

Ook van Deepak Chopra:

De 7 spirituele wetten van succes

De 7 spirituele wetten van yoga (met David Simon)

De spirituele les van rijkdom

Het geluk in jezelf

Leven in overvloed

Ayurvedisch kruidenboek (met David Simon)

Leven in het licht

Een 6 weken-programma
voor persoonlijke
transformatie

Deepak Chopra

& Sarah Platt-Finger

Vertaald door Henk Moerdijk



ALTAMIRA

Inhoud

Deel 1: door Deepak Chopra

Overzicht: Koninklijke Yoga en het levenslicht	10
Week 1: Sociale intelligentie	28
Week 2: Emotionele intelligentie	48
Week 3: Licht brengen naar je lichaam	69
Week 4: Vitale energie	87
Week 5: In het licht blijven	106
Week 6: De kracht van aandacht	130

Deel 2: door Sarah Platt-Finger

De asana's	152
Eenvoudige staande houdingen	169
Staande heupopeners	179
Staande vooroverbuigingen	199
Zonnegroetvarianties	209
Staande torsies	217
Balanshoudingen	225
Houdingen op handen en voeten of knieën	237
Achteroverbuigingen	251
Omgekeerde houdingen	265
Zittende torsies	275
Zittende heupopeners	281
Zittende vooroverbuigingen	293
Rust- en herstellende houdingen	303
Nawoord: Hoe nu verder?	311
Dankwoord	317
Register	320

Overzicht

Koninklijke Yoga en het levenslicht

Wat je ook doet om je leven mooier of beter te maken, Koninklijke Yoga kan je meer geven van alles waarnaar je verlangt.

In deze openingszin schuilt de kern van dit boek, een immense belofte die meer is dan een geloof. Het is een pad naar vervulling dat in India al eeuwenlang zijn waarde bewijst. In het Sanskriet heet dit pad *raja yoga*. Raja betekent ‘koninklijk’, ‘vorstelijk’ of gewoon ‘het hoogste’. Een prachtige naam voor deze verheven traditie. Ik wil je laten zien, in een eigentijdse taal die past bij het alledaagse leven van nu, hoe en waarom het pad van Koninklijke Yoga het hoogste en belangrijkste van alle yogatradities is. Een unieke insteek, voor zover ik weet. Ik ken in elk geval geen enkel boek dat in deze opzet is geslaagd.

We hebben het over een persoonlijke transformatie die verdergaat dan de levensstijl waarvoor je gekozen hebt, verder dan alle methodes die gezondheid en heling tot doel hebben, verder dan elk geloof of religie. Koninklijke Yoga is universeel en allesomvattend.

Het Yoga-deel van Koninklijke Yoga behoeft wel enige toelichting. In het Sanskriet betekent *yoga* ‘koppelen’, ‘verbinden’ of ‘verenigen’. Wanneer ik het in mijn deel van dit boek (Deel 1) over Yoga heb, doel ik op het *totale systeem* van Yoga, oftewel het systeem waarin alle facetten van het leven samenkomen: de fysieke, de emotionele en

de spirituele. De oefeningen die mensen in hun yogales doen, zijn een onderdeel van het volledige systeem dat we Yoga noemen. Als ik het over deze oefeningen heb, schrijf ik yoga met een kleine letter; als ik het over het totale systeem heb, schrijf ik Yoga met een hoofdletter. Dit systeem wordt vaak de ‘Yogafilosofie’ genoemd, maar die term doet het achterliggende idee tekort. In de Koninklijke Yoga wordt geen enkel aspect van het bestaan buiten beschouwing gelaten. Iedereen is gewend om het leven op te splitsen in losse delen: geest, lichaam, emoties, werk, gezin, relaties, enzovoort. Dat maakt het overzichtelijk. Naar de dokter, sportschool of yogales gaan kan allemaal in het hokje ‘lichaam’. Een kind grootbrengen, met het gezin op vakantie gaan en maatregelen treffen voor je pensioen passen allemaal in het hokje ‘gezin’. Hoe vanzelfsprekend en logisch het ook lijkt om op deze manier naar het leven te kijken, het creëert wel een probleem dat de kern van het bestaan raakt.

Koninklijke Yoga stelt dat deze hokjes geen recht doen aan het leven in zijn totaliteit. Als je het leven in stukken hakt zoals je een brood in keurige sneeën snijdt, blijven er verborgen mogelijkheden buiten bereik en zul je nooit een intense vervulling ervaren. Denk aan een dag als alle andere: je staat op, je ontbijt, je gaat naar je werk, je belt een vriend of vriendin, je doet wat dingen met je gezin. Probeer je nu eens een paar specifieke dingen in te beelden die zo’n doodgewone dag bevredigender zouden maken. Een vriend komt met goed nieuws, je rondt op je werk een project af, je wordt vervuld van liefde omdat je kind of partner naar je lacht.

