

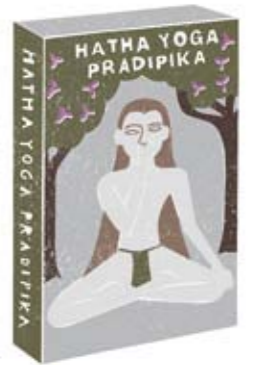
ACHTER DE SCHERMEN

De serie is geschoten op het strand van Kaapverdië. Model Vatu – een neef van de styliste – woont daar al zijn hele leven en is een yogi in hart en nieren. Op het strand vraagt de fotograaf: 'How much time does it take for you to do the flow?' Zijn ontspannen antwoord: 'It takes time.' 'Yes, but how much time?' 'Time.' En inderdaad, maakt het uit? Hebben we een andere afspraak staan vandaag? Moet het binnen een aantal uur af zijn? Nee. Deze man, die de meest ingewikkelde yogahoudingen kan doen, leert ons meer dan dat alleen.



Hatha:

DE KLASSIEKE SERIE



De oudste serie yogahoudingen ooit omschreven staat in het vijftiende-eeuwse standaardwerk *Hatha Yoga Pradipika*. De poses zijn niet makkelijk, maar hebben een geweldig reinigend effect op je energielichaam. Probeer ze maar eens.

TEKST CHRISTEL JANSEN, BEELD ALRIK SWAGERMAN, ILLUSTRATIE: INGRID BOCKTING

Asana's zijn de eerste stap naar *hatha*: ze brengen stabiliteit, gezondheid en lichtheid van het lichaam.

Deze zin zou niet misstaan op de website van een hippe yogaschool, maar is al vijf eeuwen oud. Hij komt uit de *Hatha Yoga Pradipika* (letterlijk vertaald 'Licht op yoga'), een standaardwerk over yoga uit de vijftiende eeuw. In dit boek, dat is samengesteld door de Indiase goeroe Swatmarama, wordt voor het eerst gesproken over yogahoudingen. Eerder werd al wel geschreven over het belang van het onderhouden van je lichaam ('je aardse tempel'), maar dat was altijd ondergeschikt aan spirituele ontwikkeling en meditatie. En nog nooit werden er houdingen uitgelegd.

Yogi's die de zogenoemde Nath-stroming aanhingen – waarin de verering van het lichaam in hoog aanzien stond – brachten daar verandering in: zij meenden dat je je eerst fysiek moet voorbereiden op meditatie voor je verder kunt gaan op het spirituele pad. In de *Hatha Yoga Pradipika* verzamelde Swatmarama, ook een Nath, de instructies en leringen. Over de auteur is verder weinig bekend; zijn naam ('hij die zijn *atman* of oergeest heeft verlicht') kan erop duiden dat hij een staat van verlichting had bereikt.

Hatha Yoga Pradipika

Er staan vijftien houdingen in de *Hatha Yoga Pradipika*, zorgvuldig geselecteerd vanwege het reinigende effect op het energielichaam – de yogafilosofie gaat ervan uit dat er meerdere lichamen zijn, waaronder een fysiek grofstoffelijk lichaam en een fijner energielichaam.

De zuiverende werking geldt nog het meest voor de laatste vier zithoudingen in de serie, omdat de energie daarin door de wervelkolom omhoog wordt gestuurd en zo de belangrijkste energiebanen (*nadi's*) kan reinigen. De positie van de voet is vaak cruciaal, omdat door druk op de genitaliën seksuele energie wordt getransformeerd in spirituele kracht.

Wie deze asana's beheerst, kan verder met ademoefeningen (*pranayama*) en andere yogatechnieken om tot meditatie en, wie weet, zelfs tot verlichting (*samadhi*) te komen. Dat is overigens nog niet zo makkelijk, want de meeste houdingen zijn knap lastig. Om ze te kunnen uitvoeren, moet je je in flink wat bochten wringen. Daarom geeft Swatmarama ook dieetadviezen waarmee je je lichaam in topconditie kunt houden. De belangrijkste daarvan: eet gematigd. Want, stelt hij, 'een gematigd eter die zich focust op yoga en de wereld verzaakt, zal binnen een jaar een expert zijn'. Overigens: niet getreurd als je na een jaar de houdingen nog niet volledig beheerst. Je hebt twaalf jaar nodig om alle technieken onder de knie te krijgen, staat verderop in het boek te lezen.



