

# YOGA & CHAKRA'S

*Harmonie in aandacht en energie*



*Klaas-Jan van Velzen*

Klaas-Jan van Velzen

# YOGA & CHAKRA'S

*Harmonie in aandacht en energie*

Tweede druk



Uitgeverij Ankh-Hermes bv Deventer

# *Inhoud*

*Dankwoord* 7

*Inleiding* 9

## **DEEL I**

**Luisteren naar de wijsheid van het lichaam** 11

### **1. Aandacht en energie** 13

Luisteren 14

Wat je aandacht geeft groeit! 14

Globale aandacht 15

Spelen met energie 16

Harmonie 17

### **2. Methodische beschrijving van de yogahoudingen** 19

De doorwerking van de asana's 19

Adem, het geschenk van je leven 23

Uitvoering van de asana's 25

### **3. Ademoefeningen en asana's** 33

Oefenen 33

Ademoefeningen 34

Asana's 41

### **4. Ontspanning** 45

Ontspanning in Savasana 47

## **DEEL II**

**Energie en bewustwording** 53

### **5. Theoretische achtergronden van het chakramodel** 55

Historische achtergrond 56

Chakra's 58

Asana's en chakra's 65

De tocht van de ziel door de materie 68

## **6. Muladhara-chakra: aanwezig zijn 71**

Het karakter van de energie 71

Lichaamsbewustzijn 73

Piramide-meditatie: geaard zijn is helemaal aanwezig zijn 74

Asana's en het 1e chakra 76

## **7. Svadisthana-chakra: vertrouwen in je levensstroom 83**

Het karakter van de energie 83

Asana's en het 2e chakra 87

Bewegen vanuit de levensenergie 92

## **8. Manipura-chakra: de stuwkracht in je leven 97**

Het karakter van de energie 97

Confrontatie en transformatie 100

Asana's en het 3e chakra 102

Nama Rupa 106

## **9. Anahata-chakra: de ervaring van harmonie 111**

Het karakter van de energie 111

Bhakti 113

Asana's en het 4e chakra 115

Gevoelige handen 119

## **10. Vishudda-chakra: vormgevende energie 123**

Het karakter van de energie 123

Een houding van bereidheid 125

Klank 126

Asana's en het 5e chakra 129

## **11. Ajna-chakra: harmonie in aandacht en energie 135**

Het karakter van de energie 135

De harmoniserende werking van bewuste aandacht 138

Asana's en het 6e chakra 142

## **12. Sahasrara-chakra: de zetel van het Zelf 147**

Het Zelf 147

Meditatie, de kunst van de moeiteloze aandacht 150

## ***Literatuur 158***

# *DEEL I*

## LUISTEREN NAAR DE WIJSHEID VAN HET LICHAAM

*Bereid  
ontroerd  
kiezend wat ruimte geeft  
en harmonie  
zonder me op te laten eten door de wereld  
Stil in mijn eigen oase  
vanwaar ik overal kan zijn  
Als de overgave van de arend in zijn vlucht  
gedragen door een zachte ademtocht  
Als de tijger in het bos  
alert luisterend en zeker in zijn Zelf-zijn  
helemaal aanwezig in het nu*

# *1 Aandacht en energie*

*Iedere activiteit in de geest, is een activiteit in de energie en andersom.*  
HATHAYOGAPRADIPIKA

Als je je ogen sluit en probeert te beschrijven wat je voelt van je lichaam, zul je niet spreken in anatomische termen. Je voelt niet de vorm van je botten, je spieren of je bloed. Je ervaart je eigen ruimte op *een heel persoonlijke manier*. Deze persoonlijke ervaring gaan we in dit boek uitvoerig verkennen.

Heb je er wel eens echt bij stilgestaan wat je voelt als je naar je lichaam luistert? Naar je lichaam luisteren is een heel bijzondere bezigheid. Ervaar je warmte, ervaar je leegte, ervaar je stroming, ervaar je spanning? Of kun je helemaal niet zeggen wat je ervaart? Of zit je meer te denken wat je zou moeten voelen? Voel je je adem, voel je je hartslag, voel je je huid, voelen de verschillende delen van het lichaam heel verschillend, voel je agitatie, ervaar je pijn, voel je harmonie?

Luisteren naar het gevoel van je lichaam kan je heel veel leren over jezelf en kan ertoe leiden dat je op een veel evenwichtiger manier gaat leven. Het is ook een heel boeiende bezigheid: het lichaam voelt steeds weer anders en hoe meer je luistert, des te meer nuances je gaat ervaren. Als je je meer bewust wordt van het lichaam, ga je ontdekken dat je zelf iets doet met je lichaam. Geef je jezelf de ruimte of zet je jezelf onder druk? Het lichaam blijkt te reageren op zelfs maar de geringste verandering in je innerlijke atmosfeer. Je lichaam is als een heldere spiegel voor je innerlijke bewegingen. Door gevoeliger te worden voor de signalen van het lichaam ga je voelen wat goed voor je is of juist niet. Wanneer forceer je jezelf? Voel je dat iets je ontspant? Voel je eigenlijk wel hoe je in het leven staat? Het luisteren naar het lichaam geeft je toegang tot je eigen werkelijkheid. Daarom is het in de yoga tot een ware kunst verheven.

