

Op je knieën met ondersteuning of heldhouding: virasana

Als je de bliksehouding ongemakkelijk vindt, kun je jezelf wat extra ondersteuning geven met een steuntje onder je billen wanneer je op je knieën zit.

1. Leg een mat of deken op de vloer met een steun in het midden. Je kunt een meditatiekussen of yogablokken gebruiken. Als je een steuntje gebruikt, leg dit dan zo neer dat één uiteinde naar de voorkant van je mat wijst.
2. Ga iets voor het steuntje op je knieën zitten met je voeten aan weerszijden en ga erop zitten, met je onderbenen en knieën op de vloer tegen de zijkanen, je bovenbenen in een hoek van ongeveer 45 graden en je bovenlichaam loodrecht op de grond.
3. Als je enkels niet soepel genoeg zijn en de punt van je voeten en/of je enkels pijn doen, leg dan iets zachts onder je voeten, zoals een opgevouwen washandje of kleine handdoek.
4. Zorg dat je je bekken onder je wervelkolom houdt, zodat je onderrug niet kromtrekt, waardoor het midden van je rug gaat overcompenseren.
5. Zit zo rechtop mogelijk en geniet van de vorm van je lichaam. Je zult voelen dat het een gevoel van innerlijke ruimte en rust geeft.
6. Zorg dat je schouders en heupen op één lijn zitten.
7. Nu ben je klaar om te mediteren.



RUSTIG MEDITEREN

LET OP: ALS JE RIBBEN TE VEEL UITSTEKEN, MOET JE WAT HOGER GAAN ZITTEN. HIERVOOR LEG JE EEN EXTRA BLOK OF OPGEVOUWEN DEKEN BOVEN OP HET STEUNTJE DAT JE AL GEBRUIKT. DIT IS EEN OPLOSSING VOOR DE KORTE TERMIJN. JE KUNT HET PROBLEEM OOK RECHTSTREEKS AANPAKKEN DOOR DE BEKKENLIFT EN ONDERSTEUNDE BRUG TE OEFENEN (ZIE BLZ. 96-97).

VARIATIE: SOMMIGE MENSEN ZITTEN LIEVER OP DE VLOER TUSSEN HUN VOETEN IN ZONDER ONDERSTEUNING VOOR DE BILLEN. HIERBIJ ZIJN DE KNIEGEGWICHTEN ECHTER STERK GEBOGEN, WAARVOOR JE ERG LENIG MOET ZIJN IN JE ENKELS, DIJBENEN EN HEUPBUIGERS. DEZE VARIANT WORDT AFGERADEN ALS JE BEGINNER BENT, ALS JE ONLANGS KNIE- OF ENKELLETSSEL HEBT GEHAD, OF ALS JE STIJVE QUADRICEPS HEBT.

Op je knieën zitten met een meditatiebankje

Als je het oncomfortabel vindt om in een van de houdingen met gekruiste benen of op je knieën te zitten, kun je een laag meditatiebankje gebruiken. In de zentraditie heet dit een *seiza*-bankje en dit heeft een iets naar voren gekantelde zitting die steunt op twee zijstukken (zie blz. 66 voor meer informatie).

1. Ga op je knieën zitten, met de bovenkant van je voeten en de voorkant van je scheenbenen op je matje en je benen iets uit elkaar, maar wel parallel.
2. Zet het bankje over je kuiten en ga er met je billen op zitten. De meeste bankjes hebben geen kussentje, dus je kunt er desgewenst een opgevouwen deken of handdoek op leggen.
3. Zit zo rechtop mogelijk, met je wervelkolom loodrecht ten opzichte van de grond.
4. Breng je handen bij elkaar of leg ze op je dijbenen. Tips voor meditatieve handgebaren, 'mudras' genaamd, die je desgewenst kunt gebruiken, staan op blz. 50-54.
5. Nu ben je klaar om te mediteren.