Als je de film terugspoelt en deze dag door het prisma

van Yoga bekijkt, zullen alle gebeurtenissen oppervlakkig bezien op elkaar lijken. Maar als je Koninklijke Yoga beoefent, vindt er vanbinnen een transformatie plaats: je ontdekt dat je in het licht leeft. Het effect is allesomvattend, want waar leven is, daar moet licht zijn.

Wat is dit licht? Voor sommigen is het een vage spirituele term die associaties oproept met religie. Een christen denkt misschien aan de zin 'je licht niet onder de korenmaat zetten' of aan de woorden die Jezus tot zijn discipelen sprak: 'U bent het licht van de wereld.' In de rabbinale traditie van het jodendom wordt de goddelijke aanwezigheid 'sjechina' genoemd, die Gods licht naar de wereld brengt wanneer het doordringt tot een vrome of heilige persoon. Engelachtige wezens zijn in veel tradities schepsels van licht, en heiligen stralen (fysiek of symbolisch) vaak een zuiver wit licht uit.

Koninklijke Yoga overstijgt deze religieuze connotaties en omarmt tegelijkertijd hun diepere betekenis. 'Licht' is zuiver gewaanzijn, het kosmische bewustzijn dat het heelal en alles daarin creëert en vasthoudt. Leven in het licht is, praktisch uitgedrukt, bewust leven, en het ultieme doel in het leven is *louter* in het licht te leven en elke vorm van onwetendheid, pijn en leed af te werpen.

Waar is jouw licht?

De een zal sceptisch op het voorgaande reageren, de ander zal erdoor geïnspireerd raken. Maar Koninklijke Yoga is zo allesomvattend dat ze hoe dan ook allerlei vragen oproept. Ik neem hierin niet het standpunt van de ware gelovige in, want de visie van de Yogatraditie is geen geloofsovertuiging. Ze is gebaseerd op ervaringen die iedereen in

feite al heeft. Iedereen leeft in het licht, alleen leeft niet iedereen de hele tijd in het licht. Veel mensen hebben blijdschap en vreugde ervaren en soms zelfs puur geluk. Veel mensen hebben ook de keerzijde van het leven ervaren, de trieste ervaringen die verwarring, pijn en leed met zich meebrengen. Maar iedereen draagt het levenslicht altijd bij zich, omdat het licht onze ware aard is, ons ware zelf.

Koninklijke Yoga is uniek omdat ze het dagelijks leven ideaal wil maken. Aan het begin is er, in je ware zelf, oneindige gelukzaligheid. Wanneer je minder geluk, geen geluk of echte ellende ervaart, verandert er maar één ding: hoe dicht je bij het licht bent. Dit is het uitgangspunt van het hele Yogasysteem, ongeacht hoe ingewikkeld de tradities in India ook zijn. De letterlijk duizenden yogacommentaren lijken soms echte hersenkrakers. Maar je kunt je door hun complexiteit heen werken door je op één ding te focussen: leven in het licht.

Het is volgens de Koninklijke Yoga essentieel dat we begrijpen wat het ideale leven is. Doordat Koninklijke Yoga nooit naar mystieke of bovenaardse middelen grijpt, komt ze heel natuurlijk op ons over. Het zelf zoals je dat vandaag ervaart, heeft zijn waardevolste ervaringen te danken aan je ware zelf, dat al volledig en volmaakt is.

Het ideale leven: de giften van Koninklijke Yoga

1. Het bestaan wordt gelukzalig. Je merkt dat je lichaam opgewekt en energiek is, dat je hart vol liefde en mededogen is, dat je een alerte en heldere geest hebt en dat je leven een zekere lichtheid heeft.
2. Je hebt controle over je mentale activiteit. Je kunt gedachten, gevoelens en impulsen voortbrengen die

Week 1

Sociale intelligentie

(Ledemaat van Yoga: *Yama's*)

Dit deel van de reis

Koninklijke Yoga begint met het verbeteren van je sociale leven. Je interactie met andere mensen zegt veel over jou. Innerlijke krachten worden zichtbaar, en juist die innerlijke krachten bepalen wat er met jouw sociale zelf gebeurt, het zelf dat je aan de wereld toont.

Maar heel weinig mensen hebben oog voor de spiegel die het leven hun voorhoudt; ze zien alleen wat ze willen zien. Zelfs onze naasten voegen altijd iets van zichzelf toe aan hun reactie op wat wij zeggen of doen – hun mening, hun verwachting, hun overtuiging. We beginnen de reis van Koninklijke Yoga met het ontwarren van de gemengde reflecties die ons sociale zelf voortbrengt, omdat dat de enige manier is om verandering te brengen in hoe we tegenover anderen staan en hoe anderen op ons reageren. We hebben een keuze: ons sociale zelf straalt licht uit, óf het is een buitenlaag die we ten behoeve van ons ego hebben gevormd om ons zelfbeeld op te poetsen.

