

Dit boek is een duidelijk en praktisch hulpmiddel om niet alleen de fysieke aspecten van yoga te ervaren, maar ook de emotionele en energetische ervaringen die vrij kunnen komen bij het doen van yogahoudingen.

Dit boek is gebaseerd op de jarenlange ervaring van Ganga Hoogendoorn. Zij heeft de beoefening van yoga gecombineerd met haar spirituele proces van transformatie. Hieruit heeft zij transformatieve yoga ontwikkeld. Kenmerkend voor transformatieve yoga is dat houdingen stap voor stap vanaf de basis worden opgebouwd, waarbij het totaal niet van belang is hoe ver je uiteindelijk in de yogahouding komt. Deze verdieping in transformatieve yoga zorgt ervoor dat je een yogahouding, en daarmee jezelf, volledig leert kennen. Hierbij gebruik je je ademhaling als leidraad om te bepalen hoe ver je in een houding gaat. Op deze manier kun je je bewust worden van de gedachten en emoties die zich voordoen.

Transformatie is erop gericht alle gedachten en emoties die op angst gebaseerd zijn om te zetten in liefde. Het is een proces waarin je je bewust wordt van de waarde die je aan je gedachten en emoties geeft. Wanneer je je daarvan bewust wordt, ontstaat ook de mogelijkheid om een keuze te maken. Je hebt dan de mogelijkheid om te kiezen voor de kracht van liefde, of God.



Bijzonder aan dit boek is ook de beschrijving van de relatie tussen de energiecentra en de yogahoudingen. Yogahoudingen werken op verschillende chakra's of energiecentra in je lichaam. Deze energiecentra hebben specifieke eigenschappen. Zo zijn bepaalde emoties of gedachten kenmerkend voor een energiecentrum. Ieder mens heeft veel ervaringen en gedachtepatronen. Door yogahoudingen te doen kunnen deze ervaringen en gedachten vrijkomen. In de transformatieve yoga wordt tijdens de uitvoering van de houdingen bewust gewerkt met de ademhaling en gekeken naar de gedachten die zich voordoen. Gedachten die gebaseerd zijn op angst of oordelen worden gecorrigeerd naar gedachten gebaseerd op liefde.

Dit is de kern van transformatieve yoga. Het gaat erom dat je leert onderscheid te maken tussen gedachten die gebaseerd zijn op liefde of op angst. Een van de boeken die hier een handvat voor kan bieden is *Een cursus in wonderen*. Hierin worden praktische lessen gegeven om je gedachten te onderzoeken. Deze lessen kunnen je helpen bij de transformatie.

De beschreven yogahoudingen zijn ingedeeld naar specifieke kernkwaliteiten. Uiteindelijk zijn alle yogahoudingen transformerend, maar iedere houding benadrukt een specifiek aandachtspunt in het proces van transformatie. Vanuit de leer van de energiecentra is transformatie, evenals verlichting, het proces waarin alle energiecentra volledig worden geopend.

Dit boek is een praktische handleiding in het proces van transformatie. De vorm en inhoud van dit boek helpen je om je open te stellen voor liefde. Je kunt individuele beoefening aanvullen met lessen van docenten in yogacentrum Sai Mithra in Amsterdam en op andere plaatsen in Nederland. Zie daarvoor www.saimithrayoga.nl.

Veel plezier bij je transformatie!



Het doel van deze vorm van yoga is transformatie. Wat bedoelen we daarmee? Transformatie wordt omschreven als omvorming, hervorming, herschepping, gedaantewisseling. In transformatieve yoga staat transformatie voor de 'beweging' van angst naar liefde. Dit is een proces dat praktisch kan worden toegepast in iedere situatie. Je kunt in iedere situatie ervoor kiezen je door liefde te laten leiden, ook in pijnlijke of moeilijke momenten. Deze keuze vereist dat je je bewust bent van je gedachten en de waarde die je aan deze gedachten geeft. Wanneer je de volledige verantwoordelijkheid voor al je gedachten en handelingen neemt, kun je deze ook transformeren van angst naar liefde. Dit zal niet altijd gemakkelijk zijn. Het vraagt om moed en eerlijkheid om de waarde die je aan gedachten geeft te onderzoeken en te corrigeren.