## ***Luisteren***

In beginnende cursusgroepen vraag ik vaak om even te denken aan iemand die voor jouw gevoel goed kan luisteren en om er even bij stil te staan wat volgens jou maakt dat die persoon goed kan luisteren. Welke kwaliteit is dat? Als ik de groep rondga, komen vaak de volgende begrippen naar voren: rust, geduld, betrokkenheid, invoelingsvermogen, belangstelling, veiligheid, vertrouwen, ontvankelijkheid, niet bevooroordeeld zijn, liefde, acceptatie, stilte, aandacht.

Als deze begrippen in enige mate zijn doorgedrongen, vraag ik de cursisten om met deze innerlijke houding de aanwezigheid van het lichaam als geheel te ervaren. Meestal ontstaat er dan een meditatieve sfeer: een stille aandacht waarin alles wat zich aandient er mag zijn. De ervaring van harmonie is heel natuurlijk voelbaar. Het oefenen van deze aandacht is het onderwerp van dit boek.

Iedere yogaleraar kent het fenomeen dat voor veel mensen de eerste yogales een openbaring is. De ervaring van stilte is soms diepgaand. Met deze verwachting komen mensen de week erna weer en zijn dan niet zelden teleurgesteld. Mensen concluderen dan soms ten onrechte dat de eerste keer kennelijk een toevalstreffer was. Het was echter de onbevooroordeelde houding van de nieuweling waardoor de open aandacht zo toegankelijk was. Het vraagt vaak veel oefening om de luisterende houding, die de ervaring van harmonie zo vanzelfsprekend maakt, te cultiveren. Soms ervaar je even dat die ervaring je natuurlijke staat, je eigenlijke aard is, maar vaak staat een disharmonieuze kakofonie op de voorgrond. Evenwicht vinden in deze spanning is het doel van veel yoga-oefeningen.

### ***Wat je aandacht geeft groeit!***

In de *Hathayogapradipika*, een twaalfde-eeuws basisboek voor de hathayoga, staat geschreven: 'Prana en manas zijn als melk en wei en hun activiteiten vallen samen. Iedere activiteit van prana is een activiteit in manas en andersom.'

'Prana' kan worden vertaald met energie en 'manas' met het mentale aspect van de geest. 'Wei' is de vloeistof die na kaasbereiding overblijft. Ofwel: *'Iedere activiteit in de geest is een activiteit in de energie en andersom.'* Dit ervaringsgegeven kan als het basisprincipe van de hathayoga worden beschouwd.

Als je je aandacht concentreert in de linkervoet, gaat deze voet na enige tijd wat meer voor je leven: hij wordt warmer, ruimer, levendiger. Als je dan na een poosje je voeten gaat vergelijken, voelt de linkervoet vaak prettiger dan de rechervoet. Alsof die laatste minder meedoet, minder levendig is. Maar als je ook deze voet een poosje in je aandacht laat zijn, zal hier een soortgelijk proces op gang komen. Je gaat dan heel duidelijk ervaren dat je aandacht iets doet in je lichaam. Wat je aandacht geeft groeit! Dit is een zeer fundamentele ervaring voor al het volgende. Dat andersom ook je energie invloed heeft op je geest is voor iedereen een ervaringsgegeven: na een slechte nachtrust is je aandacht zwakker, labiel en minder helder.

### ***Globale aandacht***

Open aandacht is niet gefocust. Je bent dan niet gericht op een specifiek aspect, je wilt niet iets bepaalds horen, je bent puur ontvankelijkheid, open voor alles wat zich aandient. Met deze aandacht je lichaam ervaren wordt in de yoga ‘globale aandacht’ genoemd.

#### **• Oefening in het ervaren van globale aandacht**

*Wees met een stille, open aandacht aanwezig in het linkeroog.*

*Laat je aandachtsveld zodanig verruimen dat ook het gebied rond het oog voelbaar wordt, alsmede de hele linkerkant van het hoofd. Voel ook de linkerkant van de hals/nek. Voel de linkerschouder, -arm en -hand.*

*Voel de hele linkerhelft van de borst, de buik en het bekken.*

*Voel ook het linkerbeen en de linkervoet.*

*Voel dan globaal de hele linker lichaams helft, als een gebied dat er is, als een veld, als een bewustzijnsruimte. Alsof dat veld zich door je aandacht nog enigszins verruimt naar links en de grens met de lucht links van je vervaagt. Voel dat de adem deze hele ruimte verlevendigt. Alsof je aandacht deze ruimte verlicht.*

*Herhaal dan hetzelfde aan de rechterkant. Wees ook in deze ruimte helemaal aanwezig.*

*Ga dan met je aandacht rustig weer naar de linker lichaams helft. Als je daar weer helemaal bent, ga dan weer naar rechts. Heel aandachtig en toch moeiteloos ga je even door met deze langzaam heen en weer gaande beweging. Je kunt dan gaan ervaren dat je aandacht als een bries door je heen gaat. Alsof je met je aandacht een subtiele beweging in gang zet (dit*



*is ook een prachtige oefening om de samenhang van prana en manas te ervaren).*

*Na enige tijd laat je de beide lichaamshelften versmelten tot één ruimte. De bries van je aandacht gaat liggen. Het wordt stil. Voel je ruimte, globaal, als een ervaring van heelzijn. Dan ervaar je globale aandacht.*

### ***Spelen met energie***

Als je aandacht globaal is, dan is je aandacht ontspannen en toch wakker en wendbaar. Vanuit het globale lichaamsgevoel kun je leren spelen met je energieveld.