Kortom, Week 1 gaat over het verhaal dat we leven en hoe we dat verhaal kunnen verbeteren, hoe we een verhaal kunnen creëren dat die lagen van ons zelf weerspiegelt die dichterbij onze bron liggen.

MAANDAG

Je verhaal opwaarderen

Herhaal eerst een paar keer in stilte het dagthema:

Ik creëer de rust die mij omgeeft.

Ik creëer de rust die mij omgeeft.

Als je levensverhaal tot nu toe volmaakt is geweest, is het niet nodig om met behulp van Yoga tot een nog grotere perfectie te komen. Ieders verhaal komt voort uit licht en donker. We beschermen onszelf tegen pijn die ons bang maakt voor de toekomst en tegen het verleden dat pijnlijke herinneringen in zich heeft. Het eerste ledemaat van Yoga, dat wat Patanjali de *yama's* noemt, vaak vertaald als 'richtlijnen' of 'gedragsregels', richt zich op deze zelfopgelegde beperkingen.

Opmerking tussendoor: zo nu en dan verwijst ik naar Patanjali en zijn inmiddels klassieke *Yogasoetra's*, maar ik wil benadrukken dat de traditionele terminologie niet essentieel is – wat essentieel is, zijn de resultaten.

Als je beseft dat je jezelf bepaalde beperkingen hebt opgelegd, kun je je verhaal opwaarderen. Naarmate je reis langs de ledematen van Koninklijke Yoga vordert, zal er een moment komen waarop alle verhalen waarin je bent gaan geloven in rook opgaan. Maar je zult het licht nimmer vinden als je dat zelf tegenhoudt, en dat is precies wat ongelukkige levensverhalen doen.

Van een verbeterd verhaal kun je makkelijker genieten, en juist daardoor kun je het eenvoudiger achter je laten wanneer de tijd er rijp voor is. Dat klinkt mysterieus, maar dat is het niet. Een gelukkige jeugd laat je makkelijker los

dan een ongelukkige, die keer op keer een toekomstig geluk in de weg staat.

In elke spirituele traditie is 'juist leven' een belangrijk doel, en in de Yoga is dat niet anders. Je moet de *yama's* echter niet zien als een verzameling ethische richtlijnen. In de Yoga staat *juist leven* voor 'het licht van gewaarzijn in je leven brengen om de hindernissen op de weg naar vervulling weg te nemen'. De vijf *yama's*, zoals vertaald naar deze tijd, leggen een belangrijke basis voor juist leven.

1. Bejegen iedereen op vreedzame en geweldloze wijze.
2. Handel en spreek vanuit je eigen waarheid.
3. Handel onbaatzuchtig, zonder afgunst of hebzucht.
4. Straal zuiverheid en onschuld uit.
5. Handel vanuit onafhankelijkheid; klamp je niet vast aan anderen en maak anderen niet afhankelijk van jou.

Vandaag gaat het om de eerste *yama*, die jou vraagt om in vrede met anderen te leven. Het doel is om je op een vreedzame wijze te verhouden tot alle anderen. Dit is de eerste en meest fundamentele opwaardering van je verhaal.

De oproep van Yoga tot geweldloosheid wordt vaak verkeerd opgevat, omdat mensen denken dat ze pas spiritueel zijn als ze een sereniteit en vrede ervaren die het verstand te boven gaat. Vanuit die verwachting onderdrukken zij geduldig hun woede, ook als die gerechtvaardigd is. Ze doen zich kalmer voor dan ze eigenlijk zijn en voelen zich vervolgens schuldig wanneer ze ruziemaken of bij een conflict betrokken raken.

Innerlijke vrede is een schitterende toestand, maar laat

een ding duidelijk zijn: dat punt van onze reis hebben we nog niet bereikt. Het eerste ledemaat gaat over sociale strategie: je intelligentie gebruiken om meer licht en lichtheid te brengen in het verhaal dat je nu leeft.

Iedereen kan de strategie voor een vreedzaam leven in de praktijk brengen, en wel als volgt.

Vreedzaam leven in de praktijk

- Bezorg jezelf en anderen geen stress.
- Zoek naar punten van overeenstemming in plaats van punten van onenigheid.
- Neem verantwoordelijkheid voor je eigen woede en afkeer. Reageer ze niet af op anderen.
- Probeer niet uit gewoonte anderen de schuld te geven.
- Wees je bewust van je neiging om te (ver)oordelen, kritiek te leveren en snel gekrenkt te zijn. Geef zo min mogelijk toe aan die neiging.
- Neem afstand van vijandige mensen en vijandige situaties.