Om te begrijpen vanuit welk gedachtegoed transformatieve yoga is ontstaan wordt nu eerst een aantal begrippen uitgelegd. Vervolgens wordt met die verkregen informatie het begrip transformatie nog een keer uitgelegd.

God en liefde

God, liefde, licht en stilte zijn woorden die verschillende beelden kunnen oproepen, afhankelijk van je persoonlijke ervaringen of herinneringen. Al deze woorden kunnen verwijzen naar de bron van leven, de essentie van wat je bent. In dit boek spreken we ook over God. God is een universeel woord dat refereert aan de bron van het bestaan, de oorsprong van leven. Het woord God resoneert in eenieder met wat je in werkelijkheid bent.

Wanneer het woord God weerstand oproept kun je de gedachten die je hierbij hebt onderzoeken. Je kunt dan ook een ander woord gebruiken zoals liefde of licht. Kies een woord dat voor jou werkt om je te openen en te verbinden. Het gaat erom dat je je kunt richten op de verbinding met een kracht die groter is dan jijzelf.

Wanneer we spreken over liefde, bedoelen we volledige liefde. Daarbij is er geen sprake van oordelen of voorwaarden waaronder liefde kan bestaan. Het is de liefde die in iedereen en in ieder moment aanwezig is. Iedereen herkent liefde. Liefde brengt direct een stilte teweeg en een licht waardoor alles op een andere manier kan worden gezien.

Liefde is niet iets wat je kunt zoeken of vinden. Liefde is aanwezig en wordt in transformatie in haar volledigheid ervaren als een staat van zijn. Doordat we in de tijd afwisselen tussen het wel of niet in liefde zijn, zijn er ook momenten waarop liefde niet ervaren wordt. Op die momenten kun je jezelf afvragen of er wel liefde is. De vraag is dan eigenlijk welk oordeel of welke situatie je in je gedachten vasthoudt waardoor je liefde niet kunt ervaren. Wanneer je hier open en eerlijk naar kunt kijken, ontstaat er de mogelijkheid om die liefde opnieuw te ervaren.

Transformatie

Pijn, angst, afscheiding

De pijn die we ervaren is het resultaat van gedachten die je een waarde geeft en die tussen ons en liefde worden geplaatst. Alles wat we tussen onszelf en Gods liefde zetten ervaren wij als pijn. Dit is niet gecreëerd door God, omdat God liefde is. Het zijn onze gedachten van angst die pijn creëren. Dit zijn gedachten die wijzelf maken en waarde geven.

Gedachten over zonde, schuld en afscheiding, zijn gebaseerd op het idee dat er sprake is van 'goed' en 'fout'. Wanneer iets 'goed' of 'fout' kan zijn, ontstaat er een tweedeling (dualiteit) tussen het wel en niet ervaren van liefde. Door waarde te geven aan gedachten over zonde, schuld en afscheiding, sluit je jezelf buiten de ervaring van liefde. Immers, in liefde is er geen sprake van goed of fout. Liefde is volledig. In liefde is alles één.

Door je bewust te zijn van het feit dat gedachten en gevoelens van schuld en afscheiding (angst) in de eenheid van liefde niet bestaan, kun je deze gedachten corrigeren. Op deze manier corrigeer je gedachtepatronen van angst naar liefde.

