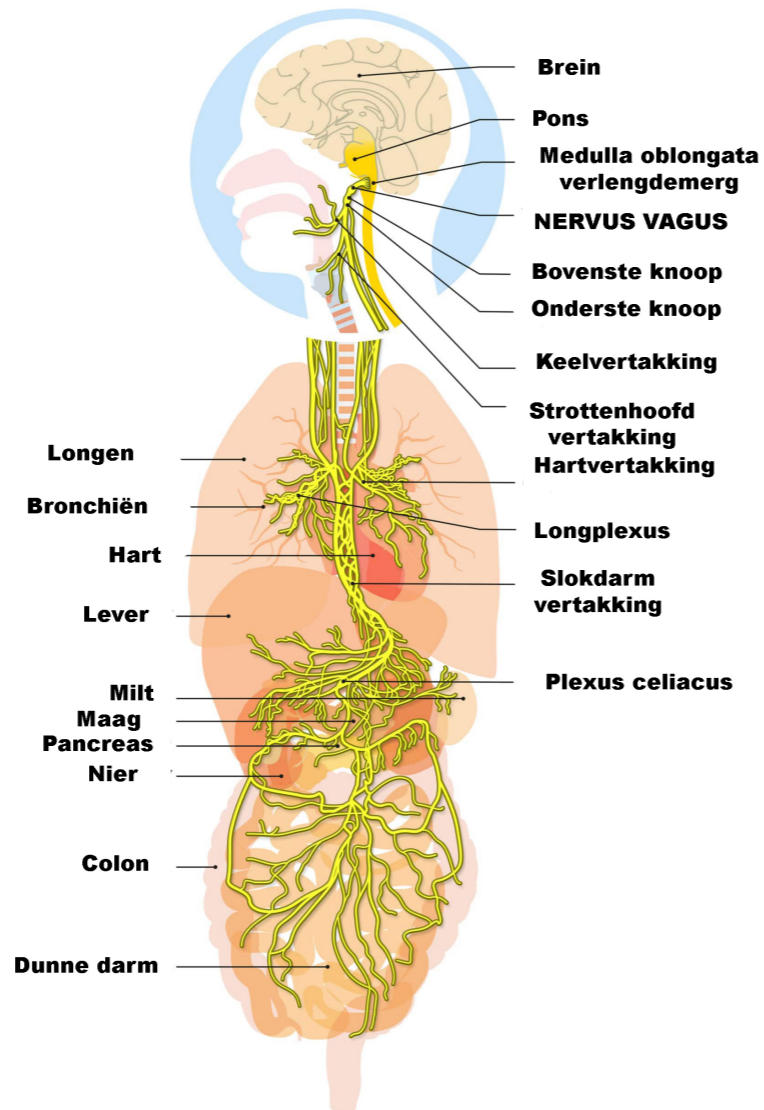
Het ventrale vagale complex is het resultaat van steeds complexere zenuwstelsels van zoogdieren die door de evolutie zijn ontwikkeld.

De ventrale vagus werd ongeveer 200 miljoen jaar geleden aan het autonome systeem toegevoegd en verbindt je brein met je hart en je ademhaling. In tegenstelling tot de dorsale vagus en de sympathicus, die reageren op signalen van gevaar, speurt je ventrale vagus ook naar signalen van veiligheid. Deze signalen

worden glimmers genoemd.

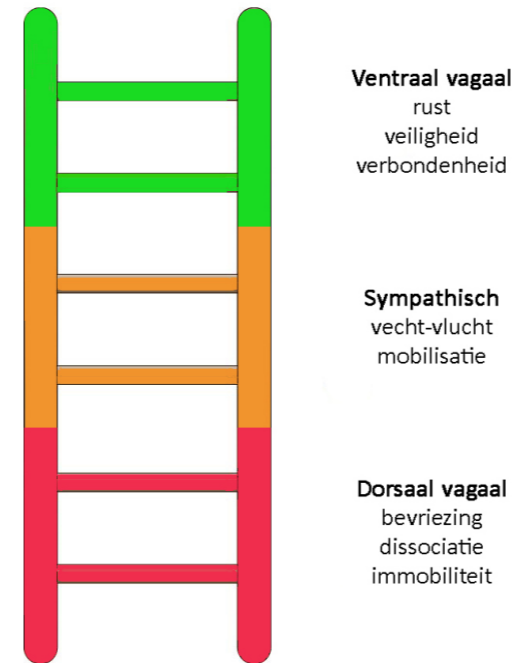
De ventrale vagus zorgt voor rust, groei, welzijn en veerkracht. De ventrale vagus gaat na of het veilig genoeg is om een connectie aan te gaan met iemand anders. De ventrale vagus let dus goed op signalen van non-verbale communicatie.

Glimmers zijn signalen van veiligheid, die connectie mogelijk maken. Een gemeend compliment, gezien worden, geloofd worden zijn belangrijke glimmers. Een mooie zonsondergang, een mooi stuk natuur, het ruisen van de zee kunnen allemaal glimmers zijn.



CONCLUSIE

De polyvagaaltheorie onderscheidt drie toestanden.



Ventrale vagale toestand: Geassocieerd met rust en ontspanning. Veiligheid. Verbondenheid. Kalme reacties op stress.

Sympathische toestand: Geassocieerd met de "vecht-of-vlucht" reactie. Het activeert het lichaam voor actie in reactie op stressoren.

Dorsale vagale toestand: Geassocieerd met bevroering en ont koppeling. Het kan optreden als een reactie op ernstige bedreigingen, resulterend in een toestand van immobiliteit.

Hoe kan je de nervus vagus activeren?

Yoga om de nervus vagus te activeren

De meeste yoga oefeningen stimuleren de ventrale vagus. In de literatuur worden vaak balāsana (kindehouding), apanāsana (liggende foetus), sarvangāsana en de gedraaide lighouding (supta matsyendrāsana) genoemd.

Yoga kan een ongelooflijk krachtige manier zijn waarop je je nervus vagus kunt activeren, alleen al dankzij het feit dat de bewegingen die je bij yoga maakt automatisch je nervus vagus stimuleren.

Wanneer je bijvoorbeeld de kindehouding uitvoert, rek je ook je nervus vagus uit, wat zorgt voor dat kalmerende effect.

Ademhalingsoefeningen

Een andere methode om de nervus vagus snel te activeren is het gebruik van ademhalingsoefeningen.

Adem langzaam en diep om de nervus vagus te activeren. Een lange uitademing verhoogt de tonus van de ventrale vagus en geeft rust. De tonus staat voor de mate waarin de ventrale vagus goed functioneert.

Buikademhaling

Deze eerste ademhalingsoefening is heel eenvoudig: je hoeft alleen maar diep in te ademen vanuit je middenrif.

Terwijl je op de grond ligt, leg je één hand op je borst en de andere op je buik. Wanneer je ademt, let je op welke hand beweegt. Als je door je buik ademt, zorg je ervoor dat de druk in je borstkas daalt en dat is wat de nervus vagus activeert.

Bijademhaling (brahmari)

Een tweede oefening is de bijademhaling. Als je de bijademhaling uitvoert, gebruik je zowel je ademhaling als je stem om de nervus vagus te activeren. De nervus vagus bedient immers ook de stembanden. Dus je kunt hem activeren door de stembanden aan te spannen tijdens het uitademen en het zoemend geluid van een bij te maken.

De 4-7-8 techniek

Vier seconden inademen, je adem zeven seconden inhouden en acht seconden langzaam uitademen. Er zijn een aantal soortgelijke yoga oefeningen met een gelijkaardig effect.

Meditatie

Door meditatie kun je de nervus vagus rechtstreeks stimuleren.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek over de vele voordelen ervan. Piekeren, angst, paniek- en schuldgevoelens verminderen. Je slaap is kwaliteitsvoller, je bloeddruk daalt en je spijsverteringsstelsel werkt beter. Ook je geheugen wordt krachtiger en de creativiteit neemt toe, want er ontstaan meer en krachtigere verbindingen in het brein.

Er zijn meerdere soorten meditatie.

Meditatie op 1 punt

Je kan je aandacht vestigen op het vloeien van de adem, op een mantra, op een vlam of een ander voorwerp.

Keuzeloos bewustzijn

De ervaringen die in je opkomen neem je waar als een rivier die voorbijstroomt. De gedachten of gevoelens krijgen geen label zoals 'goed' of 'slecht' of 'storend', ook niet als er lichamelijke sensaties komen zoals jeuk of schouderpijn, of waarnemingen zoals een hevig lawaai. Gewaarzijn zonder oordelend te reageren op de ervaringen die voorbij komen.

Hartmeditatie

Gevoelens van mededogen ontwikkelen voor alle levende wezens, inclusief jezelf.

Meditatie verhoogt de ventrale vagale tonus. Na een periode van meditatie zijn mensen beter in staat hun autonoom zenuwstelsel te coregulieren en een connectie aan te gaan met anderen. Zo is het vormen van sociale netwerken en sociaal engagement veel eenvoudiger.

Progressieve spierrelaxatie

In yogatermen gekend als ontspanning of yoga nidrā. In mindfulness noemen ze de oefening bodyscan.

Stem

Aangezien de nervus vagus door je stembanden loopt, kan je hem stimuleren door je stembanden te laten vibreren..

Kīrtan of "OM" zijn dus goede oefeningen om de nervus vagus te stimuleren

Luisteren naar rustgevende muziek

Klanken zijn belangrijke signalen van veiligheid (glimmers) of gevaar (triggers).

Rustige ontspannende muziek activeert de ventrale vagus. De frequenties tussen de zeer laagfrequente en hoogfrequente geluiden geven een veilig gevoel. Stephen Porges ontwikkelde het SSP (Safe and Sound Protocol), een verzameling van gefilterde muziek met weglating van bepaalde frequenties.

Voeding

Het consumeren van probiotica en een dieet rijk aan vezels en omega-3-vetzuren kan de nervus vagus indirect versterken door de darmgezondheid te verbeteren. De nervus vagus vormt immers de rechtstreekse verbinding tussen de hersenen en het darmmicrobioom

Kou

Periodieke blootstelling aan kou is een van de sterkste en eenvoudigste manieren om een beschadigde nervus vagus te herstellen. De beste manier om dit in je leven op te nemen is door koude in je douche te introduceren. Een goed advies is om een gewone douche te nemen, de temperatuur aan het einde van de douche op het koudst mogelijke niveau te zetten en je de laatste minuut van de douche op je hoofd en in je nek te laten slaan. Dit zal eerst je lichaam verrassen, waardoor je ademhaling zal veranderen. Gedurende deze tijd is het je doel om te werken aan het reguleren van je ademhaling en zoveel mogelijk diepe buikademhalingen te maken. Als je je lichaam kunt trainen om door de kou heen te ademen, kan de nervus vagus heel krachtig worden en zullen het parasympathische zenuwstelsel en de nervus vagus optimaal functioneren. Naarmate deze minuut makkelijker wordt, kun je elke week één of twee minuten koude blootstelling toevoegen voordat je je hele douche in ijskoud water staat en er een grote glimlach op je gezicht verschijnt!