Als je deze punten in de praktijk brengt, wil dat niet zeggen dat je als een heilige leeft. Maar je bent er wel in geslaagd om een juist leven te leiden, wat in deze fase van je ontwikkeling een gigantische stap is.

Oefening

Neem de punten hierboven rustig door en geef in alle eerlijkheid antwoord op de vraag hoe goed je ze in de praktijk brengt. Sociale intelligentie is een vaardigheid die je net als alle andere vaardigheden kunt leren. Niet in één keer, maar stap voor stap, dus kies een van de genoemde

punten en bepaal zelf je leertempo. Woede is een goede om mee te beginnen, omdat die – samen met angst – een van de twee belangrijkste negatieve emoties is.

De yama's nodigen je uit om verantwoordelijkheid te nemen voor je woede en die niet door te geven, af te reageren op een argeloze medemens of te kanaliseren door met de vinger naar een ander te wijzen. Als je aan deze oproep gehoor wilt geven, kun je dat op de volgende manier aanpakken.

- Als je voelt dat je boos wordt, trap dan op de rem bij het eerste teken dat je je zelfbeheersing verliest.
- Probeer je bewust te worden van de impuls.
- Zit een moment stil in dit gewaarzijn.

Een moment van bezinning inlassen is een heel efficiënte manier om de lont uit het kruitvat vol woede te halen, dat jou eigenlijk alleen maar hindert. Als de woede daarna alsnog naar buiten komt, heb je in ieder geval een eerste stap gezet. Wanneer je weer gekalmeerd bent, kun je antwoord proberen te geven op de vraag of jouw uitbarsting de situatie goed heeft gedaan. Als het antwoord een duidelijk nee is – de situatie zal naar alle waarschijnlijkheid slechter zijn geworden – heb je een tweede stap naar innerlijk gewaarzijn gezet.

Yoga leert ons dat we al onze gedragingen onder controle kunnen krijgen. Als je de strategie voor een vreedzaam leven wilt gebruiken om controle te krijgen over je woede, volg dan de stappen die ik zojuist noemde. Las een moment van bezinning in wanneer je merkt dat je niet vreedzaam handelt. Als het je niet lukt om je gedrag onder

controle te krijgen, probeer dan antwoord te geven op de vraag of je de situatie verbeterd of verslechterd hebt.

Hoewel ik mijn verhandeling over Yoga in de vorm van een weekschema heb gegoten, kun je een leven lang baat hebben bij haar boodschap. De strategie voor een vreedzaam leven werkt. Door die toe te passen, zul je je verhaal opwaarderen. Maar zet jezelf niet te veel onder druk. Als je de strategie gewoon deel laat uitmaken van je gewaarzijn, zal je sociale intelligentie vanzelf groter worden.

DINSDAG

Naar je waarheid leven

Herhaal eerst een paar keer in stilte het dagthema:

Ik vertrouw erop dat de waarheid mij de weg wijst.

Ik vertrouw erop dat de waarheid mij de weg wijst.

De tweede yama gaat over spreken en handelen vanuit onze waarheid. Wat het sociale zelf heel goed kan, is het verbuigen van de waarheid. Vaak praten we met anderen mee om erbij te horen en zeggen we niet wat we eigenlijk denken. We zijn bang voor de gevolgen als we iemand de pijnlijke waarheid over zijn of haar tekortkomingen vertellen. Voor hetzelfde geld krijgen we van hetzelfde laken een pak, worden we in verlegenheid gebracht of vernederd omdat de ander ons op onze gebreken wijst. De tweede yama behandelt de rommelige relatie die we allemaal met de waarheid hebben.

Het probleem begint met het verschil tussen twee soorten waarheid: relatieve waarheid en absolute waarheid. Wanneer je in het licht leeft, houdt absolute waar-

heid je staande. Om een voorbeeld te geven: het is een absolute waarheid dat liefde eeuwig is, dat het leven grenzeloos overvloedig is en geen gevecht zou moeten zijn. Wanneer je samenvalt met je ware zelf, bèn je absolute waarheid.

Maar je sociale zelf doet aan relatieve waarheden. Relatieve waarheden veroorzaken meer problemen dan ze oplossen en dus is het zaak de strategie in te zetten die van toepassing is op dit deel van jouw verhaal. Relatieve waarheid wordt bepaald door de situatie waarin je zit. Een ouder die een stout kind een uitbrander geeft, is niet hetzelfde als een volwassene die een andere volwassene een uitbrander geeft. In het eerste geval maakt de ouder het kind terecht duidelijk wat er fout is aan zijn gedrag. In het tweede geval is de uitbrander een belediging, want een volwassene heeft niet het recht zijn normen en waarden op te leggen aan een andere volwassene.