Schuld

Schuld komt voort uit de gedachte dat we denken niet goed genoeg te zijn, dat we gezondigd hebben. Schuld kan ook worden gebruikt als rechtvaardiging voor gedachten over situaties of gevoelens. Wanneer je je schuldig voelt, is dit een gevoel dat je liever kwijt wilt. Eén manier om je van schuld te ontdoen is door te projecteren. De projectie kan naar buiten toe gericht zijn, dan zul je een andere persoon of situatie de 'schuld' geven van het gevoel dat of de tekortkoming die je ervaart. De projectie kan ook naar binnen gericht zijn. Dit uit zich in een volledige afkeuring van wie je zelf bent of wat je zelf doet. In beide gevallen ontstaat er een systeem van aanval en verdediging dat in verschillende situaties geactiveerd kan worden. Wanneer je in staat bent gedachten over schuld te corrigeren zal het mechanisme van aanval en verdediging komen te vervallen. Dit kan in het moment zelf, maar ook achteraf plaatsvinden.

Het lichaam

Je kunt in het lichaam onderscheid maken tussen het fysieke, het emotionele, het mentale en het energetische lichaam. Het fysieke lichaam omvat de spieren en organen. Het emotionele lichaam betreft de emoties. Het mentale lichaam omvat de gedachten. En tot slot het energetische lichaam waarin de doorstroming van energie kan worden waargenomen, zoals de shiva-, shakti- en kundalini-energie. Deze vier 'lichamen' zijn met elkaar verbonden. Yogahoudingen werken op alle vier de lichamen. In dit boek geven we duidelijk aan hoe je de houding fysiek uitvoert. Daarnaast benoemen we ook expliciet de emotionele en energetische kenmerken van die yogahouding.

In transformatieve yoga zien we het lichaam als een uitdrukking van alles wat we denken of ooit gedacht hebben. Er is altijd een wisselwerking tussen lichaam en geest. Het lichaam maakt dat we ons bewust worden van de dingen die we ervaren. Daarnaast heeft de geest via de gedachten die we hebben invloed op het lichaam.

Wanneer we gedachten op basis van liefde hebben, geneest de denkgeest en dat heeft invloed op het lichaam. Wanneer we gedachten op basis van angst hebben, veroorzaakt dit pijn en ook dit heeft invloed op het lichaam. Wanneer je de op angst gebaseerde gedachten opheft en terugkeert naar de verbinding met liefde breng je je vertrouwen terug naar liefde of God. Dit vertrouwen gaat voorbij aan de vorm en het lichaam. Het is belangrijk hierin geen verwachtingen te hebben in de vorm van ideeën over tijd en genezing en hoe dit eruit zou moeten zien. Het vertrouwen in liefde of God gaat voorbij aan de fysieke vorm, voorbij aan het lichaam.

Wanneer ziekte wordt ervaren is het een uitdaging om ook in deze situatie gedachten die gebaseerd zijn op angst te corrigeren naar liefde. Dit vraagt om oefening en de bereidheid om je gedachten te onderzoeken. Het proces van transformatie is gericht op heling op het niveau van de gedachten. Dit sluit niet uit dat je daarnaast op fysiek niveau de verantwoordelijkheid neemt om voor je lichaam te zorgen.

Denkgeest, geest en heilige geest

In je denkgeest (het best te omschrijven met het Engelse woord 'mind') is het zowel mogelijk gedachten te hebben vanuit de verbinding met liefde of God als vanuit afscheiding, of het ego. De denkgeest bevat dat wat geest is. Geest is het goddelijke in jou. In *Een cursus in wonderen* wordt de verbinding tussen geest en denkgeest de heilige geest genoemd. Je zou dit kunnen zien als dat deel in de denkgeest dat heilig is. De heilige geest weet zowel van gedachten over afscheiding als van gedachten over volledigheid van liefde. De heilige geest kan gedachten die niet op liefde gebaseerd zijn terugbrengen naar liefde.

Wanneer je het als moeilijk ervaart om gedachten terug te brengen naar liefde, weet dan dat gebed, het bidden tot God, bidden tot de heilige geest, je altijd ter beschikking staat. Je kunt altijd om leiding vragen om liefde te ervaren.