Er bestaat een soort yoga die uitgevoerd wordt in een koude omgeving en steeds meer aan populariteit wint, namelijk Tummo yoga. ●



Luc Bael
Directeur van
Yoga Academie
Aalst

Geraadpleegde literatuur

- Versterk je nervus vagus, Luc Swinnen.
- Activeer je nervus vagus, Luc Swinnen.
- Vagus nerve 101 exercices, Jason Dyer.
- Vagus Nerve and Polyvagal Theory, Dr. Charles T. Shaffrey.

Prāṇa

Deze praktijkgerichte workshop is geïnspireerd op enkele verzen over Prāṇa uit klassieke yogateksten. We verkennen een specifieke yogabeoefening die ons in staat stelt de krachtgevende en helende stroming van Prāṇa, zoals beschreven in de oude teksten, in ons lichaam en onze geest te ervaren.

Mijn boek, geschreven in 2009, draagt de titel 'Prāṇa Yoga Flow. Activeer je levenskracht, open je hart en leef vrij'. De vrije stroom van Prāṇa en de kracht van het Hart (hrdaya) staan al jaren centraal in onze yogastijl. We zijn voortdurend op zoek naar effectieve manieren om toegang te krijgen tot deze oorspronkelijke, goddelijke en oneindige vitale kracht, die zowel in het hele universum als in elk van ons aanwezig is, tot in het kleinste deeltje.

In deze workshop onderzoeken, voelen en ervaren we samen hoe bepaalde yogatechnieken, aangepast en toegankelijk gemaakt voor de moderne westerse mens, de stroom van Prāṇa kunnen bevrijden, versterken en voelbaar maken.

Levensvreugde, heling, stralende vitaliteit, innerlijke rust, zachtheid en kracht zijn enkele van de vruchten van deze bijzondere yogastijl.

We kunnen de verbinding met de kosmische vitale energiestroom op alle niveaus beleven: fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel (*kośa's*). Dit schenkt ons gewaarwordingen van vrede, integratie, eenheid en vitaliteit. We kunnen deze effecten het best ervaren door regelmatige beoefening.

In de *Praśna Upaniṣad* geeft Pippalada een uitgebreide uitleg over Prāṇa en haar wonderbaarlijke eigenschappen aan zes uitverkoren leerlingen. Deze eigenschappen kunnen zich openbaren aan de toegewijde en gedisciplineerde leerling, mits de juiste innerlijke ingesteldheid en een uiterlijke nauwgezette beoefening. In het 'Gebed over Prāṇa', een uitermate geschikte tekst om over Prāṇa te mediteren en daarover diepgaande inzichten te verkrijgen, doet Pippalada een ode aan de belangrijkste kwaliteiten van deze goddelijke energiestroom.

"Dit Ātman is in het Hart. Er zijn honderd en één energiekanalen (Nāḍi's). Elk van deze heeft honderd vertakkingen; weer heeft elk van deze tweeënzeventigduizend ondervertakkingen. Hierin beweegt de Vyāna." (Gebed tot Prāṇa v.99)

Pippalada plaatst de centrale zetel van Prāṇa in het centrum van het Hartcakra, waar Ātman, het individuele Zelf of de goddelijk vonk, diep in ons woont. Vanuit dit centrum stroomt de vitale energie door de *nadi's*, de energiekanalen, die Prāṇa door het hele energetische

en Yoga

Workshop met Alberto Paganini



stroom verspreiden (*Vyāna Vāyu*). Prāṇa kan onderverdeeld worden in de vijf *Vāyu's* (winden) die de verschillende richtingen van de stroming van de levensenergie weergeven. *Vyāna* is het verspreiden van de levensenergie vanuit het Centrum. *Samāna* staat voor de concentratie van kracht rond het midden. *Apāna* vertegenwoordigt de beweging naar beneden, met de zwaartekracht mee, het loslaten en elimineren. *Udāna* is de beweging naar boven en ook de expressie van de levenskracht via keel en stem. Prāṇa staat in deze onderverdeling voor het opvullen van ons systeem met de levenskracht.

Onze workshop start met een Hart-Yoga opwarming en het formuleren van een persoonlijke *Sankalpa* (opbouwende intentie) gebaseerd op de verbinding met het Hartcentrum (*hrdaya*). Hierdoor richten we meteen de aandacht op het Hart en bevrijden we de Prāṇa-stroom in de belangrijkste *nāḍi's* en richtingen (*vāyu's*) die de levenskracht verdelen. Deze technieken zijn toegankelijk, terwijl ze

tegelijk intens, helend, aangenaam, vitaal en effectief zijn.

Pippalada benadrukt dat Prāṇa het principe van het Leven is dat alle organen, zintuigen en niveaus ondersteunt.

"Prāṇa is het actieve principe dat de zintuigen en de lichamen ondersteunt. De ledematen en organen zullen uitgemergeld en verdroogd raken als er geen Prāṇa is. Dus, Prāṇa is de essentie of het sap van alle zintuigen en het lichaam." (Gebed tot Prāṇa v.86).

Een vrije stroom van Prāṇa brengt niet alleen leven in het lichaam, maar ook zingeving, levensvreugde, een aangename smaak-sap (*rasa*), heldere waarneming en gedachten en een gevoel van tevredenheid en geluk.

In onze Prāṇa en Hart Yoga Flows proberen we deze eigenschappen voelbaar en waarneembaar te maken voor de beoefenaars.

Een bewuste beoefening leidt tot een merkbare toename van energie, samen

met gevoelens van vreugde, hartelijke verbondenheid en saamhorigheid met zichZelf, anderen, de natuur en de Flow van het Leven.

Tijdens de Yoga Flows richten we regelmatig onze aandacht op de Prāṇa-stroom en de hartintentie. *Āsana's*, *Vinyāsa's* en specifieke hartopenende bewegingen versterken dit proces en helpen de *mind* zich te focussen op de bewegingen van Prāṇa in het hier en nu.

In de *Haṭha Yoga Pradīpikā* vertelt Swatmarama:

"De mind is de heer van de zinnen. Prāṇa is de heer van de mind." (HYP,4.29)

Het richten van de aandacht op de bevrijde stroom van Prāṇa tijdens de beoefening is een basisprincipe om de ongecontroleerde en verstrooide krachten van de *mind* (*geest*) en zintuigen te leren beheersen, zonder deze te onderdrukken.

Swatmarama vertelt verder dat *"als de Prāṇa en de gedachten in een toestand van eenheid verkeren, komt daar een onbeschrijflijke gelukzaligheid uit voort."* (HYP,4.31)

Het is een waardevolle techniek om de aandacht te verenigen met de altijd veranderende stroom van levensenergie in ons systeem.

In deze context kunnen we gevoelens van vreugde en innerlijk geluk tijdens de beoefening zien als waardevolle positieve feedback vanuit het Universum.

Een succesvolle beoefening kan ons gemoed transformeren. In onze workshop maken we hiervoor onder andere gebruik van bewuste ritmische bewegingen in harmonie met het ritme van de ademhaling, die de stroming van de *vāyu's* vanuit het Hartcentrum stimuleren en harmonie creëren tussen: de *vāyu's* onderling, de in- en de



uitademing, het ontvangen en het geven en het naar binnen keren en naar buiten gaan, waarbij we ons openstellen voor de buitenwereld zonder onszelf daarin te verliezen.

Armbewegingen, specifieke alignementprincipes, aandacht voor de vleugelvormige hartopenende zaagspier (*serratus anterior*, meer uitleg in ons boekje 'Open je Hart voor heling en geluk') en de uitnodiging om de gedachten met de Prāṇa te verbinden, dragen bij aan de weldadige ervaring van deze specifieke yogabeoefening.

"Dit leven, als vuur, brandt. Prāṇa brandt als vuur."
(Prayer to Prāṇa v.85) zegt Pippalada nog in zijn gebed-meditatie.

Vuur is het element dat de zwaartekracht en andere natuurwetten overstijgt. In de Yogafilosofie symboliseert het de krachtige, verwarmende en transformerende energie die Leven schenkt en versterkt. **Vuur verbrandt blokkades en zware energieën, en zet deze om in licht en warmte.** Het transformeert materie in Licht en staat in verbinding met het derde energiecentrum (*chakra*), *Māṇipūra*, het fonkelend juweel. **Vertering en verwerking, op alle niveaus, kunnen succesvol plaatsvinden wanneer de vuurkracht aanwezig is.** Het verband tussen vuur, leven en *Prāṇa* wordt in dit vers duidelijk benadrukt.

In onze beoefening zijn verschillende elementen geïntegreerd die de vuurkracht activering van intense transformerende energieën bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan de diverse varianten van de zonnegroeten (*Sūrya Namaskāra's*), zoals uitvoerig beschreven in ons boek, de krachtige *Ujjāyī* ademhaling, het specifiek gebruik van *Uddīyāna bandha* (opvliegende slot in het derde *chakra* gebied), de *Agni Sāra* (vuur aansteken techniek), de *Naulī* (wasmachine techniek) en aan *Simhāsana* (de leeuw). Deze werden op een organische manier in de Yoga Flow beoefening geïntegreerd en versterken op een natuurlijke wijze de stroom van transformerende levenskrachten.

In afbeeldingen over het energielichaam worden de *nāḍī's* gemakshalve als rechte lijnen getekend. In werkelijkheid beweegt *Prāṇa* niet rechtlijnig, hoekig of star. *Prāṇa* pulseert en beweegt, net zoals water, in golven, lemniscaten, ronde bewegingen en vortexen door de *nāḍī's*. Niet voor niets is de letterlijke vertaling van *nāḍī* "rivier".

In bepaalde delen van de yogabeoefening bewegen we met pulsaties, golven, ronde bewegingen in de gewrichten, vortexen, speelse verrassende elementen en ritmeveranderingen. **Alles wat leeft pulseert.** In ons lichaam hebben we niet alleen de pulsatie van ons hart, die leven en bloed aan het hele systeem schenkt, maar ook elke orgaan en elke cel pulseert op zijn eigen vibratiefrequentie. We werken ernaar om deze pulserende eigenschap te ervaren, onderzoeken en versterken tijdens de beoefening.

Visualisaties kunnen ons helpen de circulatie van *Prāṇa* te optimaliseren en doelgericht te sturen. Beelden van vuur, laaiende vlammen, stromende rivieren, watervallen, golven van de zee, zon op- en ondergang, regenbogen, bliksems, vortexen, stormen en windbewegingen kunnen ons energetisch niveau stimuleren en de natuurlijke energiestroom versterken.