Relatieve waarheid is stabiel noch betrouwbaar. Ze is te allen tijde een bron van onenigheid. Zeker weten dat jij gelijk hebt en de ander niet, veroorzaakt een eindeloze stroom conflicten in verkeer, godsdienst, politiek en familie. Toch rechtvaardigen alle mensen hun aandeel in die conflicten met het argument dat ze de waarheid aan hun zijde hebben. Om dit deel van je verhaal te verbeteren, heeft Koninklijke Yoga een strategie die essentieel is voor het vergroten van je sociale intelligentie.

De waarheid in de praktijk

- Neem afstand van het idee dat je altijd gelijk hebt.
- Accepteer de mogelijkheid dat iedereen een eigen waarheid heeft.

- Houd vanbinnen vast aan je waarheid. Je hoeft die niet meteen te verkondigen.
- Stel jouw gelijk niet boven dat van een ander.
- Besef dat jouw waarheid bestaat om licht te brengen in jouw leven en dat van je naasten.
- Gebruik 'Ik vertel je alleen maar de waarheid' niet als excuus om beschuldigingen of kritiek te uiten of ruzie te maken.

Als jouw waarheid verenigbaar is met het licht, zal ze jou geen problemen bezorgen. Maar als jouw waarheid een dekmantel is voor je verlangen om anderen te kwetsen, te bekritisieren of te beschuldigen, breng je niet eens de relatieve waarheid in de praktijk – dan lieg je gewoon tegen jezelf.

Oefening

Lees de punten onder 'De waarheid in de praktijk' nogmaals door. Geef eerlijk antwoord op de vraag hoe goed je deze punten in de praktijk brengt. De eerste stap is al genoemd: trap op de rem en richt je blik naar binnen wanneer je een opwelling bij jezelf bespeurt die de situatie alleen maar zal verslechteren. De tweede stap is om jezelf naderhand de vraag te stellen of jouw reactie de situatie verbeterde.

Stel bijvoorbeeld dat je met een vriend of familielid praat die er totaal andere denkbeelden op nahoudt dan jij. De gevoelige onderwerpen zijn bijna altijd godsdienst, politiek en geld. Je bent geneigd de ander te vertellen hoe de vork in de steel zit, want je weet zeker dat jij de waarheid in pacht hebt. Jouw zekerheid is alleszins een teken dat je de relatieve waarheid voor de verkeerde doeleinden

De asana's

Wat is yoga?

Zoals Deepak al eerder vertelde, is het woord *yoga* afgeleid van *yuj*, Sanskriet voor 'inspannen', 'koppelen' of 'verbinden' (denk aan het Nederlandse 'juk' in de uitdrukking 'onder een juk brengen'). Eenvoudig gezegd voegt yoga de gescheiden delen van het zelf samen tot een harmonieuze staat van gewaarzijn, waardoor we ten volle in het licht kunnen leven. Er zijn vele wegen die leiden naar die staat van heelheid, en *asana* is een tak van de boom die het pad van yoga is. Yoga is meer dan vijfduizend jaar geleden ontstaan in India. Ze vloeide voort uit de Veda's, de oude heilige hindoeïstische geschriften die de inzichten van de Indiase *rishi's* (zieners) verspreidden. Deze spiritueel bewust geworden zieners verklaarden de wijsheid van het universum aan de hand van de natuur en haar elementen. Volgens de *rishi's* is het menselijk lichaam een instrument dat ons toegang verschaft tot een groter intelligentieveld. De individuele geest is de microkosmos van die intelligentie, zoals een druppel water de microkosmos is van de zee. Als een waterdruppel zijn gescheidenheid verliest en wordt opgenomen in de zee, verliest hij zijn vorm en identiteit. Hij wordt de zee. Hetzelfde kunnen we zeggen van het individuele bewustzijn: als de ziel (*jiva atman*) samenvloeit met de zee van intelligentie, of Brahman, is er sprake van yoga.

De *Bhagavad Gita*, het grote Indiase epos uit de *Mahabharata*, vertaalt *yoga* als 'vaardigheid in actie'. De ordening van ons lichaam als bewuste actie is *asana*.

Wat is asana?

