

yoga

Je dagelijkse portie vitaminen

Doe de Vijf Capsules elke dag en je krijgt meer energie en minder stress.
De dosering: vijf blokjes van tien minuten, verspreid over de dag innemen.
Het effect: beter dan een vitaminepil...

Tekst: Christel Jansen, beeld: Saskia van Osnabrugge, productie: Sterre van Leer, model: Julia Thornton, www.juliathornton.com

Wil je de vruchten van yoga plukken, dan moet je ten minste een halfuur tot een uur per dag vrijmaken voor yogahoudingen en *pranayama*, voor het trainen van de concentratie en meditatie,' zegt swami Niranjan, de opvolger van de Indiase goeroe Satyananda. Dit kan zo'n vooraanstaande yogi uit India makkelijk zeggen, maar zo eenvoudig is dat niet. Je volgt trouw je lessen, maar thuis oefenen schiet er vaak bij in. Wanneer moet je er tijd voor vrijmaken? Je hebt het weleens geprobeerd, maar na een paar dagen verwaterden je goede voornemens weer. Swami Niranjan zag heel goed in dat het voor het gros van de mensen lastig is om yoga te integreren in hun volle bestaan. Hij besloot yoga toegankelijk te maken voor iedereen en ontwikkelde de Vijf Capsules. 'We slikken elke dag onze portie vitaminepillen; waarom zouden we ook niet dagelijks vijf yogatabletten nemen?' De Vijf Capsules zijn niets meer dan vijf yogablokken van slechts

tien minuten, die je verspreid over de dag kunt doen. Veel makkelijker vol te houden dan vijftig minuten yoga achter elkaar. De volgorde van de capsules is wel van belang. Je begint de dag met mantra zingen, gevolgd door houdingen en ademoefeningen. Je kunt dit meteen na de mantra's doen, maar ook later op de dag als dat beter uitkomt. Tussen de middag of na je werk mag je je overgeven aan een korte yogaslaap (*yoga nidra*), de ultieme manier om de dagelijkse besognes van je af te laten glijden en je lichaam weer op te laden. En vóór het naar bed gaan neem je de dag nog eens door en doe je eventueel een korte meditatie. Zo heb je verdeeld over de dag een hele *sadhana* (yogabeoefening) uitgevoerd. Het mooie is; je zult merken dat deze yoga-'injecties' hoegenaamd geen extra tijd kosten, maar juist meer energie geven. Je gaat zelfs naar je dagelijkse portie yogavitaminen verlangen. 'Uiteindelijk zul je de strijd tegen je eigen stress overwinnen,' zegt swami Niranjan, 'en je zult merken dat de kwaliteit van je leven toeneemt.'



1

Capsule: Mantra zingen

's Morgens, nog vóór je eerste gedachte is opgekomen, zing je mantra's. Aangeraden wordt om elf keer de *Maha Mritjunjaya* mantra te zingen, gevolgd door elf keer de *Gayatri* mantra. De Maha Mritjunjaya is een helende mantra, waarin je vraagt om verlichting en bevrijding van onwetendheid. En de Gayatri, waarin je mediteert om mentale obstakels te doorbreken en geïnspireerd te worden, geeft je geestelijke kracht. Beide mantra's zorgen ervoor dat de levensenergie (*prana*) vrijelijk kan stromen, maar zie het vooral als een mooie manier om de dag positief te beginnen. Nog nooit van deze mantra's gehoord? Kijk op www.yogaonline.nl voor twee uitvoeringen. Lekker om mee te zingen.

Maha Mritjunjaya mantra

*Om tryambakam yajaaamabe
Sugandbim pushbivardbanam
Urvarukamiva bandhanan
Mrityor mukshiyamamritat*

Gayatri mantra

*Om bbur bhuvah swaha
Tat savitur varenyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhiyo yo nah prachodayat*



2

Capsule: Asana's

Palmboom (*Tadasana*)

Zet je voeten naast elkaar op heupbreedte. Strengel je vingers ineen en draai je handpalmen naar buiten. Laat je handen op je hoofd rusten. Richt je blik op een punt vóór je, vlak boven je hoofd. Op een inademing strek je de armen op en ga je op je tenen staan. Maak je lang en dun als een Palmboom. Uitademend kom je terug op je hielen en laat je je handen weer op je hoofd rusten. Doe dit zeven keer. Breng dan de armen naar beneden.