Tijdens de workshop nemen we ook de tijd om te bezinnen en te **mediteren** over enkele prachtige poëtische verzen uit de *Vijñāna Bhairava Tantra*, een fundamentele tekst uit het *Kashmir Shivaïsme*. In deze tekst vertelt *Shiva* aan *Devi* over de wonderen van *Prāṇa* en de rivieren van kracht die overal stromen. Het reciteren van deze prachtige verzen en het mediteren daarover zou voorspoed, gezondheid op alle vlakken en geluk bevorderen.

Het is mooi om te zien hoe deze verzen (zie de verzen bij de afbeelding van de mier), onze verbeelding inspireren en ons bewustzijn openen voor verbinding met de essentie van Prāṇa en zijn stroom. Ze beschrijven het leven-schenkende principe, de beweging, de aanwezigheid in het hier en nu, de subtiliteit, de kracht, de onmetelijkheid, de harmonische muzikaliteit en de activerende, verlichtende en voedende eigenschappen van Prāṇa. Deze poëtische weergave toont op prachtige wijze het bevrijdende aspect van de Prāṇastroom.

In de beoefeningen streven we ernaar om deze kwaliteiten zelf te ervaren en versterken.

In de workshop is er ook plaats en ruimte voor *Prāṇāyāma*. Dit betreft het meesterschap over de stroming van *Prāṇa* door het beheersen en bewust zijn van de ademhaling. We richten ons vooral op het waarnemen van de ademhaling, met respect voor

het natuurlijke ademhalingsritme in al zijn fases: de in-, de uitademing en de pauzes daartussen. Daarnaast verkennen we de wisselademhaling (*Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma*), zowel met als zonder het gebruik van de vingers. Het bewust waarnemen van de circulatie van de levenskracht in de energiebanen tijdens *Prāṇāyāma* heeft bijzondere helende eigenschappen. Het stelt ons ook in staat om aandacht en energie gericht te sturen naar bepaalde punten, organen of lichaamsdelen.

Aan het einde van de workshop genieten we van een lange en heerlijke **ontspanning** in *Śavāsana*. Tijdens deze ontspanning gebruiken we *Bīja Mantra's* voor verschillende *Marma*-punten van ons lichaam en energetisch systeem. *Marma's* zijn energiepunten, vergelijkbaar met de punten in acupunctuur, die in Yoga en *Āyurveda* gebruikt worden om spanningen en gezondheidsproblemen op te lossen. Ze bevinden zich verspreid in het hele lichaam en worden beschouwd als verbindingspunten tussen ons fysieke, energetische, emotionele, mentale en spiritueel lichaam (*kośa's*) en de oorspronkelijke goddelijke energie. Aandacht op deze punten, begeleid door het mentaal herhalen van OM en/of een *Bīja mantra*, bevordert de diepe ontspanning en het harmoniseren van het hele systeem.

Ook de bewuste verbinding met de verschillende *chakra's* en hun positieve eigenschappen, evenals het visualiseren van de *Prāṇa*-stroming in de *nāḍī's*, is onderdeel van deze weldoende en regenererende eindontspanning. ●



*'The current of creation is right here,
Coursing through subtle channels
Animating this very form.'*

*Follow the gentle touch of life,
soft as the footprint of an ant,
as tiny sensations open to vastness.*

*Power sings as it flows,
Electrifies the organs of sensing,
Becomes liquid light,
Nourishes your entire being,*

*Celebrate the boundary
where streams join the sea,
Where body meets infinity.'*

*De stroom van de schepping is hier,
Stromend door subtiele kanalen
Deze vorm bezielend.*

*Volg de zachte aanraking van het leven,
zacht als de voetafdruk van een mier,
als kleine gewaarwordingen zich openen naar uitgestrektheid.*

*Kracht zingt terwijl het stroomt,
Elektriseert de organen van het voelen,
Wordt vloeibaar licht,
Voedt je hele wezen,*

*Vier de grens
waar stromen samenkomen met de zee,
Waar lichaam en oneindigheid elkaar ontmoeten.*

Alberto Paganini

leidt het vormsinstituut Yoga Soma en deelt zijn inzichten ook via boeken, retraites en cursussen

www.yogasoma.be



OM PRĀṆĀYA NAMAḤ

OM, ik groet, eer, respecteer, erken en geef me over aan Prāṇa.

OM PRĀṆĀYA SVĀHĀ

OM, ik offer Prāṇa aan een hoger Doel en Energie, aan het goddelijk plan.

AHAM PRĀṆA

De essentie van meZelf is Prāṇa.

Ik ben vervuld van levensenergie en kracht.

Āsana en prāṇāyāma

met elkaar integreren

in een praktijk

Yoga is een vinyāsa (vi: speciale + nyāsa: ordening) m.a.w. alle disciplines zijn belangrijk en dienen beoefend te worden. Die disciplines zijn volgens de aṣṭāṅgayoga van Patañjali de yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, dhāraṇa, dhyāna en samādhi (s.II.29). In moderne bewoordingen betekent dat: een ethisch georiënteerd leven leiden, een lichaams- en ademhalingspraktijk onderhouden en mediteren.

Paul Meirsman

Praktijken ontwerpen

De yoga-praktijk dient zorgvuldig ontworpen te worden. Daar horen allerlei richtlijnen en aanbevelingen bij, *do's and don'ts*. *Āsana* en *prāṇāyāma* krijgen pas hun volle uitwerking in de mate dat zij harmonieus geïntegreerd zijn in een goed geordend geheel. Dit is evident om een positief effect te kunnen tweebrengen.

Die richtlijnen omvatten de *vinyāsakrama* (opbouw) van een *āsana*-praktijk (drie fasen), de compenserende houdingen en overgangshoudingen (harmoniserende functie), de *bhāvana*-s (aandachtspunten), spieren en gewrichten voorbereiden op een bepaalde *āsana* (soepelheid, kracht, uithouding...), dynamische en statische uitvoeringen, rustpauzes, enzovoort. *Yoga*-praktijken ontwerpen zijn een vakmanschap en kunst die nooit af zijn!

Soorten praktijken

De volgorde *āsana-prāṇāyāma-dhyāna* is noch dwingend, noch willekeurig maar wordt best gevolgd, zeker in groepspraktijken.

Prāṇāyāma is de oudste *yoga*-discipline. Haar belang moge blijken uit wat Vyāsa daarover zegt: "Er is geen *tapas* superieur aan *prāṇāyāma*; het verwijdert onzuiverheden en doet het licht van kennis schijnen." (bij s.II.52)

Er zijn verschillende soorten praktijken volgens de disciplines, enkele voorbeelden: een *āsana*-praktijk, een *āsana*-praktijk met een *prāṇāyāma* (en/of) *dhyāna*, een *prāṇāyāma*-praktijk (met eventueel *dhyāna*, enzovoort).

Volgens de focus kan men drie modaliteiten van actie of *kriyā* onderscheiden: *br̥mhaṇa* (expansie), *laṅghaṇa* (reductie) en *samāna* (evenwicht). T. Krishnamacharya heeft die concepten uit de *āyurveda* geïntegreerd in de *yoga*.

Laṅghaṇa-praktijken bevatten *āsana*-s waarin de nadruk ligt op het uitademen en de ademstop na het uitademen (lege longen), en

houdingen van *apāna*: ze maken soepeler, ontspannen en zuiveren.

Br̥mhaṇa-praktijken focussen op *āsana*-s waarin de nadruk ligt op het inademen en de ademstop na het inademen (volle longen), en houdingen van *prāṇa*: ze vitaliseren, versterken en verhogen het uithoudingsvermogen.

In *samāna* praktijken hebben alle ademhalingsfasen in *āsana*-s gelijke waarde, lenen de oefeningen of houdingen zich gemakkelijk tot zowel de in- als de uitademing, ze geven evenwicht, rust, concentratie en inzicht.

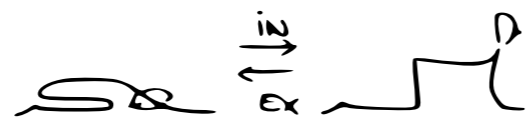
Het onderscheid tussen *br̥mhaṇa*, *laṅghaṇa* en *samāna* effecten is relatief en staat in functie van de individuele beoefenaar.

Āsana bereidt de houding voor prāṇāyāma voor

Niet alleen als discipline gaat *āsana prāṇāyāma* vooraf maar ook omdat *āsana*-s het lichaam voorbereiden op de *āsana* waarin de *prāṇāyāma* uitgevoerd wordt.

Āsana is belangrijk in de voorbereiding op *prāṇāyāma*, zowel fysiek als psychisch en mentaal: fysiek voor de soepelheid, kracht, coördinatie, het uithoudingsvermogen en de ontspanning, psychisch voor het vertrouwen en loslaten, en mentaal voor het inzicht in wat correct is (niet te weinig, niet te veel...) en voor de zelfkennis.

Een goede voorbereidende houding.

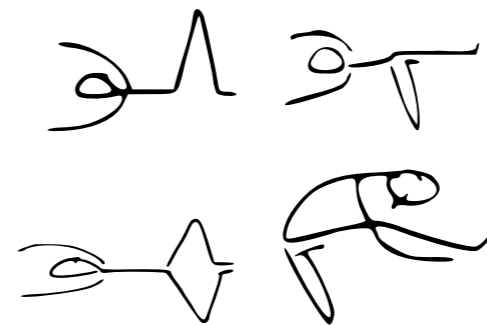


Terloops: die beweging is ook geschikt voor *śitalī* en *sītkārī*.

Om soepel te zijn, de heupen te plooiën en de rug op te richten, kan men de volgende houdingen doen.

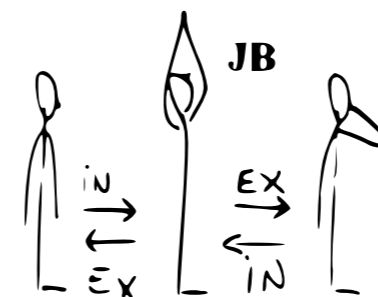


Voor de soepelheid van de schouders en het bekken (abductie van de beenspieren).



In *āsana* worden nog andere aspecten van *prāṇāyāma* voorbereid: *jālandharabandha* (een vereiste in *prāṇāyāma*), de neuscontrole, ademhalings-*krama*-s, *bandha*-s, *nyāsa*-s, *mantra*-s, enzovoort en een doelmatige *āsana* om tot rust te komen net vóór de *prāṇāyāma*.

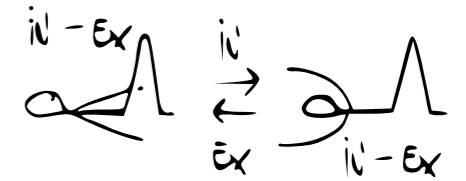
Jālandharabandha en neuscontrole



Voor *bandha*-s voegt men houdingen toe met *udḍīyānabandha* (zoals *tāḍākamudrā*).

De mentale voorbereiding gebeurt door middel van *bhāvana*-s: de richting van de in- en uitademing, het vloeiende van de adem, enzovoort.