1. DE VEELBELOVENDE HOUDING

(*Svastikāsana*)

Begin vanuit de Stokhouding (*Dandasana*), zittend op de grond met beide benen gestrekt. Buig dan het rechterbeen en plaats je rechtervoetvoetzool tussen je linkerdijs- en onderbeen. Leg je linkervoet tussen het rechterdijs- en onderbeen. Zorg dat het aangenaam voelt en dat je knieën op de grond rusten. Lukt dit niet, leg dan een kussen onder je zitvlak. Zit met rechte rug; rechtop zitten is de basis van elke meditatie want dan kan de energie vrij langs je wervelkolom naar je brein stromen.

Deze houding staat voor vruchtbaarheid en creativiteit en stimuleert de energiebanen in je rug. Niet doen bij ischias.



2. KOEIEKNOP (*Gomukhasana*)

Breng vanuit de Stokhouding je rechterbeen wat omhoog en trek je linkerbeen onder het rechter door. Leg je linkerhiel naast je rechterbil. Buig vervolgens je rechterbeen over het gebogen linkerbeen heen en plaats je rechterhiel naast je linkerbil. In de ideale pose rusten de knieën op elkaar. Breng nu je linkerhand via je rug tussen je schouderbladen, zo hoog mogelijk, met de handpalm naar buiten gekeerd. Strek je rechterarm langs je oor omhoog, buig je arm en pak met je rechterhand de linker stevig vast. Is het lastig om je hand te pakken, gebruik dan een koord. Houd de houding zolang mogelijk vast en wissel

van kant.

In deze houding staat de vorm van de armen voor een lemniscaat, een acht, het symbool voor oneindigheid en de balans tussen het hogere en het lagere, tussen negatieve en positieve krachten.



3. HELD (*Virāsana*)

Ga zitten op je linkerhiel en plaats je rechtervoet naast de linker knie. Zet je rechterelleboog op je rechterknie, je kin rust in de palm van de rechterhand. De linkerhand ligt op je rechterknie. Sluit je ogen en ontspan. Doe ook de andere kant.

De Heldenhouding staat ook bekend als 'de denker' of 'de houding van de filosoof' en helpt je om je gedachte-stroom te vertragen.



4. SCHILDPAD (*Kurmasana*)

De originele beschrijving luidt: 'Bedek de anus door je enkels over elkaar te kruisen en er bewegingloos op te zitten.' Wij houden ons bij de bekendere moderne versie. Begin in spreidzit. Buig op een uitademing voorover, til je benen wat op en laat je handen en armen onder je knieën doorglijden naar achteren. De handpalmen liggen plat op de grond. Laat je hielen naar voren glijden, zodat

je romp bij elke uitademing een stukje verder richting de grond komt. Ga door tot je kin de grond raakt en strengel de vingers ineen achter je zitvlak.

Stel je voor dat je je net als een schildpad terugtrekt in je eigen huisje: je sluit je zintuigen af en beschermt jezelf zo tegen alles wat er van de buitenwereld op je afkomt. Rust komt vanzelf.



5. HAAN (*Kukkutasana*)

Ga zitten in de Lotuszit. Wring je handen en armen tussen je kuiten en dijen door en plaats je handen stevig op de grond met de vingers naar voren gericht. Concentreer je op een punt voor je en til je lichaam op van de grond met je benen vlak onder je ellebogen. Je balanciert nu op je handen. Houd dit vol zolang je kunt. Wissel daarna door je andere been voor te leggen in de Lotus.

Van deze houding krijg je sterke armen en schouderspieren.



6. GESTREKTE SCHILDPAD

(*Uttana Kurmasana*)

Begin vanuit *Kukkutasana*. Je duwt je nu niet op om te balanceren, maar zet je handen in je nek. Merk op dat je adem

verandert door de druk op de maag en de longen. Je komt uit de houding door eerst je handen los te maken en dan de benen uit elkaar te vouwen.

Deze variant op de Schildpad stimuleert de spijsvertering. Als je je prettig voelt in deze opvouwhouding, is ze uiterst rustgevend.



7. BOOG (*Dhanurasana*)

Lig op je buik. Buig je benen en sla je handen om je enkels. Strek je armen, span jezelf als een boog en til op een inademing benen en borstkas op. Kijk schuin omhoog en adem diep en rustig door.

Deze houding kun je beter niet doen bij hartklachten, een hoge bloeddruk of zware rugklachten zoals een hernia. In de Boog masseer je de ingewanden en dat heeft een gunstig effect op je spijsverteringsstelsel. De houding opent je borstkas en middenrif en verbetert zo de ademhaling. Een aanrader voor mensen met astma.