Corrigeren van gedachten

Wanneer zich in je leven een situatie heeft voorgedaan die pijn heeft veroorzaakt en de pijn is niet verwerkt, blijft deze emotie achter. Dit oude gevoel kan in een nieuwe situatie worden aangeraakt en je reactie beïnvloeden, ook al lijkt het alsof er sprake is van een geheel nieuwe situatie met een nieuwe emotie. Wanneer je ziet dat dit eigenlijk een oude emotie is die opkomt in een nieuwe situatie, is het mogelijk de gedachte die dit gevoel veroorzaakt te herkennen. Een gedachte die gebaseerd is op angst, schuld, of afscheiding, kun je corrigeren wanneer je opnieuw naar de situatie kijkt vanuit liefde. Op het moment dat je ziet dat die gedachte niet langer van betekenis is, heeft zij geen bestaansrecht meer. Op deze manier kun je alle oude herinneringen doorbreken.

Wanneer we afgescheiden zijn van liefde kunnen we gevoelens zoals pijn, boosheid, frustratie, angst, verlangen, twijfel en depressie ervaren. Al deze gevoelens dienen maar één doel: jou ervan weerhouden om je liefde, God, volledig te herinneren. Transformatie betekent niet dat je deze gevoelens moet ontkennen, wegdrukken, of voor je uit schuiven. Deze gevoelens zijn juist een middel om in jezelf te onderzoeken welke gedachte de basis voor die specifieke gevoelens is. Aan ieder gevoel gaat namelijk een gedachte vooraf. Je kunt je afvragen of deze gedachte op dit moment waar is. Door waakzaam te zijn op wat je denkt kun je de gedachte die de oorzaak is van het specifieke, vervelende gevoel corrigeren en je zo de liefde in jezelf herinneren.

Overgave

In overgave ben je bereid de controle volledig los te laten. Je bent dan niet degene die bepaalt wat er gebeurt en hoe iets gebeurt. Je geeft je op dat moment over aan God, liefde, een kracht die groter is dan jij. Overgave betekent dat je inziet dat jij als individu, als ego, niet alles kunt overzien.

Er zijn altijd mogelijkheden die buiten je eigen waarneming of gedachtepatroon toch aanwezig zijn. Het vraagt om vertrouwen en een keuze om je hiervoor open te stellen en de eerste stap te zetten. Je zult ervaren dat wanneer jij zelf de eerste stap in overgave zet, deze beantwoord wordt.

Overgave kan ook worden ervaren via een spirituele Meester. Door middel van de devotie of liefde die wordt ervaren in aanwezigheid van deze Meester, of door woorden van een Meester te lezen, kan overgave worden ontwikkeld. Je wordt tot een spirituele Meester aangetrokken door de vorm. De taak van de Meester is om je aan te trekken naar zijn vorm en je dan naar het vormloze toe te leiden. In het Westen heeft Meester Jezus voor velen deze rol.

Vergeving

Vergeving is het herkennen van gedachten over schuld, aanval en verdediging en deze gedachten geen waarde geven. Vergeving is niet het kwijtschelden van zonden, want daarmee maak je ze werkelijk. Vergeving is dat je inziet dat deze gedachten niet op waarheid, op liefde berusten. Vergeving is de correctie of het opheffen van deze angstgedachten. In *Een cursus in wonderen* wordt veel geschreven over vergeving en hoe dit in de praktijk toe te passen.

Transformatie

Transformatie, de beweging van angst naar liefde, komt tot stand door vergeving. Nu zijn transformatie en vergeving begrippen die niet slechts als een mentale oefening moeten worden gezien. Het gaat hierbij voornamelijk om de toepassing in de praktijk en het daarmee leiden tot een ervaring. Het toepassen van vergeving betekent dat je waakzaam bent op wat je denkt en daar verantwoordelijkheid voor neemt. Het zijn immers jouw gedachten die jezelf of een ander veroordelen, of schuldig houden. Als je bereid bent je eigen gedachten als 'niet waar' te kwalificeren en je over te geven aan gedachten vanuit een andere bron, een kracht groter dan jij, vindt de correctie als vanzelf plaats. God of liefde neemt over. Dit heeft zijn uitwerking op het fysieke, het emotionele, het mentale en het energetische lichaam. Dat is transformatie.