De hiernavolgende *āsana* is zeer doelmatig om tot rust te komen net voor de *prāṇāyāma* omdat hij van nature een verlenging van de ademhaling meebrengt.



De *prāṇāyāma* komt dus 't best op het einde van de praktijk omdat de kwaliteit van lichaam en ademhaling dan beter zijn dan in het begin. Echter, indien *prāṇāyāma* de focus is van de praktijk, kan men ook met een eenvoudige *prāṇāyāma* starten. Top-*yogin*-s kunnen de praktijk ook beginnen met een klassieke *prāṇāyāma*.

De āsana voor prāṇāyāma

De vraag stelt zich wanneer men *āsana* beheerst (*āsanāsiddhi*)? Het antwoord van dokter Nathan Chandrasekaran, leerling van T.K.V. Desikachar en gewezen CEO van de Krishnamacharya Yoga Mandiram te Chennai zegt: "Selecteer een aantal *āsana*-s en beoefen ze regelmatig. Kies ook de beste zittende *āsana* voor *prāṇāyāma* en oefen tot je vierentwintig minuten kunt zitten in één bepaalde houding, absoluut stil, zonder te bewegen, zoals een stoel (*√ās*).” Je moet dus in staat zijn om voldoende lang een stabiele zithouding aan te nemen. Die vierentwintig minuten is relatief.

Kies 'jouw' beste lichaamshouding voor prāṇāyāma

Het uitgangspunt is een stabiele en aangename houding, *sthīrasukhamāsanam* (s.II.46), welke houding ook. Alle *yoga*-houdingen zouden *sukhāsana*-s moeten zijn.

Traditioneel was de houding voor *prāṇāyāma* *padmāsana* (lotushouding). Die houding was cultureel bepaald. Een zithouding volstaat, eventueel met een hulpmiddel: zitten tegen een muur, op een stoel, een taboeret, met een riem rond de romp en de benen, de arm rustend op een kruik, op een kussentje of opgerold tapijt onder het zitvlak... Het is de beste positie voor de wervelkolom en de aandacht. Ze bevordert een rechte rug, de helderheid en aandacht. De steun (*kūrma*) moet stabiel zijn en de hoogte ervan aangepast aan de behoefte van de beoefenaar.

De keuze tussen de verschillende zithoudingen of één van hun varianten wordt gemaakt in functie van de morfologie en de soepelheid van de persoon. Als de knieën de grond raken, is het steunvlak groter maar het is niet onmisbaar. Als de houding nadelig is voor de kwaliteit van de ademhaling, verandert men de positie. De liggende houding is echter niet bevorderlijk voor de aandacht, maar het kan voor zieken (o.a. met hartproblemen).

In de goede positie

De ogen moeten gesloten blijven en niet omhoog, omlaag of opzij bewegen. Het hoofd mag niet bewegen en de lippen moeten gesloten blijven (*Yogarahasya* I.63).

De in- en uitademing gaan door de neusgaten. De enige uitzondering is *śitalī prāṇāyāma*, waarbij het hoofd beweegt bij het inademen, met de tong gekruld en de mond open. De nek mag niet naar één kant bewegen want dat kan de uitlijning van de wervelkolom verstoren.

In de goede positie is de rug recht: een juiste opeenstapeling van de wervels. Dit bevordert een heldere aandacht. De kin is licht ingetrokken en het hoofd licht voorovergebogen (*jālandharabandha*).

De handen rusten in principe op de knieën maar er bestaan verschillende posities van de handen (bij controle van de neusgaten, bijvoorbeeld). Men kan ze volhouden in een praktijk gedurende minstens tien minuten zonder vermoeid te raken, zonder pijn in- en slaperigheid van de benen. Tien minuten is een mooie duur voor een *prāṇāyāma*. Uitademen met een zekere beheersing van de buikspieren is ook van belang want dat verplicht de borstkas zich te openen en de rug zich op te richten.

Waarom moet de wervelkolom recht en stevig zijn en moet men *jālandharabandha* installeren gedurende de *prāṇāyāma*? De zittende positie vormt de basis waarop de wervelkolom steunt. Ze staat in dienst van de oprichting van de wervelkolom, een onmisbaar element voor een goede ademhaling. Als er aanpassingen nodig zijn, wijzigt men de positie en eventueel het hulpmiddel om de strekking in de oprichting van de romp te verbeteren. Waarom? Omdat in dat geval alleen de *cakra*-s kunnen bewegen en de energie vrij kan circuleren. Een rechte wervelkolom vervult de rol van schoorsteen. De eerste zorg moet zijn de *cakra* aan de basis van de romp, de *mūlādhāra cakra*, goed op zijn plaats vast te zetten. Men kan slechts op deze *cakra* werken als men ook ingrijpt op de nek. *Jālandharabandha* is daarom essentieel voor de praktijk van *prāṇāyāma*, ook voor de uitvoering van de andere *bandha*-s en bepaalde *mudrā*-s, zoals *mahāmudrā*. Daarom ook is het onmisbaar vooraf op de wervelkolom te werken door middel van *āsana*-s.

De ademhaling in āsana

Niet in alle scholen werkt men met de ademhaling in *āsana*, zoals in die van BKS Iyengar. In de meeste groepspraktijken doet men het wel.

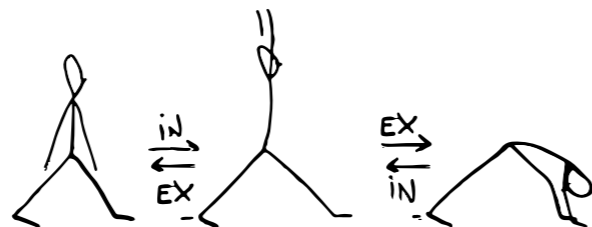
De ademhalings technieken kunnen per school verschillen maar één regel is in elk geval toch belangrijk: de ademhaling overspant de beweging m.a.w. start in de houding eerst de ademhaling, beweeg dan en zorg ervoor dat de beweging volledig uitgevoerd is voordat de ademhalingsfase ten einde is. In de statische uitvoering van een *āsana* stelt dit probleem zich niet maar het is uit den boze om ‘tussenhapjes’ te doen tijdens het bewegen of in de statische houding. Men beheerst de ademhaling in een *āsana* als men daarin 8 à 12x kan ademen zonder in de problemen te komen!

De ademhaling van de prāṇāyāma voorbereiden in āsana

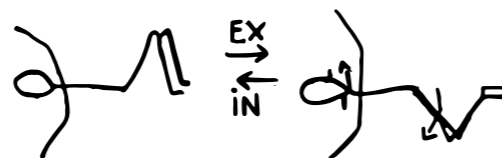
De gekozen *prāṇāyāma* bepaalt met welke specifieke *āsana*-s en ademhalings technieken men haar zal voorbereiden.

Wil men een *prāṇāyāma* met nadruk op de inademing en een ademstop daarna, dan gaat men – naast de houdingen die de zitpositie voorbereiden – ook houdingen doen die het lichaam openen (*pūrvatāna*-s zoals *vīrabhadrasana*, *dvipadapīṭham* en *bhujāṅgāsana*).

Kiest men een *prāṇāyāma* met nadruk op de het verlengen van de uitademing en een ademstop daarna, dan gaat men houdingen doen die het lichaam sluiten (*paścimatāna*-s, zoals *uttānāsana paścimatānāsana* en *jānuśīrṣāsana*; *pārśva*-s zoals *trikoṅāsana* en *parivṛtti*-s zoals liggende *jaṭhara parivṛtti*-s).



Eerst 6x links, daarna 6x rechts, de uitademing en de ademstop na de uitademing stelselmatig verlengen

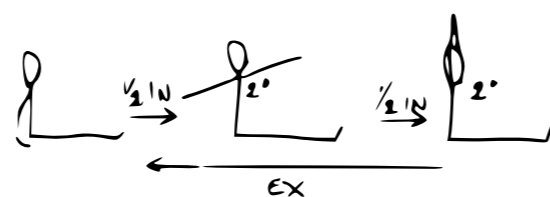


6x langs elke kant afwisselend, uit en LL (Longen Leeg) stelselmatig verlengen

Voor een *prāṇāyāma* met gelijke waarde van de ademhalingsfasen doet men eenvoudige *āsana*-s die noch de ene, noch de andere ademhalingsfase bevoordelen, zoals *tādāsana* en *samasthiti* in staande of liggende positie met armbewegingen.

In die houdingen kan men de ritmes toepassen die men in *prāṇāyāma* wil doen, bijvoorbeeld een ritme 1.0.2.0. in een dynamische uitvoering van *uttānāsana* of 1.1.1.0. in een dynamische *vīrabhadrasana*.

Krama-s kunnen ook nuttig zijn.



De gunstige omstandigheden voor prāṇāyāma

Doe geen moeilijke houdingen voor een *prāṇāyāma*! Het is belangrijk om het lichaam niet te veel te vermoeien.

Een korte rustpauze (enkele minuten) tussen *āsana* en *prāṇāyāma* is een absolute regel. Men begint niet aan *prāṇāyāma* in een vermoeide toestand of buiten adem. De rustpauze bestendigt de resultaten van de *āsana*-s en is een goede transitie naar de andere actie. In *prāṇāyāma* focust men op de adem en niet op het lichaam. Deze korte pauze laat het lichaam toe wat te rusten en helpt de geest om een overgang te maken van lichaam naar adem. Zonder rustpauze zou een spanning kunnen ontstaan als het lichaam

niet in staat is de verandering op te vangen. De beoefenaar zou dan niet ‘bij zijn adem’ zijn maar nog ‘bij zijn lichaam’. Als er nog vermoeidheid is, kan de ademhaling zich niet ontplooiën en dat is niet bevorderlijk voor een positieve appreciatie door de beoefenaar.

Men rust twee à drie minuten ofwel liggend op de rug – een positie waarbij men het lichaam loslaat maar wel aandachtig blijft – ofwel in zittende positie als men niet te vermoeid is. Dan kan men in goede conditie aan *prāṇāyāma* beginnen met een uitgerust hart. Hoe intenser de *āsana*-praktijk geweest is, hoe langer de rustpauze moet duren.



De prāṇāyāma zelf

Prāṇa is ‘dat wat overal is’. *Prāṇa* betekent ‘adem’, de fysieke- en de levensadem, *ayāma* betekent ‘uitbreiden, strekken’. *Prāṇāyāma* is de discipline die probeert de ademhaling te beheersen. *Citta-vṛtti-nirodha* (*Yogasūtra*) en *prāṇa-vṛtti-nirodha* (*haṭhayogapradīpikā*) zijn hetzelfde.

Prāṇāyāma is niet gevaarlijk als men de spelregels volgt. Dit geldt voor veel dingen. De bedoeling van *prāṇāyāma* is zich bewust te worden van zijn adembewegingen (*prāṇa-vṛtti*-s). Daarom kan men steeds *prāṇāyāma* doen, ongeacht de fysieke conditie van het moment.