8. ZITTENDE TWIST

(*Matsyendrasana*)

Begin vanuit de Stokhouding. Leg de linkervoet op je rechterdijsbeen, zoals in de Lotushouding. De voet duwt in de buik en je knie blijft op de grond. Buig nu je rechterbeen en plaats je rechter-

voet aan de buitenkant van je linker knie met de voetzool plat op de grond. Draai je romp naar rechts en zet je linker oksel tegen de buitenkant van je rechterknie. Strek je arm voorlangs en pak je rechtervoet. Houd hoofd en wervelkolom rechtop. Breng nu je rechterarm achter je rug en probeer je hiel te pakken. Je kunt de linkerarm als een hefboom gebruiken om je romp verder naar rechts te draaien. Draai nu ook je hoofd naar rechts. Herhaal de houding aan de andere kant.

Volgens de *Hatha Yoga Pradipika* stimuleert deze houding de eetlust en bestrijdt ze een veelvoud aan dodelijke ziektes. Bij regelmatige beoefening helpt ze de *kundalini* (de oerenergie die als een slang onderaan onze wervelkolom ligt opgerold) te ontwakken.



9. ZITTENDE TANG

(*Paschimotanasana*)

'Strek beide benen op de grond als stokken. Pak de tenen met beide handen vast en laat het voorhoofd op de knieën rusten.' Zo eenvoudig staat deze houding beschreven in de *Hatha Yoga Pradipika*. Maar pas op: trek niet aan je rug, pak eventueel je onderbenen vast of leg je handen naast je benen. Probeer bij elke uitademing je buik verder richting je bovenbenen te brengen. Neem de tijd om in de houding te groeien.

De Zittende Tang 'keert de ademstroom, verzacht het vuur in de maag, maakt de buik plat en brengt goede gezondheid'.

Lekker slapen en fit weer op



Een goede nachtrust is een belangrijke basis voor een goede gezondheid en een fit en energiek gevoel overdag. A.Vogel Dormeasan Nachtrust Extra Sterk brengt tot rust, bevordert een gezonde nachtrust en helpt om 's ochtends fris en uitgerust wakker te worden¹. 100% natuurlijk, geeft geen gewenning.

A.Vogel Dormeasan Nachtrust Extra Sterk tabletten
Adviesprijs € 14,99

Griep of verkoudheid?

A.Vogel Echinaforce tabletten of druppels helpen bij onvoldoende weerstand, griep en verkoudheid. Het stimuleert de activiteit van het immuunsysteem, waardoor de weerstand tegen bacteriële en virale infecties toeneemt. Hierdoor wordt de kans op griep en verkoudheid kleiner. Wordt u toch ziek, dan helpt het de symptomen van griep en verkoudheid te verminderen en sneller te herstellen.

A.Vogel Echinaforce tabletten of druppels³
Adviesprijs vanaf € 8,49



In de overgang? Check!

Elke vrouw is uniek. Net als haar overgang. Daarom kunt u bij A.Vogel kiezen. Voor een passende ondersteuning bij uw overgangsverschuiven. 100% natuurlijk en met behoud van het natuurlijke overgangsproces.



Kieswijzer	Overgang totaal	Overgang isoton	Overgang extra
Opvliegers en transpireren	● ⁴	● ⁴	●●● ¹⁰
Stemmingswisselingen en innerlijke onrust	●● ^{4,7}	●●● ^{4,8,9}	
Goede nachtrust		●● ^{8,9}	
Neerslachtig gevoel		●● ^{8,9}	
Droogheid: huid, vagina, mond, ogen	● ⁵		
Goed voor een normale vetstofwisseling	● ⁶		
Extra energie bij vermoeidheid	● ⁷		

A.Vogel Famosan
Adviesprijs € 18,99

● goede ondersteuning
●● sterke ondersteuning
●●● extra sterke ondersteuning

Natuurlijk & Gezond

Snelle verlichting bij droge ogen

Voelen de ogen droog, vermoeid of branderig aan? O.a. door TV kijken, verwarming, hormonen of contactlensgebruik? A.Vogel Oogdruppels geven snelle verlichting en aanhoudende bevochtiging. De druppels bevatten geen conserveringsmiddelen en worden goed verdragen, ook bij gevoelige ogen en contactlenzen. Na opening 6 maanden houdbaar.