In *De Yogasoetra's* van Patanjali, een werk dat tussen 400 en 500 na Christus werd geschreven en samengesteld, maken we voor het eerst officieel kennis met het woord *asana*, dat 'zetel van gewaarzijn' betekent. In *De Yogasoetra's* valt de term *asana* maar drie keer: één keer als onderdeel van de acht ledematen van *ashtanga yoga* (soetra 2.29) en twee keer als verwijzing naar *sthiram sukham asana*: *asana* als stevige, aangename zetel (soetra 2.46 en 2.47). Ongeveer duizend jaar later stelt Svatmarama de *Hatha Yoga Pradipika* samen. In deze klassieke tekst worden 48 *asana's* genoemd, hoofdzakelijk zittende houdingen die een reinigende functie hebben en een optimale gezondheid en vitaliteit moeten bewerkstelligen.

In het Westen zien we *asana* nu als een begrip dat het hele spectrum van yoga weerspiegelt, terwijl het in feite maar één aspect daarvan is. De andere zeven ledematen (*yama*, *niyama*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* en *samadhi*) zijn ook wegen die leiden naar de yoga-ervaring. In het tweede deel van dit boek leggen we de *asana*-ledemaat onder de loep als een toegangsweg tot het licht van puur bewustzijn.

Het lichaam is zoveel meer dan een vorm. Het is een proces. *Asana's* zijn vormen die we met ons fysieke lichaam maken om deel uit te maken van dit proces, om toegang te krijgen tot deze staat van gewaarzijn. Maar waarom hebben verschillende vormen een verschillend effect? Een vorm die voor de een heerlijk is, kan voor de ander een kwelling zijn. Het antwoord kunnen we vinden in dat wat onzichtbaar is.

De sharira's

Volgens de oude yogaleer ervaren mensen hun bestaan door drie energielichamen, de zogenoemde *sharira's*.

- De *sthula sharira* is het fysieke lichaam, dat bestaat uit de spieren, botten, gewrichten en vloeistoffen in het lichaam. Dit energielichaam, dat van de drie het meest massief is, wordt ervaren door de zintuigen.
- De *sukshma sharira* is het subtiele lichaam en omvat de 72.000 energiekanalen die door ons lichaam lopen, de zogenoemde nadi's, en ook het chakrasysteem, de zenuwen, prana, de gedachten en gevoelens. De *sukshma sharira* kan worden gevoeld, maar is niet meetbaar.
- De *karana sharira* is het causale (oorzakelijke) lichaam. Het bestaat uit ons karma, of de kracht die onze manifestatie aandrijft, en onze ziel, de *jiva atman*. De *karana sharira* bestaat louter als potentieel vermogen en kan alleen bereikt worden als we de geest overstijgen.

Hoewel we de *sharira's* in drie verschillende lichamen verdelen, moeten we niet vergeten dat ze integraal verbonden zijn. We kunnen het causale lichaam betreden vanuit het fysieke en we kunnen het fysieke lichaam betreden vanuit het causale. Bij het uitvoeren van *yoga-asana's* verplaatsen we ons door deze verschillende energiedichtheden en kunnen we putten uit de subtiele energetische krachten die ons sturen.

De chakra's

In het Sanskriet betekent *chakra* 'wiel' of 'cirkel'. Deze wielen op de as van ons lichaam zorgen voor energie, zoals de draaiing van de aarde elektromagnetische energievelden creëert. De chakra's liggen in ons subtiele lichaam, maar ze besturen ons fysieke lichaam en worden

bestuurd door ons causale lichaam. Er zijn zeven hoofdchakra's, waarvan de eerste vijf in wezen het hoofdkwartier zijn van de elementen die in ons bestaan, de zogenoemde *maha bhuta's*. Dat zijn aarde, water, vuur, lucht en ruimte.

De chakra's zijn niet alleen elementen, want ze hebben ook een geluid, een vorm, een kleur, een energie en een fysieke plaats in het lichaam. Ze hebben ook een poort aan de voorkant en een aan de achterkant, die worden gerepresenteerd door de voor- en achterkant van ons lichaam, maar daar komen we later nog op terug. We gaan eerst kijken naar de fysieke plaats en de energetische eigenschappen van de verschillende chakra's.

Chakra	Element	Plaats	Lichaamsdelen geassocieerd met chakra	Energetische eigenschappen
<i>Muladhara</i> (Wortel)	Aarde	Basis van de ruggengraat	Voeten, benen, bekkenbodem, darmen	Geaard, stabiel, verbonden aan eerste levensbehoeften, gezonde grenzen
<i>Svadishtana</i> (Huis van het zelf)	Water	Voor het heiligbeen, onder de navel	Bekken, blaas, voortplantingsorganen	Creatief, spontaan, flexibel, verbonden met sensualiteit en seksualiteit
<i>Manipura</i> (Stad van juwelen)	Vuur	Navel	Lumbale wervelkolom, buik, spijsverteringsorganen	Krachtig, dapper, procesgericht, auto-noom, gezond zelfbewustzijn
<i>Anahata</i> (Ongebroken, ongeschonden)	Lucht	Midden van borst	Borstwervels, ribbenkast, middenrif, hart, longen, schoudergordel, armen, handen	Balans, harmonie, verbinding, empathie, intimiteit, onvoorwaardelijke liefde