De leraar wacht in een groepspraktijk met het geven van instructies tot alle leerlingen in de houding zitten. Tijdens de *prāṇāyāma* komt hij slechts tussen met zachte stem en, ingeval van tussenkomst bij een individuele leerling, zorgt hij ervoor dat die niet schrikt. Eigenlijk komt hij het best in het geheel niet tussen. Hij kan ook in fasen de *prāṇāyāma* begeleiden.

De ingrediënten voor *prāṇāyāma* zijn de ademhalingsfasen (de inademing, uitademing, ademstop na in- en uitademing) en de lichaamsplaatsen waarnaar de ademhaling zich richt, de duur van en het aantal ademhalingen van de oefening (*s.II.50*).

De lichaamsdelen en organen die betrokken zijn bij de ademhaling zijn de neusgaten, keel (*ujjāyī*), tong (*śītalī*), alle delen van de romp, de borstkas voor de inademing en de ademstop daarna en de buik voor de uitademing en de ademstop daarna.

Het onderwijs van T.K.V. Desikachar telt negentien ademhalings technieken (voor zover ik weet). In het begin van de praktijk kiest men een *prāṇāyāma*. *Tasmin sati* (daarin, gezeten in de *āsana* die men beheerst) doet men *prāṇāyāma* (*s.II.49*).

De *prāṇāyāma* werd voorbereid met *āsana*-s en de ademhaling in *āsana*-s.

Bijvoorbeeld, een *recaka prāṇāyāma* legt de nadruk op de uitademing en de daaropvolgende stop, in een ritme uitgedrukt bijvoorbeeld 1.0.2.1/2. Een *pūvaka prāṇāyāma* legt de nadruk op de inademing en de daaropvolgende stop, bijvoorbeeld 1.1/2.1.0.

Ademt men in een *prāṇāyāma* uit door alleen één neusgat dan spreekt men van een *anuloma prāṇāyāma*; inademen door alleen één neusgat is een *viloma prāṇāyāma*. *Anuloma* betekent ‘wat gebruikelijk is’, *viloma* ‘wat ongebruikelijk is’. Zo is in India een *anuloma* huwelijk een gearrangeerd huwelijk... en dat blijft duren. Een *viloma* huwelijk is er één uit passie en dat... Ademt men in een *prāṇāyāma* alleen in ‘en’ uit door één neusgat afwisselend dan doet men de klassieke *nāḍī śodhana prāṇāyāma*.

De vinyāsakrama van de prāṇāyāma

Essentieel is de *vinyāsakrama* van de *prāṇāyāma* m.a.w. men start met enkele vrije bewust ademhalingen en dan bouwt men op naar het doelritme en bouwt men terug af om te eindigen met enkele vrije ademhalingen en enkele minuten stilte.

Voorbeeld (er zijn meerdere mogelijkheden): is het doelritme 1.0.2.0. (0 betekent gewone stops), dan start men met enkele vrije ademhalingen, doet men 4x 1.0.1.0. 4x 1.0.1.1. 8x 1.0.2.0. 4x1.0.1.0. en enkele vrije ademhalingen.



Enkel vrije All
4x 1.0.1.0.
4x 1.0.1.0/2.
8x 1.0.2.0.
4x 1.0.1.0
Enkel vrije All

Naast *āsana-prāṇāyāma*-praktijken zijn er ook *prāṇāyāma*-praktijken d.w.z. praktijken waarin men hoofdzakelijk *prāṇāyāma* doet. Eigenlijk zijn ze voor gevorderden. Men doet een *vinyāsakrama* van verschillende *prāṇāyāma*-s afgewisseld met enkele *āsana*-s om het lichaam soepel te houden.

Voorbeeld van een *vinyāsakrama* van *prāṇāyāma*-s: een *recaka prāṇāyāma* – een *pūvaka prāṇāyāma* – een *nāḍīśodhana*.

Er is nog zoveel te vertellen over *prāṇāyāma* maar op het herfstweekend zullen we met een minimum aan theorie in het eerste gedeelte een *āsana*-praktijk doen die een *recaka prāṇāyāma* voorbereidt en in het tweede gedeelte een *prāṇāyāma*-praktijk die naar *nāḍī śodhana prāṇāyāma* toewerkt.

Tot dan als ‘t God belieft’ ●

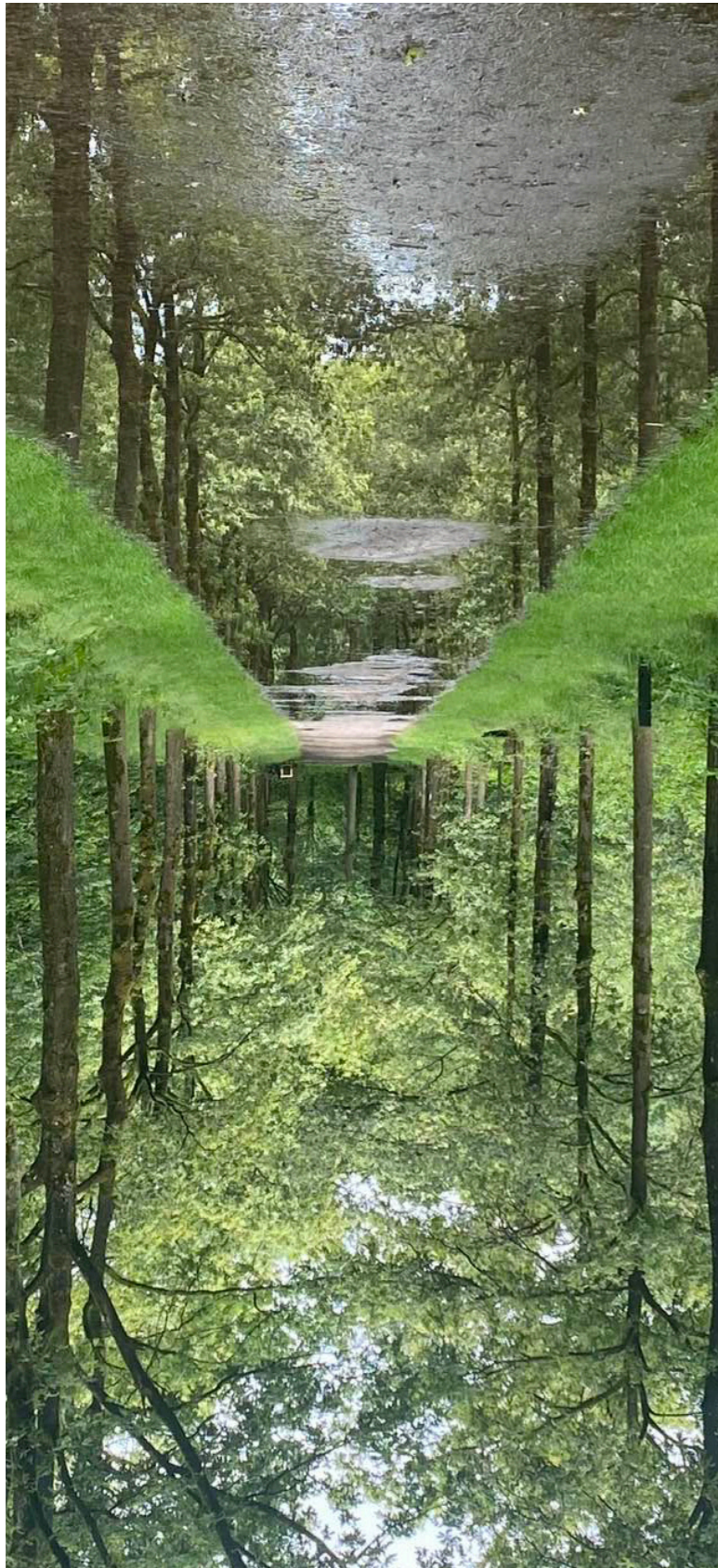
Paul Meirsman
(Gent, °1 oktober 1953)
leerling van Frans Moors
yogalerarenopleider aanvaard door
T.K.V. Desikachar



Tekeningen @ Frans Moors

De vele wegen van

YOGA



Yoga is momenteel immens populair. Het is bijna een open deur om dat zo te zeggen. Vrijwel iedereen kent het woord, zelfs kinderen weten ervan. Beroemdheden van allerlei slag, topsporters en ook gewone burgers beoefenen yoga dagelijks of wekelijks als rustpunt in hun drukke bestaan. Yoga is dan vooraleerst een lichamelijke activiteit. Het filosofische of spirituele aspect staat mensen minder voor ogen. Dat vindt men vaak zweverig, een beetje ‘zenachtig’. In Nederland en België samen zijn er ruim twee miljoen yogabeoefenaars. Een klein aantal daarvan ziet yoga als hét middel tot een gezonde, harmonische leefwijze, een nog kleiner aantal omarmt het als een weg naar verlossing en het waarachtig vinden van zichzelf.

Wim Van De Laar

Yoga mag dan één begrip zijn, het toont zich in vele gedaantes. Georg Feuerstein noemt in zijn boek *The deeper dimension of yoga* maar liefst veertig soorten yoga, die hij allemaal schaaft onder ‘hindoe-yoga’. Dat zijn bijvoorbeeld – onder veel yogadocenten vertrouwde vormen als – haṭha, rāja, jñāna, bhakti, kuṇḍalinī, karma en aṣṭāṅga yoga. Ze hebben betrekking op de yoga-traditie zoals die in hindoeïstisch India gestalte kreeg, los dus van de boeddhistische en jainistische tradities. Hij heeft het ook niet over de vele andere vormen van yoga waarin westerse elementen en invloeden zijn ingebracht – al krijgen ook die vaak een Sanskriet of anderszins oosterse naam mee. Zeker de laatste decennia heeft yoga zich hoogst creatief doorontwikkeld. Onder wat ‘moderne yoga’ heet, vallen termen als nidrā, yin, tao, acu, power, vinyāsa, flow motion, hot bikram, body balance, et cetera. Sommige vormen zijn alweer in vergetelheid geraakt, want er is een



voortdurende vernieuwing gaande. Wat een specifieke yogamethode precies inhoudt, is niet altijd helder. In dit artikel wil ik graag wat licht op deze hele ontwikkeling werpen. Welke vorm van yoga hoort bij welke beoefenaar?

Uiteenlopende vormen en beoefenaars

Naar aanleiding van mijn boek *Bronnen van Yoga* heb ik me grondig verdiept in de buitengewoon boeiende geschiedenis van yoga. Daarin fietsen nogal wat ideeën door elkaar heen over wat yoga zoal behelst. Sommige opvattingen zijn tegenstrijdig, bijvoorbeeld over de oorsprong van yoga. Zo zou, las ik ergens dat, yoga al zeker vijfduizend jaar oud is. Als dat al waar is, wat beoefende die yogi van toen dan precies? Waar was hij op uit? En hoe verhoudt zich die eventueel toen beoefende vorm tot de yoga zoals die nu in een ashram in India of Bali gegeven wordt, in een hippe *yoga academy* in New York, of hier om de hoek in het buurthuis of de sportschool verderop? Die laatste blijken over het algemeen helemaal zo oud niet te zijn. Hoe eender en/of verschillend zijn al die beoefeningen van elkaar?