*Je hoeft bijvoorbeeld maar even te denken aan je schouder en het gevoel van de schouder is direct aandachtig aanwezig zonder dat je er te betrokken of te oordelend bij bent.*

*Je merkt helder hoe het met je schouder is gesteld. Is de schouder ontspannen of voel je enige mate van spanning? Of voelt de schouder juist te levenloos alsof je er onvoldoende in aanwezig bent?*

*Zodra je je bewust wordt van de situatie en deze in alle helderheid laat bestaan, zul je gaan voelen hoe je met een kleine, innerlijke wending hierin iets kunt veranderen. Niet doordat je jezelf iets oplegt, maar doordat je vanuit je verbondenheid met je schouder gaat voelen waar de schouder eigenlijk om vraagt. Ook zul je ervaren dat je aandacht de energie in je schouder verhoogt.*

*Span dan je schouder eens krachtig aan. Voel die spanning. En laat het weer los. Voel wat er gaande is. Alsof er even een storm is geweest die nu is gaan liggen. En jij voelt de naweeën. Doordat je ruimte geeft aan deze nabeweging kan er in de schouder een nieuw, levend evenwicht ontstaan. En de ervaring van je schouder verdiept zich.*

Deze oefening met de schouder beschrijft eigenlijk de wijze waarop alle yogahoudingen worden uitgevoerd:

- ✓ eerst globaal aanwezig zijn
- ✓ dan de aandacht concentreren in het gebied waar je mee gaat oefenen en helder waarnemen hoe het daar is
- ✓ dan dit gebied activeren
- ✓ en ten slotte dat gebied ontspannen en voelen wat er gebeurt.

Als duidelijk is dat elke beweging in de aandacht zich weerspiegelt in een beweging in je energieveld, is daarmee direct duidelijk dat we ons ervan bewust moeten zijn dat ons denken niet vrijblijvend is.

Positieve gedachten verruimen ons lichaam.

Negatieve gedachten vernauwen ons lichaam.

We zijn hiermee een enorme kracht op het spoor. Visualiseren is daarom in heel veel oefeningen een begeleidend element.

Als je je gewrichten ruim en open denkt, voel je ze ontspannen. Zo kun je je wervelkolom voorstellen als lang en luchtig, of als een boomstam, of als een wuivende rietpluim of als een lichtend, vibrerend kanaal.

Je zult gaan voelen dat ieder beeld zijn eigen doorwerking heeft. En als je naar het gevoel van je eigen rug luistert, zul je gaan voelen wat jouw rug vraagt: een krachtig beeld, een zacht beeld, een luchtig beeld, een stil beeld, een actief beeld, enzovoort. En nooit is het hetzelfde.

### *Harmonie*

Als je je ogen sluit en je voelt je lichaam en je energie, begeef je je eigenlijk in een duizelingwekkend gecompliceerde wereld. Je aandacht kan zo verschillend van aard zijn en kan zo verschillend gericht zijn. Uiteindelijk zoeken we naar die afstemming waarbij de aandacht moeiteloos is en je de yogahoudingen doet vanuit je persoonlijke gevoel voor harmonie. De ontwikkeling van deze aandacht wordt in dit boek stapsgewijs gerealiseerd. Yoga is heel praktisch. Het begint eenvoudig en concreet en wordt langzamerhand subtieler. Als je eenmaal bekend bent met de oefeningen kun je gaan verfijnen. Eerst ga je ervaren dat je lichaam er is. Daarna ga je voelen dat daarin steeds alles in beweging is. Je gaat merken dat de kracht waarmee je de asana's doet om een heel persoonlijk evenwicht vraagt, dat ook per dag heel verschillend is. Er gaat een gevoel van diep respect ontstaan voor de wijsheid van het lichaam. Vanuit die houding ga je al minder dwingend oefenen. Je gaat het oefenen ervaren als een ruimte geven aan wat er in je is. Door deze afstemming word je je bewuster van de werkzaamheid van de aandacht. Je gaat aan den lijve voelen wat harmonie in lichaam en geest betekent. Je zult momenten van diepe vrede ervaren. Je ontwikkelt een fijne snaar voor de aard van de aandacht van waaruit je de yogahoudingen gaat doen. Zo kun je door je afstemmen op de karakteristieken van de chakra-energieën deze energieën activeren. De asana wordt minder een oefening met bepaalde fysieke doelstellingen en meer een realiseren van de harmonie in jezelf in verschillende houdingen.