DE KUNST VAN HET ZITTEN OM TE MEDITEREN



Achterwaartse heupopener

Deze eenvoudige, krachtige oefening rekt de heupbuigers en vergroot je lenigheid. Als je deze regelmatig doet, heb je waarschijnlijk minder last van je heupen en knieën bij het mediteren.

1. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de vloer. Kruis je rechterknie over de linker.
2. Houd je knieën bij elkaar, til je voeten van de vloer en breng beide knieën naar je borst. Reik omhoog met beide handen en pak de voorkant van je bovenste knie vast. Als je niet bij je knie kunt, houd je de achterkant van je dijnen vast.
3. Gebruik je handen om je knieën zo dicht mogelijk bij je borst te brengen en omarm ze.
4. Houd 10 seconden vast en bouw dit geleidelijk op naar 1 minuut. Wissel van been en herhaal aan de andere kant.



Liggende duif: supta-kapotasana

Deze oefening wordt vaak samen met de achterwaartse heupopener gedaan. Omdat deze voor een sterkere rek zorgt, kun je hem het best doen wanneer je de achterwaartse heupopener ten minste een week regelmatig hebt gedaan.

1. Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de vloer, met je knieën en voeten bij elkaar.
2. Til je rechtervoet van de grond en leg je rechterenkel op je linkerknie waarbij je rechterknie naar buiten wijst.
3. Haal je rechterarm door je gebogen rechterknie en pak je linkerscheenbeen met beide handen vast. Als je daar niet bij kunt, houd je de achterkant van je dijbeen vast.
4. Trek je benen zo dicht mogelijk naar je borst.



5. Houd ten minste 10 seconden vast en bouw dit geleidelijk op naar 1 minuut.
6. Zet je voeten weer op de vloer en wissel van been. Herhaal aan de andere kant.

Voorwaartse buiging met één been: janu-shirasasana

Deze houding haalt spanning uit de heupen zodat je bij het mediteren gemakkelijker zit en veel mensen vinden dat deze de geest en het zenuwstelsel kalmeert.

1. Ga op de grond zitten met je benen gestrekt voor je. Buig je rechterknie en leg je rechtervoet plat tegen de binnenkant van je linkerdijsbeen.
2. Adem in en strek je armen recht omhoog de lucht in.
3. Wanneer je uitademt, buig je voorover vanuit de heupen en probeer je met beide handen de tenen van je rechtervoet te pakken. Als je niet bij je voet kunt, pak je je rechterbeen zo laag mogelijk vast. Je kunt ook een yogaband of opgerolde handdoek rond de tenen van je rechtervoet doen en deze vasthouden met beide handen.
4. Houd 3-5 ademhalingen vast en bouw dit geleidelijk op naar 10.
5. Wanneer je klaar bent, laat je je handen los, ga je weer zitten en herhaal je de oefening aan de andere kant.



Gezuiverde ademhaling

Zoals al kort is gezegd, is je neus bedoeld om adem mee te halen. Deze filtert, verwarmt en bevochtigt de lucht die je inademt voordat deze in je longen komt. Maar veel mensen hebben de ongezonde gewoonte ontwikkeld om door hun mond adem te halen, omdat hun neus verstopt zit. Als dat ook voor jou geldt, heb je waarschijnlijk last van een droge en zere keel en heb je eerder last van ziektekiemen die 'in omloop zijn'. De volgende reinigingsoefeningen kunnen je helpen dit te voorkomen en helpen ook om je voor te bereiden op de pranayama-oefeningen vanaf blz. 123.

Jala neti: neusreiniging met water

Jala neti is een uitstekende manier om je neus en bijholtes open en vrij van vuil, ziektekiemen en overtollig slijm te houden. Zo ben je minder vatbaar voor kwalijts die worden verspreid via micro-organismen in de lucht.

Het is een eenvoudige reinigingsprocedure die je elke dag kunt doen, het liefst elke ochtend vlak na het tandenpoetsen, of zelfs twee keer per dag als je voelt dat je verkouden wordt. Het is vooral goed voor mensen met astma, allergieën en andere ademhalingsproblemen.