De definitie van yoga biedt een ingang om het allemaal wat helderder te krijgen. Yoga stamt van *juj*, wat ‘verbinden’ en ‘verenigen’, maar ook ‘beteugelen’ betekent. Het beteugelende aspect maakt yoga tot een discipline, een ‘methodische inzet’. Yoga beoogt beheersing – van de lichamelijke impulsen, van de zintuiglijke activiteit, en bovenal van de bewegingen van het denken.

De verbinding of vereniging die yoga voorstaat, is voor meerdere interpretaties vatbaar. Is dat de vereniging van lichaam en geest, van mens en wereld, van de

‘persoon’ met zijn ware Zelf, of met God? Van oudsher is vrijheid het hoogste doel van yoga, en is yoga als methode het middel daartoe. Maar ook over vrijheid (en verlossing) wordt verschillend gedacht. Wat houdt die precies in? Hoe ziet het leven er dan uit? Doe je nog dezelfde dingen, maar zie je alles in een heel ander licht? Of ben je volledig getransformeerd, los van de wereld en je oude zelf, een ‘herschapen’ mens? Beschik je over bijzondere vermogens? Ben je voortdurend gelukkig en in extase, is alles louter liefde en bewustzijn? Of hou je helemaal op te bestaan en ben je weg van hier? En nogmaals, is dat wat een hedendaagse yogi nastreeft?

Klassieke yoga en haṭhayoga

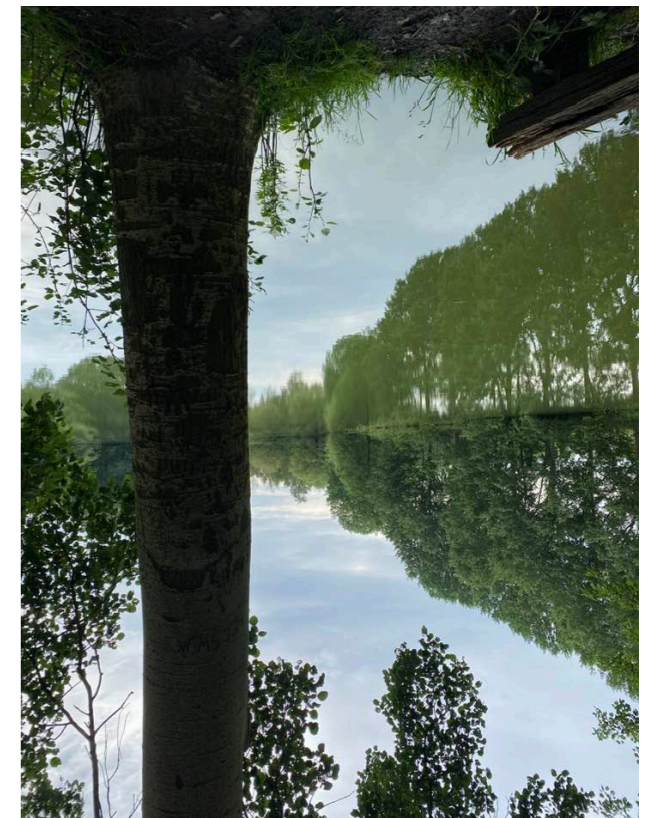
Yoga komt eigenlijk pas voor het eerst systematisch ter sprake in de Katha Upaniṣad, een brontekst van een paar eeuwen voor onze jaartelling. Yoga is dan het middel tot de beheersing van het persoonlijke ‘levende’ zelf. Een kalm en vredig zelf was een voorwaarde voor het (her)kennen van het ware Zelf (*ātman*), dat niets anders is dan de uiteindelijke werkelijkheid. De yogi is als een wagenmenner die zijn paarden bedwingt en leidt. Vanuit die beheersing kon hij doordringen in de subtiele gelaagdheid van het bestaan, om tot slot samen te vallen met de oergrond daarvan, Brahman. In zichzelf én in het totale universum: Brahman is *Ātman*.

Behalve lichamelijke beteugeling en zuivering was yoga dus een weg van meditatie en inzicht (*jñāna*). Eén van de fundamentele teksten van wat ‘klassieke yoga’ is gaan heten is de *Yoga Sūtra* van Patañjali. In een andere tekst, de *Bhagavad Gītā*, werd naast de noodzaak van kennis belangeloos handelen (*karma*) en vooral devotie (*bhakti*) benadrukt. Een mens, zo zegt God-Krishna, vindt alleen bevrijding door volledige overgave aan hem.

Andere vormen van yoga zijn meer energetisch en ascetisch van aard. Ook deze zijn oud, hoewel zeker geen vijfduizend jaar, maar als vastomlijnd ‘programma’ zijn ze redelijk recent. De beoefening richt zich op het lichaam, op het beproeven daarvan en het omzetten van de primaire levenskracht (*kuṇḍalinī*). De yogi was net zo uit op bevrijding, al was ‘verenging’ nu het extatisch opgaan van het goddelijk mannelijke (*shiva*) met het goddelijk vrouwelijke (*shakti*). Daarnaast was er een streven naar (fysieke) onsterfelijkheid en bijzondere vermogens (*siddhi*’s), zoals onzichtbaarheid, vliegen of het binnengaan van andermans lichaam. Dit alles vond zijn min of meer definitieve uitwerking in de twaalfde eeuw en staat bekend als ‘haṭha yoga’. Het is een tantrische vorm van yoga, met tal van inwijdingen, voorschriften, rituelen en ‘energetische manipulaties’, die dienen voor het opstuwen van de seksuele energie. Hun beoefenaars staan bekend als de *nāth yogi*’s.

Moderne yoga

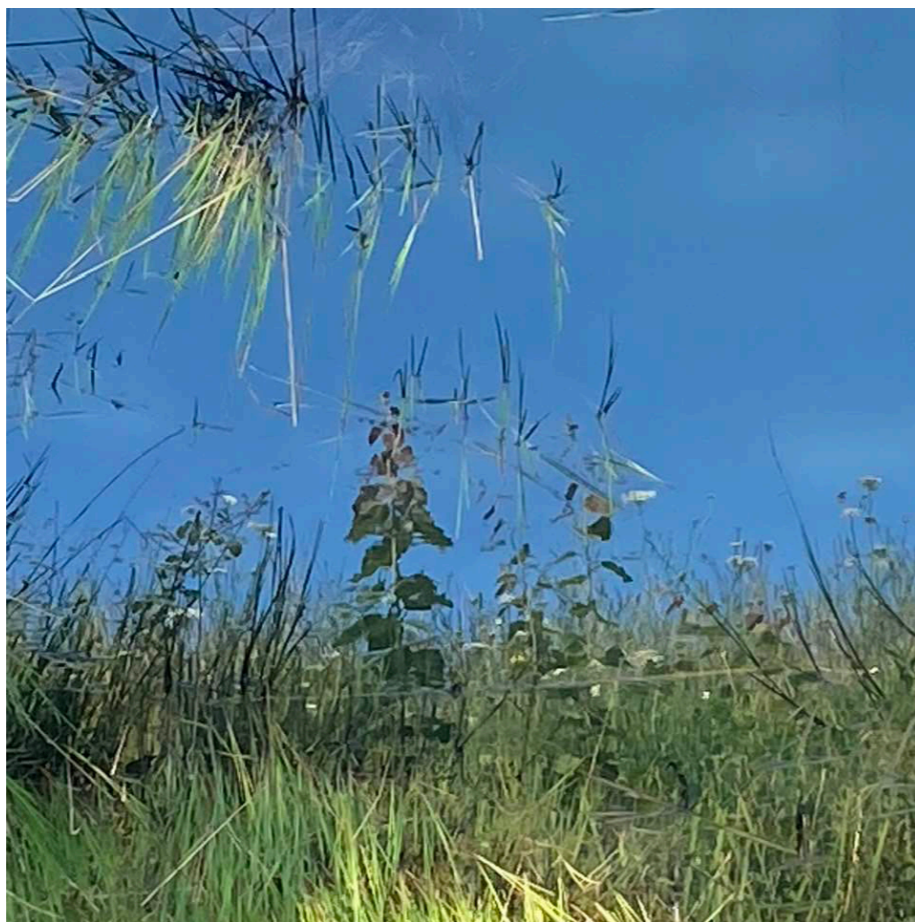
Moderne yoga, zoals heden ten dage beoefend, stamt uit de koloniale tijd van India en zou een samengaan zijn van klassieke yoga en haṭha yoga. Dat verhaal lijkt niet helemaal te kloppen. Haṭha



yoga werd in de negentiende eeuw door velen verguisd. Nastrevenwaardig was alleen de klassieke, koninklijke (*rāja*) weg van yoga. De yogi's van destijds waren niet alleen vreedzame lieden, die verstillend en vredig in 'hogere sferen' verkeerden. De nāth yogi's, vooral afkomstig uit de lagere kasten, lieten zich in met lust, list en bedrog. India kende tot ver in de achttiende eeuw roverbendes en huurlingenlegers die bestonden uit tantrische yogi's. Het zijn dingen die niet passen in ons beeld van yoga, maar die wel werkelijkheid blijken te zijn. In de vorige eeuw werd haṭha yoga als beoefening gekuist tot een geheel van vooral fysieke houdingen en ademtraining. Zowel het tantrische als het filosofische gedeelte verdween daarmee naar de achtergrond.

De laatste decennia wordt steeds meer academisch onderzoek gedaan naar de geschiedenis van yoga. Tal van manuscripten worden ontcijferd en vertaald, tradities in kaart gebracht, historische gebeurtenissen geduid. Daarbij sneuvelen de nodige heilige huisjes en blijkt yoga op allerlei terrein minder mystiek en vredelievend dan gedacht. Veel ingeburgerde aannames en clichés over yoga die u en ik beoefenen gaan op de fles. De welbekende 'zonnegroet' zou weleens gestoeld kunnen zijn op de ochtendgymnastiek van het Britse koloniale leger. Veel oefeningen die onderdeel zouden zijn van haṭha yoga zijn in de bronteksten onvindbaar en blijken afkomstig uit de worstel- en bodybuildingcultuur van India, dan wel uit de wereld van (circus)acrobatiek en dans. Ook de in Europa gewortelde medische heilgymnastiek heeft zo zijn bijdrage geleverd.