Chakra	Element	Plaats	Lichaamsdelen geassocieerd met chakra	Energetische eigenschappen
<i>Vishuddha</i> (Reinheid)	Ruimte	Keel	Nekwervels, schoudergordel, armen, handen, keel, kaak, tong, oren	Heldere communicatie met het universum en anderen, vermogen om in stilte te zijn, resonantie
<i>Ajna</i> (Weten)	Licht	Tussen de wenkbrauwen, iets daarboven	Ogen, voorhoofd, hersenen	Verbeelding, heldere visie, innovatie, intuïtie, inzicht
<i>Sahasrara</i> (Kruin)	Geen	Boven op de schedel	Boven- en achterkant hoofd (<i>bindu</i>)	Geloof, vertrouwen, overgave, transcendentie, bevrijding, belichaming

De guna's

De *guna's* zijn de eigenschappen van de natuur die je terugziet in alle materie. Een rotsblok (zwaar, massief, bewegingloos) heeft totaal andere eigenschappen dan een rivier (actief, stromend, constant veranderend). Het zijn eigenschappen die we herkennen, zowel in de natuur als in onszelf. De drie *guna's* zijn: *rajas* (wil, verlangen), *tamas* (inertie) en *sattva* (homeostase).

De *guna's* manifesteren zich in het subtiele lichaam via de chakra's. Elk chakra kan een positieve lading hebben, die zijn eigenschappen activeert en stimuleert (*rajas*), of een negatieve, die dezelfde eigenschappen afzwakt en vermindert (*tamas*). Als wij in een bepaald chakra in balans zijn, is het in een staat van harmonie, ofwel *sattvasattva guna*.

Via onze ademhaling en houding ervaren we de *guna's* ook in het fysieke lichaam. Ze manifesteren zich in het fysieke lichaam op de volgende manieren:

- *Rajas* manifesteert zich aan de voorkant van het lichaam, en dan met name in de inademing. Het is de kracht die ons lichaam letterlijk de toekomst in stuwt. Als we de voorkant van ons lichaam rekken, openen we de voorkant van de chakra's, waardoor ze positief geladen worden en betere energetische eigenschappen krijgen. Door de voorkant van het lichaam te openen, brengen we onze energie naar buiten. Dit stimuleert onze extraverte kant en zorgt voor meer verbinding met anderen.
- *Tamas* manifesteert zich aan de achterkant van het lichaam. Ze wordt aangetrokken door de uitademing en is de kracht die ons verbindt met het verleden. Als we de achterkant van ons lichaam rekken, openen we de achterkant van de chakra's, waardoor de *guna's* negatief geladen worden en hun energetische eigenschappen afzwakken. Door de achterkant van het lichaam te openen, halen we onze energie naar binnen en creëren we ruimte voor introspectie en introversie, waarmee we een gevoel van hechte verbondenheid met onszelf creëren.
- *Satva* manifesteert zich op de as van ons lichaam, langs de wervelkolom, de zogenoemde *brahma nadi*: de mentale energie die ons lagere bewustzijn verbindt met ons hogere bewustzijn. De *nadi* kan ons ofwel naar manifestatie, ofwel naar bevrijding leiden, afhankelijk van de richting waarin we onze energie erlangs sturen. *Satva guna* openbaart zich wanneer we de inademing in

Krijger I

Virabhadrasana I



Krijger I, de eerste van de drie krijgerhoudingen, weerspiegelt eigenschappen die van pas komen op het slagveld: doorzettingsvermogen, kracht en toewijding. In het geval van de asana's gaat het meer om een innerlijk slagveld. Met de kracht die we door de krijgerhoudingen ontwikkelen, kunnen we onze beperkende patronen doorbreken en een staat van vrijheid en transcendentie bereiken.

Hoe je het doet: Ga staan in de Lage lunge met je linkerbeen naar achteren en zet je linkerhiel een beetje links van het midden plat op de grond. Plant je linkerhiel stevig in de mat, maak je rug recht en duw je linkerheup en linkerkant van je ribbenkast naar de voorkant van je mat. Trek

je navel in naar je ruggengraat en hef je armen boven je hoofd. Maak jezelf zo lang mogelijk door je vanaf je onderste ribben tot aan je vingertoppen uit te rekken. Leg je handpalmen tegen elkaar en kijk naar je handen. Maak je nek lang.