Wuivende palmboom (*Tiryaka Tadasana*)

Ga in een kleine spreidstand staan. Strengel je vingers ineen en draai de handpalmen naar buiten. Op een inademing strek je je handen boven je hoofd. Uitademend buig je naar links. Houd deze positie een paar tellen vast en kom op een inademing weer omhoog. Doe hetzelfde naar rechts en herhaal de oefening vijf keer aan beide zijden.

Tailedraai (*Kati Chakrasana*)

Sta in een kleine spreidstand en met losse knieën. Adem in en strek de armen naast je op schouderhoogte. Op de uitademing draai je je romp naar links. Daarbij gaat je rechterhand naar je linkerschouder en je linkerarm komt achter je rug in je taille. Kijk over je linkerschouder, draai je hoofd daarbij zo ver als je kunt. Inademend kom je weer terug met je armen op schouderhoogte en op een uitademing draai je de andere kant op. Deze hele beweging doe je vijf keer.

Halve Kaars (*Viparita Karani*)

Ga liggen op je rug en breng op een uitademing je benen en heupen omhoog. Plaats je handen onder je heupen, zodat het gehele gewicht van je bekken op je handen rust. In de eindhouding rust het lichaamsgewicht op de schouders, de nek en de ellebogen en staat de romp in een hoek van 45 graden met de vloer. Belangrijk is dat de kin niet tegen de borst duwt. Adem diep en rustig naar je buik. Je kunt zo lang in deze houding blijven als je wilt.

Zonnegroet

Doe drie rondes van de Zonnegroet, zie www.yogaonline.nl



3 Capsule: Ademoefeningen

De wisselende-neusgatadem (*Nadbi Sodhana*) brengt lichaam en geest in balans. Plaats je rechterwijsvinger en -middelvinger op het punt tussen je wenkbrauwen. Met je rechterduim druk je het rechterneusgat dicht en met de rechterringvinger het linkerneusgat (afhankelijk van door welk neusgat je ademt). Deze ademhaling bouw je in fasen op.

1e maand: Adem vijf keer door je linkerneusgat en vijf keer door je rechterneusgat. Doe dit in totaal vijf rondes.

2e maand: Haal je rechterringvinger van je linkerneusgat en adem in. Sluit je linkerneusgat, haal je duim van je rechterneusgat en adem uit. Daarna adem je rechts in en links uit. Adem in vier tellen in en in vier tellen uit. Doe dit vijf rondes.

3e maand: Als in de tweede maand, maar dan in de volgende verhouding: adem in vier tellen in, houd de adem twee tellen vast, adem in vier tellen uit en blijf twee tellen leeg. Ook dit doe je vijf rondes.

Zoemende bij (*Brabmari*)

Duw je oren dicht met je wijsvingers, de ellebogen wijzen daarbij opzij. Sluit je ogen en maak een zoemend (of neuriënd) geluid op elke uitademing; de mond blijft gesloten. Uiterst rustgevend.



4 Capsule: Yogaslaap

Ga liggen op je rug in *Savasana* (de eindontspanning bij je yogalessen) en ga één voor één alle delen van je lichaam af. Het duurt ongeveer vijf minuten voor je lichaam rustig ligt. Concentreer dan je aandacht, bijvoorbeeld door naar je buik te ademen en de adem te tellen (zeker 25 keer); dit bevordert de ontspanning.

5 Capsule: Meditatie

- Neem vóór het slapengaan de dag nog eens door. Stel jezelf daarbij de volgende vragen: Wat had ik vandaag beter kunnen doen? Zou ik anders hebben willen reageren in een lastige of onaangename situatie? Hoe zal ik handelen als deze situatie zich weer aandient?

Doe deze oefeningen van maandag tot en met vrijdag.

- Zaterdag doe je ook de neusreiniging, *neti*. Bij *neti* spoel je om beurten je neusgaten met lauwwarm zout water. Je kunt hiervoor een speciaal neuskannetje gebruiken (dat lijkt een beetje op een kleine plantengieter). Het zoute water stroomt door een neusgat naar binnen, reinigt alle holten en stroomt door het andere neusgat naar buiten. Geeft verlichting bij verkoudheid en voorhoofds- holteontsteking en werkt spiritueel in op je derde oog.

- Doe op de zaterdag ook nog een meditatie. Bijvoorbeeld de *So Ham*-meditatie, waarbij je op elke inademing *So* denkt en op de uitademing *Ham*.

- Op de zondagen houd je je aan het goddelijke gebod van een dag rust. ☪