Zelfs als we ons via boeken of leraren wenden tot de Indiase filosofie is het de vraag of we de oorspronkelijke, authentieke kennis tot ons nemen. Net als bij de fysieke beoefening is er sprake van een vermenging met 'moderne' opvattingen. Vivekananda (1863-1902), een van de eerste wegbereiders van yoga naar het Westen, was vol trots over zijn moederland India – de bakermat van een universele spiritualiteit en broederschap – maar tapte voor veel van zijn ideeën uit westerse



bronnen, met name de theosofie. Yoga werd een 'wetenschap', omdat rationaliteit zo hoog in het westerse vaandel stond. En de psychologische interpretatie van de cakras (de energiecentra van het 'subtiële' lichaam) is zeer recent en geheel van westerse (new age) makelij.

De eigen invulling

Het Oosten ging naar het Westen en het Westen nam het Oosten tot zich. Om de yoga van nu te begrijpen, is het van belang te zien hoe wij westerlingen het oosterse gedachtegoed tot ons namen. Daarin zat vooringenomenheid. Onze benadering van yoga is een reflectie van onze eigen leefwijze. Natuurlijk stoelt het op een authentiek verlangen naar geluk en vrijheid, maar er is ook sprake van vervorming, puur door onze eigen bagage.

Naar mijn mening zijn er vier zaken die onze blik op yoga hebben vertroebeld: individualisering, secularisering, verlichamelijking en commercialisering.

Met individualisering bedoel ik dat we in onze motivatie kijken naar wat yoga voor ons *als persoon* kan betekenen. Hoe kan yoga ons leven verbeteren, aangenamer maken, ons vervulling schenken? We willen dat persoonlijke zelf behouden,

want dat heeft ons onze unieke identiteit geschonken. Een dergelijk ik-idee druipt in tegen het oorspronkelijke oogmerk van yoga. Wil je het ware Zelf realiseren, dan moet je juist afscheid nemen van dat geconstrueerde zelf. We willen dus vasthouden aan wat yoga ons vraagt om op te geven.

Secularisering is iets wat al eeuwen in onze maatschappij gaande is. Velen van ons hebben God, al dan niet terecht, uit hun leven gebannen. Yoga heeft echter voor een belangrijk deel een theïstische grondslag. God en goden spelen in de traditionele beoefening van yoga een vanzelfsprekende en belangrijke rol. Je kunt natuurlijk yoga doen zonder 'goddelijke inbreng', maar welke plaats nemen devotie en overgave dan in?

Verlichamelijking is de beperking van yoga tot het fysieke, wat soms zelfs leidt tot een verheerlijking daarvan. We leven, zo zegt ons gesecculariseerde geloof ons, in een materiële werkelijkheid en onze stoffelijke verschijning is daar de uitdrukking van. We zijn eerst en vooral een lichaam, dat van zichzelf geniet, en van een wereld van objecten. Lichamelijke yoga geeft bovendien houvast, het lichaam

laat zich 'bewerken', makkelijker dan de vluchtige geest. Maar volgens de oude yogageschriften is het lichaam ons meest grove voertuig, dat het verst afstaat van wat we ten diepste zijn. Hoe behulpzaam ook in de beoefening, het lichaam is vergankelijk, illusoir, bedrieglijk, een bron van verleiding en teleurstelling.

Tot slot is er de commerciële drijfveer. We leven in een wereld die alles te gelde maakt en ook onze omgang met yoga is daarmee 'besmet' geraakt. De initiële bevrijdingsdrang heeft bij menig yogi plaatsgemaakt voor ondernemingslust. Winst en succes prevaleren dan boven vrede en verlichting. Dat kan heel individueel zijn – yoga als een persoonlijke carrière, je kostwinning of publiekelijk aanzien. Op wereldschaal is yoga 'booming business' geworden, met up-to-date yogascholen (en dependances) die korte cursussen met maximaal en gecertificeerd resultaat aanbieden, trendy tijdschriften met stralende modelyogi's, retraites op paradisijselijke plekjes, een levendige handel in matjes, kussens en ander ondersteunende artikelen...

Wim van de Laar

is schrijver-vertaler en al ruim dertig jaar yogadocent. Hij schreef *De Upanishads*, een vertaling van achttien Upanishads (Nachtwind, 2015). In 2024 verscheen bij Samsara van zijn hand *Bronnen van Yoga*, de vertaling van en toelichting op de Bhagavad Gītā, de Sāmkhya Kārikā van Īshvarakrishna en de Yoga Sūtra van Patañjali (met het klassieke commentaar van Vyāsa).

www.yogawimvandelaar.nl

Foto's © Liesbeth Gijsbers

Verder én terug

Het is een complex verhaal, waarin yoga zelf soms het onderspit dreigt te delven. De klassieke yoga van Patañjali en de Bhagavad Gītā geniet steeds minder belangstelling, net als de oorspronkelijke beoefening van haṭha yoga. Wie daaraan gekoppelde termen bezigt, mag zich afvragen in welke context je die moet plaatsen. De yogi van nu zoekt zijn weg in afgeleide vormen, die vooral lichamelijk en persoonlijk gericht zijn. Dat is niet erg of te veroordelen, integendeel. De moderne invulling van yoga heeft veel heil gebracht, voor ieder van ons individueel en zeker ook voor de samenleving. Yoga werpt zijn vele vruchten af in de omgang met gebrekkigheid, ziekte en trauma, bij het afwerpen van de last van het verleden. We worden er vitale, mooiere mensen van! Evengoed is het jammer dat de 'yoga van weleer' met al haar rijkdom aan kennis in vergetelheid lijkt te raken.

Gelukkig blijft een mens altijd naar vrijheid verlangen. De vervulling daarvan wijst hem terug. Naar zijn oorsprong, en daarmee mogelijk ook naar die van yoga. ●



Deze YFN-nieuwsbrief wordt uitgegeven door de Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België. Deze vzw is opgericht in 1980. De YFN is een stichtend lid van de Europese Yoga Unie. Deze gratis publicatie voor alle leden van de YFN verschijnt viermaal per jaar.

Yoga Federatie van de Nederlandstaligen in België vzw
Maatschap. zetel: Kattestraat 120, 9400 Okegem - Ninove
Ondern. nr. 421.245.957 RPR
Dendermonde

REDACTIERAAD

Flor Stickens, Rudi Lepoutre, Gert Vliegen, Dharma Muni, Koenraad Elst en Fabienne De Croo

V.U. Flor Stickens

EINDREDACTIE Koenraad Elst en Fabienne De Croo
LAY-OUT Gert Vliegen, Sumitra Veerle Van Espen en Yolanda Willems

FOTO'S Dharma Muni en anderen
OPLAGE 700 exemplaren

VOLGENDE NIEUWSBRIEF FEB '25

Teksten aanleveren voor 10/11/2024 via nieuwsbrief@yogafederatie.be

DRUKWERK EN POSTALE AFWERKING

Total Copy Service bvba, Herentals



CONTACTADRES NIEUWSBRIEF:

Fabienne De Croo 0474/311 976
nieuwsbrief@yogafederatie.be

AANSPRAKELIJKHEID REDACTIE

De redactie onderschrijft niet noodzakelijk alle meningen die in niet-redactionele artikelen worden uitgedrukt. De verantwoordelijke uitgever, noch de redactie, aanvaarden enige aansprakelijkheid voor de inhoud van de aangeleverde bijdragen en verslagen.

ADRESWIJZIGINGEN? SUGGESTIES?

Deel tijdig elke verandering van je persoonlijke contactgegevens mee aan de secretaris van de vereniging: secretaris@yogafederatie.be. Zo mis je geen belangrijke mededelingen of tijdschriften.

INFO OVER YOGALESEN

info@yogafederatie.be 0474/70 84 61

WWW.YOGAFEDERATIE.BE

Spirituele India-reis

Op 11 juli 2024 vertrok een groep van vijf yogi's onder begeleiding van mijzelf voor een tweetal weken naar Rishikesh. Deze regio, gelegen in Noord-India, wordt ook wel de bakermat van de yogafilosofie genoemd. Het werd een boeiende ontdekkingsreis, ontdekking van het ashram-leven en van onszelf.

Gert Vliegen

In de voorbereiding van onze reis vertelde Medha, mijn contactpersoon aan de Ashram Swami Rama Sadhaka Grama, mij: 'Gert, jullie verblijf valt net in de twee meest boeiende weken van het hele jaar. Enerzijds vieren we op zondag 14 juli 'Pūjā for Swami Veda's Mahāsamādhī' en anderzijds vieren we op zondag 21 juli Guru Pūrṇimā pūjā.' (Een pūjā is een gebeds- en een offerritueel.) Deze rituelen zouden de hele week doorgaan. Ik was onder de indruk. De start van een geweldige reis was gemaakt.

Na een nachtje slapen in Delhi, kregen we letterlijk en figuurlijk een warm welkom in de Ashram. In deze periode kan de vochtigheidsgraad in combinatie met de warmte hoog oplopen. Gelukkig konden we ons voldoende verfrissen met zuiver water en we hadden de luxe dat elk lokaal airconditioning heeft. Alle dagen ayurvedische maaltijden nuttigen, deed ook wonderen aan ons bioritme. Na een heldere rondleiding doorheen de Ashram kregen we de kans om aan te sluiten in twee retraites. Sommigen

volgden de 'Ashram immersion', een basisprogramma waarbij je werd ondergedompeld in de yoga-filosofie en oefening, waarbij je leerde te mediteren op een correcte manier. Anderen namen deel aan de retraite 'Guru Disciple relationship', waarbij we in dieper contact traden met de Yogi Meesters. Zowel beide programma's als de ervaring van het leven in de Ashram bezorgden ons veel inzichten.

Tussendoor werden we ondergedompeld in de vele rituelen van de Ashram. Zeker in het begin was het even wennen om in het dagelijkse ritme te komen. De dagen startten om half zes met 'Joints and Glands' en eindigden om negen uur 's avonds. Tussendoor hielden we twee keer een uur begeleide stiltemeditatie, Hatha yoga, ademhalingsoefeningen en verschillende workshops. In de namiddag was er ook tijd voor onszelf. Tijdens deze momenten deed het ons als groep deugd om onze ervaringen met elkaar te kunnen delen in verschillende deelcirkels. De weg naar jouw innerlijke zelf verloopt namelijk niet altijd even soepel. Net



Deze meditatiekamer van Swami Veda bevindt zich in de oorspronkelijke Ashram van Swami Rama, nl. 'Sadhana Mandir Ashram'.

Tijdens de ochtendpraktijk van 'Joints & Glands' openden we langzaam onze gewrichten, focusten we ons terug bewust op onze ademhaling en ontspanden we ons lichaam, zodat we helemaal klaar waren om een prachtige dag te beleven.



Van links naar rechts: Gert Vliegen, Anne Plusquin, Hilde Pexsters, Swami Ritavan, Elke Smets, Carla Van Cauwenberghe en Chris Gijsbers

als in het leven hier, kwamen er nu en dan blokkades naar boven. Omgeven worden door de veiligheid van de groep, zorgde dan voor de nodige houvast. Het was knap te merken hoe bepaalde emoties nadien werden omgezet in belangrijke inzichten.