Je hebt een kleine neti-pot met een tuit nodig. Deze kun je kopen in gezondheidswinkels, apotheken en online. De meest gebruikte potjes zijn van aardewerk, roestvrij staal of kunststof. Maar koperen potten zijn het meest reinigend.

Vul de pot met lauwwarm water. Geen koud water. Sommige mensen vragen of er gefilterd of gekookt water of mineraalwater moet worden gebruikt, of dat kraanwater ook kan. Dat hangt af van het water waar je woont. Doe jala neti met hetzelfde water als je drinkt.

Doe ongeveer een halve theelepel fijn zeezout in het water. Gebruik natuurlijk zeezout en geen 'tafelzout' waar chemische additieven in zitten. Fijn zeezout is beter dan grof zout, omdat dit beter oplost.

Roer tot het zout is opgelost. Proef het water om te controleren hoe zout het is. Het moet naar tranen smaken, niet naar zeewater.

Buig je over een wastafel, sluit de achterkant van je keel (alsof je gaat gorgelen), kantel je hoofd naar links en giet voorzichtig het zoute water uit de neti-pot in je rechterneusgat. Laat het water door de zwaartekracht uit je linkerneusgat lopen. Zorg dat je geen water inademt.

Sluit je neus. Herhaal de procedure dan door je hoofd naar rechts te kantelen en

het water door je linkerneusgat te gieten, waarbij het er via je rechterneusgat uitkomt.

Laat je neusgangen drogen na jala neti. Hiervoor ga je met je voeten ver uit elkaar en je knieën iets gebogen staan en laat je je hoofd naar beneden hangen, zodat eventueel resterend water uit de neus kan lopen. Mensen met een hoge bloeddruk moeten hier voorzichtig mee zijn.

Voor het beste resultaat doe je hierna de ademhalingsoefening *kapalabhati* (zie blz. 120), mogelijk met *nasya* (zie hieronder) ertussen.



• VARIATIE: KANTEL JE HOOFD NAAR ACHTEREN WANNEER JE HET ZOUTE WATER IN JE NEUSGATEN GIET. SPUUG HET WATER DAN UIT DOOR JE MOND EN PAS OP DAT JE HET NIET INADEMT. DIT REINIGT IETS MEER.

Nasya: neusreiniging met olie

In de Indiase ayurveda-geneeskunst wordt de neus gezien als de poort naar het zenuwstelsel en het bewustzijn. Nasya, de toediening van olie in de neus, zou de ogen, oren, hersenen, bijholten en keel versterken en reinigen, zodat pranayama en meditatie meer effect hebben en zou de geest helder maken.

Hiervoor kun je het beste zuivere biologische (ongeroosterde) sesamolie gebruiken. Deze kun je desgewenst iets verwarmen door de fles in een kom met warm water te leggen. Je hebt een druppelaar nodig voor de olie.

Nasya kun je dagelijks doen, of zo vaak als je wilt. Je kunt dit het beste 's ochtends doen, na het tandenpoetsen, na jala neti en nadat je even een warm washandje over je neus en bijholten hebt gelegd.

Wanneer het washandje is weggehaald, ga je op je rug liggen met je benen gestrekt en je voeten iets omhoog. Leg een opgerolde handdoek onder je nek, zodat je hoofd iets naar achteren kantelt.

Sluit één neusgat met je vinger. Doe dan met de druppelaar 2-8 druppels sesamolie in het open neusgat en snuif dit zachtjes op. Herhaal aan de andere kant en masseer dan zachtjes het gebied van je neus, bijholten en wangen terwijl je je hoofd in dezelfde houding houdt.