A.Vogel Oogdruppels²
Adviesprijs € 9,49

Moeite met druppelen in je oog? Vraag de **GRATIS** applicator aan via info@avogel.nl



Natuurlijke pijnstiller voor gewrichten en reuma

Veel mensen met reuma slikken pijnstillers om soepel te kunnen bewegen. Er is ook een natuurlijke ondersteuning. Atrosan tabletten¹¹ van A.Vogel is een natuurlijke pijnstiller voor milde gewrichtspijn en bij reumatische pijn zoals artrose, artritis en fibromyalgie. De tabletten kunnen gerust langdurig worden gebruikt en naast reguliere geneesmiddelen¹².

A.Vogel Atrosan Tabletten
Adviesprijs € 19,99



10. PAUW (Mayurasana)

Kniel op de vloer met de knieën uit elkaar. Leun voorover en plaats je handpalmen tussen je knieën op de grond, je vingers wijzen naar je voeten. Houd onderarmen en ellebogen tegen elkaar aan. Leun verder naar voren tot je buik op je ellebogen rust en je borstkas op je bovenarmen. 'Hef jezelf als een stok boven de grond.'

Deze houding, die de spijsvertering verbetert, heet zo omdat de pauw giftig voedsel kan verteren zonder daar verder last van te hebben.



11. LIJKHOUDING (Savasana)

'Lig op je rug op de grond als een lijk. Verwijderd vermoeidheid en geeft de geest rust.' Je voeten vallen naar buiten en liggen ongeveer 30 centimeter uit elkaar. Je armen liggen een stukje van het lichaam af met de handpalmen naar boven. Een houding van complete overgave, waarin je je hele lichaam ontspant. Sluit je ogen, houd de lippen losjes op elkaar en adem door je neus in je eigen ritme. Blijf aanwezig in de houding – met andere woorden: blijf wakker.

Een paar minuten in Savasana en je voelt je weer fit en energiek.



12. HOUDING VOOR INGEWIJDEN (Siddhasana)

Vanuit de Stokhouding buig je het linkerbeen en plaats je de voetzool plat tegen de binnenkant van je rechterdij. De hiel duwt tegen het perineum (het gebied tussen de anus en de geslachtsdelen). Buig nu je rechterbeen en leg de rechterenkel op de linker, zodat ook de hielen op elkaar komen. Duw met je rechterhiel tegen het schaambot (of zo dichtbij als mogelijk).

Door de druk van de voet wordt volgens de yogafilosofie energie langs je wervelkolom omhooggestuurd en dat stimuleert het brein. 'Richt je aandacht op het punt tussen je wenkbrauwen.

Deze houding opent de deur naar bevrijding en is daarom de belangrijkste yogahouding.'



13. LOTUS (Padmasana)

Begin in de Stokhouding. Plaats de rechervoet op de linkerdij en de linker voet op de rechterdij. Ga voorzichtig te werk. De voetzolen wijzen naar boven en zijn dichtbij het schaambeent. Kruis de armen achterlangs: de rechterhand pakt stevig de linkervoet beet en de linkerhand pakt de rechervoet. Je kunt ook je handen voor je borst houden, met de handpalmen tegen elkaar in de bidhouding.

De Lotus is de ultieme meditatiehouding omdat je romp vanzelf rechtop blijft en je benen een stevige basis vormen. Je lichaam is stabiel en in rust; de geest volgt dan vanzelf.



14. LEEUW (Simhasana)

Zit op je hielen met de knieën uit elkaar en de tenen tegen elkaar aan. Leun wat voorover en zet je handpalmen tussen je knieën op de grond met de vingers in de richting van je romp. Strek je armen, spreid je vingers, open je mond, steek je tong uit, til je hoofd op en staar geconcentreerd naar het puntje van je neus. Als je wilt, kun je brullen als een leeuw – al staat dat niet aangegeven in de Hatha Yoga Pradipika. Door stil te zitten met al je spieren aangespannen, ben je als een waakse leeuw die in actie kan komen zodra dat nodig is.

Dit is de houding die de geest moet aannemen voor hij in meditatie kan gaan; een houding van alert aanwezig zijn.



15. SIERLIJKE HOUDING (Bhadrasana)

Zit op je hielen met de knieën zo ver mogelijk uit elkaar en de tenen tegen elkaar aan. Je zit plat op de grond, maar je voeten zijn nog in contact met je zitvlak. Adem rustig en regelmatig. Je kunt je aandacht richten op het puntje van je neus, of je ogen sluiten.

Deze houding helpt om je benen los te maken. Kom uit de houding als je te veel spanning voelt. Leg eventueel een kussentje of opgevouwen deken onder je zitvlak. Essentieel is dat je stevig op de grond zit en niets forceert. ●