Yogahoudingen zijn lichamelijke houdingen die een gevoel teweeg kunnen brengen. Door het vrijkomen van dit gevoel kun je je hiervan bewust worden en opnieuw kijken naar de gedachte waarop dit gevoel gebaseerd is. De transformatie ligt in het feit dat je door bewustwording gedachten kunt transformeren van angst naar liefde.

Belangrijk bij het beoefenen van de houdingen is dat je deze correct uitvoert. Dit betekent niet dat je de houding volledig moet uitvoeren. Iedere aanzet van een houding brengt een trilling op gang die leidt tot een opening. Wanneer je de houding uitvoert voorbij het punt dat op dat moment mogelijk is, verbreek je de trilling die wordt geactiveerd door de yogahouding. Dan brengt de houding niet de opening voor transformatie of een opening voor dat wat zichtbaar kan worden.

In transformatieve yoga wordt bewust gewerkt met het effect dat yogahoudingen op een energiecentrum of chakra hebben. Ieder chakra heeft specifieke kenmerken die zijn gerelateerd aan indrukken en emoties. Door het specifiek toepassen van houdingen in relatie tot bepaalde gedachten of emoties, is het mogelijk alle indrukken die wij vasthouden als herinnering volledig te verbinden met liefde. In de verbinding met liefde worden deze indrukken ontdaan van een oordeel en bijbehorende pijn. Dit werkt bevrijdend. Het voelt als een opluchting of verlossing en je zult je liefde herinneren.

Ademhaling

Er is geen uitzondering op houdingen ten aanzien van de ademhaling. Op een inademing breng je altijd je aandacht in het muladhara-chakra (het eerste energiecentrum) omdat hier altijd je veiligheid is. Veiligheid is de basis voor alles wat je onderneemt.

Wanneer je uitademt, adem je vanuit het muladhara-chakra omhoog naar je kruin (sahasrara-chakra). Hierdoor wordt de veiligheid meegenomen naar alle bovenliggende chakra's. Je lichaam reageert op de uitademing met een strekking. Deze strekking brengt opening met zich mee. De opening is fysiek omdat er meer ruimte komt tussen de wervels, maar er is ook een opening op subtiel niveau doordat de energie wordt aangetrokken om verder te stromen.

Door deze ademhaling te gebruiken worden alle houdingen opgebouwd vanuit veiligheid, je innerlijke kracht. Eventuele spanningen in de houdingen kunnen zo worden weggenomen.

Tijdens het opbouwen van een houding is je ademhaling ook een belangrijke indicator om je grens te bepalen. Je ademhaling valt namelijk samen met de doorstroming van energie. Wanneer je merkt dat je niet ontspannen en diep kunt ademen, ga je niet verder in de houding. Je ademhaling zit dan vaak alleen in het borstgedeelte. Angst zorgt voor een hogere ademhaling. Wanneer je fysiek pijn of ongemak ervaart, kijk dan of je hier gericht naartoe kunt ademen en zo het gevoel kunt ontspannen. Je ademhaling is dan een middel om ruimte te maken in dat deel van je lichaam dat gespannen is of om aandacht vraagt. De ontspanning die de ademhaling teweegbrengt zorgt dat er ook ruimte ontstaat om naar gedachten en oordelen te kijken die zich kunnen voordoen. Wanneer je kunt kijken naar je gedachtepatronen, kun je deze transformeren naar liefde. Als het niet lukt om door middel van je ademhaling te ontspannen en ruimte te maken, ga je een stap terug in de houding tot het punt waar je ontspannen kunt ademen en je je veilig voelt in de houding.

Transformatie in yogahoudingen

Weerstand

Het doen van yogahoudingen kan ook allerlei weerstanden oproepen. Met weerstand wordt bedoeld alle gedachten en oordelen die de verbinding met liefde onmogelijk maken. Hoe vaker deze gedachten en oordelen zich hebben herhaald, hoe krachtiger de overtuiging is en hoe groter de weerstand. Weerstand kan zich op verschillende manieren uiten, bijvoorbeeld in fysieke pijn of ongemak, geen zin hebben of niet kunnen doorademen. Maar ook in het hebben van allerlei gedachten die je afleiden van het gevoel dat een yogahouding bij je kan oproepen.