Goed voor: Krijger I versterkt enkels, benen, armen en rug en rekt achillespezen, kuiten en heupbuigers. Ze opent ook je borst en longen.

Op energetisch niveau verbetert deze houding je balans en concentratie. Je wordt beter geaard en het element aarde in jezelf wordt versterkt. Ze werkt door op je eerste chakra.

Activeer mula bandha en (met mate) uddiyana bandha. Stimuleert prana vayu. Activeer vajroli mudra om de achterkant van je lichaam lang te maken.

Therapeutische toepassingen: Biedt verlichting bij ischias en lage rugpijn en helpt ook bij astma en obstipatie.

Tips: Voor meer mobiliteit in je bekken kun je je voeten in de breedte iets verder uit elkaar zetten en de spreiding van je benen iets kleiner maken. Als je moeite hebt om je evenwicht te bewaren, kun je je achterste hiel tegen een muur zetten. Als je schouders stijf zijn, kun je je handen op schouderbreedte houden (of nog iets breder).

Boom Vrikshasana



De Boomhouding is een eenvoudige maar krachtige houding die ons leert om uit ons hoofd te gaan en in het hier en nu te zijn. In deze houding kunnen we, net als een echte boom, ons tegelijkertijd wortelen en oprichten. Ze geeft ons de kracht om te midden van afleiding en chaos verbonden te blijven met een punt van concentratie.

Hoe je het doet: Neem de Berghouding (zie p. 170) aan en kijk naar een vast punt niet ver voor je. Verplaats je gewicht naar je linkervoet en til je rechtervoet op. Houd je linkerheup boven je linkervoet en draai je rechterknie naar buiten. Zet je rechtervoet tegen de binnenkant van

je linkerbovenbeen. Leg je handpalmen voor je borstbeen tegen elkaar en hef je armen in een 'V' boven je hoofd.

Goed voor: De Boomhouding versterkt enkels, knieën en dijbenen en activeert je bekkenbodemspieren. Ze opent de heupen en zorgt voor een langere ruggengraat.

Op energetisch niveau versterkt de Boomhouding de concentratie. Ze werkt door op het eerste en zesde chakra en stelt je in staat benen en voeten te aarden en tegelijk *drishti* te ontwikkelen door je blik op één punt te concentreren. Omdat onze ogen een weerspiegeling zijn van onze geest, stelt een stabiele blik ons in staat de geest te stabiliseren. De Boomhouding kan ook angst en rusteloosheid verminderen.

Activeer mula bandha. Stimuleert apana vayu.

Therapeutische toepassingen: Helpt bij platvoeten, osteoporose en angst. Kan ischias verlichten.

Tips: Als je snel je evenwicht verliest, zet je rechtervoet dan eerst op je enkel of onderbeen. Je kunt deze houding ook oefenen in de buurt van een muur of stoel, zodat je makkelijk steun kunt zoeken.

Vlinder
Baddha konasana



Deze houding wordt in India veel gebruikt door schoenmakers en andere handwerkers. Doordat we in het Westen gewend zijn om op een stoel te zitten, is deze houding voor veel mensen een uitdaging. Ze zorgt voor een diepe rek in de heupen en leert ons tegelijkertijd hoe we vreemde en oncomfortabele situaties ten goede kunnen keren.

Hoe je het doet: Leg vanuit de Staf (zie p. 294) je voetzolen tegen elkaar en laat je knieën zakken. Zit op je zitbotjes en niet op je staartbeen. Adem diep in en maak je ruggengraat lang. Buig op de uitademing langzaam naar voren, vanuit je heupen, houd je ruggengraat lang en duw je schouders weg van je oren. Verdiep de houding op het ritme van je ademhaling: verlengen op de inademing en verdiepen op de uitademing.

Goed voor: Deze houding rekt knieën, binnenkant bovenbenen, buitenkant heupen en onderrug.

Door te verlengen op de inademing en te verdiepen op de uitademing, leren we ons te laten leiden door de ademhaling en niet door ons ego. Op energetisch niveau leert de Vlinder ons de deugd van diepe reflectie en bezinning. Deze houding stimuleert het tweede chakra en voedt soepelheid, lenigheid, seksualiteit en sensualiteit.

Activeer mula bandha, uddiyana bandha en jalandhara bandha. Activeer ashvini mudra. Stimuleert apana en vyana vayu.

Therapeutische toepassingen: Deze houding biedt verlichting bij menstratiepijn en ischias. Ze vermindert lage rugpijn en klachten als gevolg van de menopauze, stimuleert de voortplantingsorganen en stimuleert de seksuele energie.

Tips: Als je stijve heupen of een stijve onderrug hebt, leg dan een gevouwen deken onder je zitbotjes. Als je knieproblemen hebt, leg dan blokken onder beide knieën.