Onbaatzuchtige dienstbaarheid: seva KARMA YOGA

Het woord *karma* in het Sanskriet betekent letterlijk 'actie'. Maar de tweede betekenis omvat de gedachte *achter* de feitelijke fysieke actie. De term verwijst ook naar het resultaat en de doorlopende repercussies van de actie. Het gevolg van een actie staat niet los maar is een voortzetting van de actie. Beide maken deel uit van een doorlopende keten van actie en reactie.

Anders dan wat veel mensen denken, heeft het concept *karma* weinig te maken met het lot of geluk (goed of slecht). Het omvat juist de vrije wil. Hoewel je gebeurtenissen uit het verleden niet kunt veranderen, kun je nu kiezen hoe je reageert op de nasleep. Als je de richting van je leven wilt veranderen, kun je het beste beginnen met het veranderen van je huidige 'acties' en gewoonten.

De basis van onbaatzuchtige dienstbaarheid, die vaak 'karma yoga' wordt genoemd, is lichamelijk actief zijn met de innerlijke houding dat jij niet de doener bent. Je lichaam en geest zijn slechts leidingen waardoor je aardige, positieve energie laat stromen. Die houding ontstaat niet vanzelf, maar als je deze cultiveert, kan dat je meditatie en je leven in het algemeen sterk verbeteren.

Via karma yoga, of onbaatzuchtige dienstbaarheid (zie hiernaast voor voorbeelden), probeer je je meditatie en je dagelijkse leven een nieuwe diepere betekenis te geven. Je vermindert steeds meer je negatieve houdingen, zoals jaloezie, woede en gevoelens van superioriteit. Je vervangt je nadelige gedachten door gedachten van nederigheid, empathie en barmhartigheid.

Karma yoga zuivert je redenen om elk vleugje egoïsme uit je geest te halen dat je gevoel van innerlijke rust in de weg staat. Je verricht handelingen, omdat je denkt dat dat het juiste is om te doen. Je handelt zonder verwachting van resultaat of beloning.

Je zult het waarschijnlijk lastig vinden om echt onbaatzuchtig dienstbaar te zijn. Er zit vaak een stemmetje in je hoofd dat wil worden bedankt, of in elk geval wil worden gewaardeerd. Maar naarmate je beweegredenen zuiverder worden, zal dit stemmetje verdwijnen.

Bedenk echter wel dat je niet altijd maar kunt geven. Je moet jezelf ook koesteren met een regelmatige routine van lichaamsbeweging, gezond eten en meditatie. Voor onbaatzuchtige dienstbaarheid moet je je lichaam en geest sterk houden zodat je niet zo uitgeput raakt dat je niets van waarde meer kunt geven.



Tips voor onbaatzuchtige dienstbaarheid

- Probeer diepe dankbaarheid te ontwikkelen, het liefst zonder in gedachten bij te houden wie wat verschuldigd is aan wie.
- Bedenk hoe je je energie het beste in kunt zetten ten bate van anderen. Je dienstbaarheid kan de vorm hebben van mediteren met hospicepatiënten, werken bij de lokale voedselbank of gewoon een kopje koffie kopen voor iemand die dat nodig heeft, zoals een collega op het werk die in een moeilijke periode zit of een vriend(in) die wat positieve steun nodig heeft.
- Probeer bewust respect te hebben voor iedereen die je op een dag tegenkomt.
- Doe elke dag een 'willekeurige goede daad'. Doe misschien wat meer op je verjaardag. Doe dit zonder gedachte aan wat je eraan hebt of wie er uiteindelijk baat bij heeft.
- Wees royaal met je tijd en middelen. Luister of help, geef een cadeau of compliment, ondersteun goede doelen zoveel je kunt.
- Wanneer iemand je helpt, 'betaal je dit door' door iets soortgelijks te doen voor een volgende persoon.
- Als je aan een goed doel geeft, geef dan je tijd en inspanning in plaats van dingen die je niet meer wilt. Hoewel er natuurlijk niets mis is met het doneren van oude kleding aan een goed doel, helpt het je niet om je hart open te stellen en is het niet echt een houding van barmhartigheid.