Zolang je kunt doorademen en in staat bent je te verbinden met liefde kun je in de houding blijven. Je kunt je ademhaling dan ook gebruiken om dat gedeelte dat pijnlijk is, te ontspannen. Wanneer je merkt dat je alleen maar je aandacht op de pijn of de weerstand kunt richten, ga je uit de houding. Neem een comfortabele houding aan of ga even liggen. Neem de tijd om je gedachten en emoties die op dat moment omhoogkomen zonder oordeel te observeren.

Op het moment dat je je meer en meer bewust wordt van de waarde die je aan gedachten geeft en van de doorstroming van de energie, zal het lichaamsbewustzijn veranderen. Wij ervaren het lichaam als werkelijkheid, als dat wat we zijn. We zijn vergeten dat het lichaam voortkomt en handelt vanuit de door ons aangestuurde denkgest. Het is niet het lichaam dat jou vrijmaakt, het is de invloed die het denken op ons lichaam heeft die ons vrijmaakt. Op het moment dat je je dit meer en meer realiseert, zullen fysieke grenzen en mogelijkheden veranderen.

Doorstroming van energie: shiva, shakti en kundalini

Yogahoudingen zijn erop gericht de doorstroming van de energie vrij te maken van blokkades. De shiva-energie stroomt vanaf het kruincentrum naar de basis van de wervelkolom. Deze energie wordt omschreven als een vrouwelijke, verkoelende of maanenergie die vanuit de mannelijke kracht komt. Daarnaast stroomt de shakti-energie van de basis van het kruincentrum (sahasrara-chakra) omhoog naar het kruincentrum (sahasrara-chakra). Dit is een mannelijke, verwarmende, aarde- of zonenergie die vanuit de vrouwelijke kracht komt.

Beide energieën hebben een eigen kanaal waar zij doorheen stromen, de ida en pingala. De shiva-energie stroomt door het ida-kanaal van boven naar beneden. De shakti-energie stroomt van beneden naar boven door de pingala. De ida en pingala kruisen elkaar in de energiecentra (chakra's). Wanneer de shakti- en shiva-energie volledig kunnen doorstromen, ontstaat er ruimte voor een nieuw kanaal: het shusuma-kanaal. Dit is het energiekanaal waar de kundalini-energie (de slangenenergie) in omhoog kan komen. Deze energie wordt symbolisch beschreven als een slang die opgekruld ligt aan de basis van de wervelkolom en door de hele wervelkolom omhoogkomt, om dan via je kruin naar voren te komen en je aan te kijken. Wanneer je op dat moment in staat bent je tong uit te steken en hiermee de tong van de slang te raken, heb je je diepste angst overwonnen en de verlichting bereikt.

Er zijn verschillende beschrijvingen van de energieën. De manier waarop een energie ervaren kan worden, is zeer divers en mede afhankelijk van je lichaamsbewustzijn en sensitiviteit.

Het vrijkomen van de shakti-energie kan worden ervaren als stevigheid, kracht, een warme stroom, het warm krijgen in een houding, zonder dat het zweet je uitbreekt. Er kunnen ook lichte schokjes worden waargenomen of een golvende beweging door je rug. De shiva-energie kan worden waargenomen als stilte, licht of verbinding.

De kundalini-energie is een zeer krachtige en bevrijdende energie. Met het vrijkomen van de kundalini-energie wordt de dualiteit opgeheven. Wanneer deze energie zich manifesteert, kan dit een periode van chaos en verwarring met zich meebrengen. Het is belangrijk om dan rust te nemen en stil te zijn in meditatie. De dingen die vrijkomen kunnen zich dan aan je openbaren en kunnen in de stilte oplossen. De kundalini-energie kan worden waargenomen als een trage golfbeweging door de wervelkolom.