'Ik voelde in onze groep en ook in de ashram alleen maar liefde, liefdevolle mensen om mij heen, ik werd naar waarde geschat, ik mocht erbij zijn ...'
Carla

Tijdens ons verblijf kregen we de kans om een groepsgesprek te houden met Swami Ritavan. Het werd een sterk energetisch en verhelderend gesprek. Verbaasd hoeveel hij wist over onze federatie. Hij stuurde veel licht en positieve energie naar elk van ons.

Op het einde van de reis kregen we de kans om 'de Sadhana Mandir Ashram' te bezoeken. Enkele uitstappen naar de lokale markt en 'de Āratī ceremonie' (Hindoeritueel met vuur en zang dat deel uitmaakt van een pūjā) zorgden voor een fijne afwisseling. Het echte avontuur begon pas eens we terug thuis waren. Datgene wat je leerde tijdens zo'n retraite trachten te integreren in ons dagelijks leven. Het was vooruitgaan, maar dan wel met vallen en opstaan. Het voornaamste woord dat overbleef na onze reis is vooral 'dankbaarheid'. Dankbaar dat we deze ervaring mochten meemaken. ●



Anne en Hilde (eten op de grond)

Gert Vliegen

is sinds 2015 yogaleraar en is verbonden aan het Vormingsinstituut voor yogadocenten. Samen met zijn vrouw, Kristel van Bavel, heeft hij een gezondheidscentrum, genaamd 'Mauna', waar yoga, meditatie en healing centraal staan.

Vormingsinstituut voor yogadocenten
Yogainstituut.be



Foto's © Gert Vliegen

HET WATERVAT

Luc Bael

Een Indiase legende vertelt dat een man ieder dag buiten zijn dorp water ging halen in twee grote vaten, een oud en een nieuw, die hij aan een juk over zijn schouders droeg. Het oude vat vertoonde scheuren en lekte. Tijdens de terugweg naar huis ging altijd de helft van de inhoud verloren.

Twee jaar lang legde de man iedere dag dezelfde weg af. Het nieuwe vat was erg trots op zijn prestatie en was zich ervan bewust dat het voldeed aan de taak waarvoor het geschapen was, terwijl het oude vat stierf van schaamte omdat het zijn taak slechts half vervulde, ook al wist het dat de scheuren het gevolg waren van jaren trouwe dienst. Het schaamde zich zozeer dat het op een dag, toen ze bij de put waren, tegen de man zei: 'Mijn excuses dat u iedere keer met maar de helft van de inhoud thuiskomt en u dus uw dorst maar half kunt lessen.'

De man glimlachte en zei: 'Als we straks teruggaan, moet je onderweg eens goed opletten.' Dat deed het vat en het zag dat de berm aan zijn kant van de weg rijkelijk begroeid was met planten en bloemen. 'Kijk eens,' zei de man 'zie je dat aan jouw kant de natuur veel mooier is? Dat je scheuren hebt, heb ik altijd geweten en ik heb er mijn voordeel mee gedaan. Ik heb bloemen, sla en andere groenten gezaaid en jij hebt ze steeds water gegeven. Ik heb rozen kunnen plukken om het mooi te maken in huis, ik heb mijn kinderen sla te eten kunnen geven en kool en uien. Als jij er niet geweest was zoals je bent, had ik dat niet kunnen doen.'

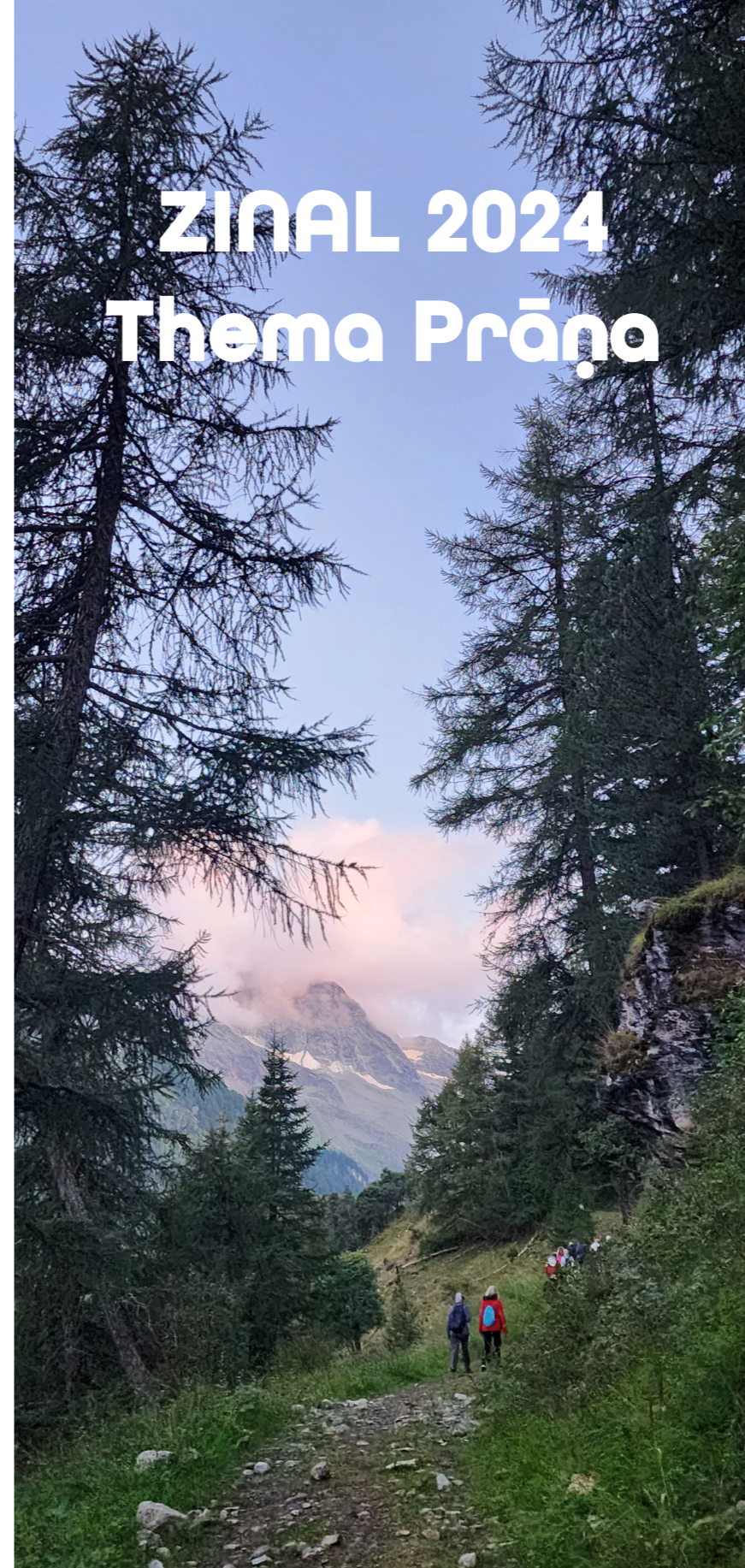


We ergeren ons soms aan gebreken en onvolmaaktheden van onszelf en anderen. We willen dat alles perfect is.

Maar er zijn ogenblikken waarop we beseffen dat wat ogenschijnlijk onvolmaakt was toch een bijdrage leverde tot het Geheel. Het is zoals Leonard Cohen zong in het lied Anthem:

"There is a crack in everything. That's how the light gets in."

ZINAL 2024 Thema Prāṇa



Indruk

"De uiteenzettingen van Siddhartha Krishna over prāṇa op het yogacongres in Zinal van 2024 zullen me ongetwijfeld nog lang bijblijven. Siddhartha sprak een mooi en goed verstaanbaar Engels en wist zijn woorden goed te kiezen. Hij sprak rustig, met stiltes waarin het leek of hij dan de inspiratie tot zich liet komen. Wat hij vertelde, vond ik tegelijk heel toegankelijk en diepgaand. Ik vond het indrukwekkend hoe uitgebreid zijn kennis was van de oude teksten en hoe hij hieruit probleemloos citeerde en prachtige mantra's reciteerde die hij vervolgens haarfijn uitlegde in heel precieze nuances van het Sanskriet. Vaak legde hij verbanden tussen yoga en de natuur wat me erg aansprak. Naast heel geleerd vond ik hem ook diep menselijk en authentiek en hij maakte de zaal meermaals aan het lachen. Zo herinner ik mij dat hij op een gegeven moment opriep tot een moment van stilte om vervolgens in een schaterlach uit te barsten. Ook toonde hij een diepe betrokkenheid met het publiek, zoals hoe hij enkele keren zei "My humble salutations to you all." op een manier die zo diepgemeend voelde dat het ontroerde. Kortom, het was een inspirerende ervaring."

Laure Van Mechelen
in 4e jaar opleiding in de
Vormingsschool Viniyoga

ZINAL 2025: Thema Abyāsa en Vairāgya

17 – 22 augustus 2025

Themadag

voor leraars
en leraars in opleiding

met Alberto Paganini



HELEN MET YOGA

Na een opwarming vertel ik over mijn recente confrontatie/uitdaging op gezondheidsvlak en over hoe de yogafilosofie en -beoefening mij daarbij succesvol geholpen hebben en nog steeds helpen.

We hebben dan een meditatief moment waarin iedereen contact maakt met zijn huidige confrontatie/uitdaging op fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en/of spiritueel vlak.

Vervolgens duiken we dieper in de neutrale observatie en waarneming van deze uitdagingen en sporen we gedachten, gevoelens en technieken op die een helend proces in gang kunnen zetten. Iedereen creëert op basis van wat hierbij tevoorschijn komt een persoonlijke Sankalpa (helende intentie, afirmatie) die dan gebruikt wordt tijdens een helende Yoga Flow, Prāṇāyama en Meditatie.

We eindigen met een zalige ontspanning met klankschalen, gongs en windharpjes.



helende mandala © freepik
foto © Alberto Paganini

Welkom vanaf 9.30 u.
Workshop van 10.00 u tot 13.00 u.
met korte pauze.
Om 13.00 u : Bio-vegetarische lunch.
Workshop van 14.30 u tot 17.00 u.
met korte pauze, ruimte voor vragen,
lange ontspanning met klankschalen,
gongs en windharpjes.

Kostprijs: 75€

Een organisatie van
www.yogafederatie.be
Adres maatschappelijke zetel :
Kattestraat 120 9400 Ninove
Ond. Nr. 421.245.957 RPR Dendermonde
Meer over Alberto en Yogasoma :
<http://www.yogasoma.be>

Seminariacentrum
De Kluizerij
Aalstersedreef 1
1790 Affligem

Bankrekening van YFN vzw:
BIC: BBRUBEBB
IBAN: BE25 3900 6740 8082

V.U. YFN vzw
F Stickens
Bolwerkstraat 16
2200 Herentals

Datum: 16/03/2025
Uiterste inschrijfdatum:
2/03/2025
via mail naar :
activiteiten@yogafederatie.be