Wanneer we spreken over de doorstroming van energie en je het gevoel hebt dat je dit niet waarneemt, richt dan je aandacht op de ademhaling. Ademhaling en energie zijn gelijktijdig aanwezig. De ademhaling kun je gebruiken om de doorstroming van energie te observeren. Waar de ademhaling makkelijk gaat, zal ook de energie makkelijk doorstromen.

De doorstroming van energie en het vrijkomen van indrukken kan met zich meebrengen dat er allerlei reacties ontstaan tijdens of na het doen van yogahoudingen. Dit kunnen reacties zijn zoals gapen, misselijkheid, duizeligheid, boeren, huilen, winderigheid, schokken en trillen. Je kunt dit laten gebeuren en rustig doorademen. Op het moment dat dit onprettig is, neem je een comfortabele houding aan en observeer je wat zich voordoet.

In de volgende hoofdstukken worden meerdere yogahoudingen besproken. Ze zijn ingedeeld naar het energiecentrum waar zij het sterkst op werken. Deze kennis is opgebouwd door jarenlange ervaring en oefening van Ganga bij verschillende meesters. Uiteindelijk zijn alle yogahoudingen erop gericht de energie volledig te laten doorstromen en werken ze daarmee door in alle energiecentra.

We raden je aan om yoga onder leiding van een leraar te beoefenen.

Hieronder leggen we stap voor stap uit hoe je een yogahouding opbouwt. Omdat de ademhaling en het ervaren van weerstand hierbij belangrijke aandachtspunten zijn, zullen we deze ook bespreken.

Het uitgangspunt van iedere houding is een basis waarin de stilte die binnen eenieder is gevoeld wordt. Het is een stilte waarin gedachten niet perse afwezig zijn, maar er wordt geen betekenis aan gedachten gegeven. Je gaat niet in op de gedachten die zich voordoen. Om deze basis te ervaren is het belangrijk dat je de houding opbouwt vanaf de uitgangspositie. Zorg dat deze houding comfortabel is. Hierin observeer je je ademhaling en ontspan je. Laat je lichaam zwaarder worden.

Stap voor stap bouw je de yogahouding verder op. Hierbij observeer je je ademhaling en eventuele gedachten of emoties.

Het uitvoeren van een yogahouding

Hoe ver kun je in een houding gaan?

Je ademhaling is de belangrijkste gids tijdens het uitvoeren van een yogahouding. De ademhaling gaat namelijk samen met de trilling of de energie die door een yogahouding in gang wordt gezet. In de transformatieve yoga bouwen we een yogahouding op vanaf de basis. De ademhaling is hierbij diep en ontspannen. Je ademt volledig 'door het middenrif heen' en maakt contact met het eerste energiecentrum, het muladhara-chakra. Neem hier de tijd voor. Als dit niet mogelijk is, visualiseer je dat je ademhaling naar het diepste punt gaat. Je forceert je ademhaling niet.

Gebruik je ademhaling als indicator hoe ver je in de houding gaat. Als de houding te moeilijk wordt, zul je merken dat de ademhaling hoger komt; zij beperkt zich dan tot het borstgedeelte. Eventueel trek je bij een hoge ademhaling ook je schouders iets op. Je gaat dan een stukje terug in de houding tot de ademhaling weer naar het diepste punt gaat.

Het is niet de bedoeling je te forceren in een houding, maar de ruimte te nemen om je te openen voor liefde. Zorg dat je in een fysiek prettige en comfortabele positie aan een yogahouding begint. Vervolgens gebruik je je ademhaling om ook de energetische trilling van de houding in gang te zetten. Observeer dan wat zich voordoet. Wanneer je gemakkelijk kunt doorademen en je je prettig voelt in de houding, ga je een stapje verder. Zo bouw je stap voor stap de houding verder op. Op het moment dat je je adem vasthoudt of niet meer goed kunt doorademen, observeer je opnieuw wat zich voordoet. Het kan zijn dat een bepaalde gedachte of spanning de ademhaling doet veranderen. Observeer dit zonder oordeel.

Door aan de hand van de ademhaling de yogahouding op te bouwen kun je nooit te ver in houdingen gaan en daarmee ook geen blessures oplopen. Daarbij kun je op deze manier ook de emotionele en energetische kwaliteiten van de houding ervaren. Eventuele blokkades kunnen zichtbaar of voelbaar worden. Dit is het punt waar je je kunt openen en transformatie toe kunt passen. Wanneer je een leraar hebt, zal deze je kunnen begeleiden om je naar dat punt van opening toe te brengen.

Iedere keer wanneer je een houding uitoefent, open je jezelf voor de mogelijkheden binnen de houding. Probeer je in de houding niet te richten op het resultaat van de oefening. Het gaat erom dat je de intentie hebt om de houding correct en volledig uit te voeren. Het tijdstip waarop dit plaatsvindt is echter totaal onbelangrijk.

Weerstand en fysieke pijn in een houding

Maak onderscheid tussen weerstand en fysieke pijn. Weerstand is het ervaren van een bepaalde gevoeligheid in een houding. Je merkt dan dat je aandacht ergens naartoe gaat. Dit kan bijvoorbeeld zijn het trillen van je benen of het voelen van een bepaalde druk. Je kunt weerstand ook ervaren als het uit de houding willen gaan. Wanneer je weerstand ervaart is het belangrijk om hier eerst naartoe te ademen. Je richt je ademhaling dan specifiek op dat gedeelte in je lichaam waar je weerstand ervaart. Fysieke pijn ontstaat als er spierspanning is. Als je pijn voelt, span je je spieren aan. Dan ben je te ver gegaan in de houding. Kom dan gedeeltelijk of geheel terug.

Het is nooit de bedoeling je lichaam te forceren in een houding. Je kunt je lichaam niet dwingen tot openen in een houding die niet als veilig wordt ervaren. Wanneer er fysieke beperkingen zijn, respecteer deze dan. Kijk of de aangegeven aanpassingen de houding gemakkelijker maken. Is dit niet het geval, kijk dan of je de houding eerst in gedachten volledig kunt uitvoeren terwijl je in een comfortabele houding bent. Hiermee zet je hetzelfde proces in werking. De houding werkt ook dan door op alle niveaus (het mentale, emotionele, fysieke en energetische niveau). Hierdoor kun je hetzelfde resultaat bereiken. Het is goed mogelijk dat je bij de mentale uitvoering van de houding een blokkade tegenkomt. Observeer dit rustig zonder oordeel. Geef jezelf in gedachten de ruimte om de volledige houding uit te voeren. Probeer de houding daarna nog een keer fysiek uit te voeren.

Volledige ontspanning

Wanneer je een yogahouding hebt uitgevoerd is het fijn om het lichaam daarna volledig te ontspannen. Je kunt een korte ontspanning doen na een enkele houding en/of een langere ontspanning na een serie houdingen.

In de volledige ontspanning ga je op de grond liggen. Je kunt daarbij je voeten iets naar buiten toe open laten vallen. Je armen liggen naast je met de handpalmen omhoog.

Op iedere uitademing laat je je lichaam zwaar worden. Je begint bij je tenen en je voeten. Dan ontspan je je benen. Vervolgens ontspan je je vingers, handen en armen.

Je ontspant de voorkant van je lichaam: je keel, borst, middenrif, bekken, heupen en buik. Daarna ontspan je de achterkant van je lichaam: je billen, rug (wervel voor wervel), schouders en nek. Je laat je hoofd zwaar worden en ontspant je gezicht.

Je lichaam wordt steeds zwaarder en beweegt niet meer. De ademhaling wordt hierbij steeds zachter, minder hoorbaar en subtieler.

Door de zwaarte van je lichaam toe te laten ben je je bewust van het zichtbare lichaam of de fysieke vorm. Door de zwaarte heen wordt het lichaam dan steeds lichter. Het niet-zichtbare of energetische lichaam komt dan naar voren.