

Zithouding

- Yoga soetra van Patanjali
- Hoofdstuk 2 vers 46
- *Sthira Soekham Aasanam*
- De houding moet vast en gemakkelijk of aangenaam zijn

uitleg door

Swami vivekananda

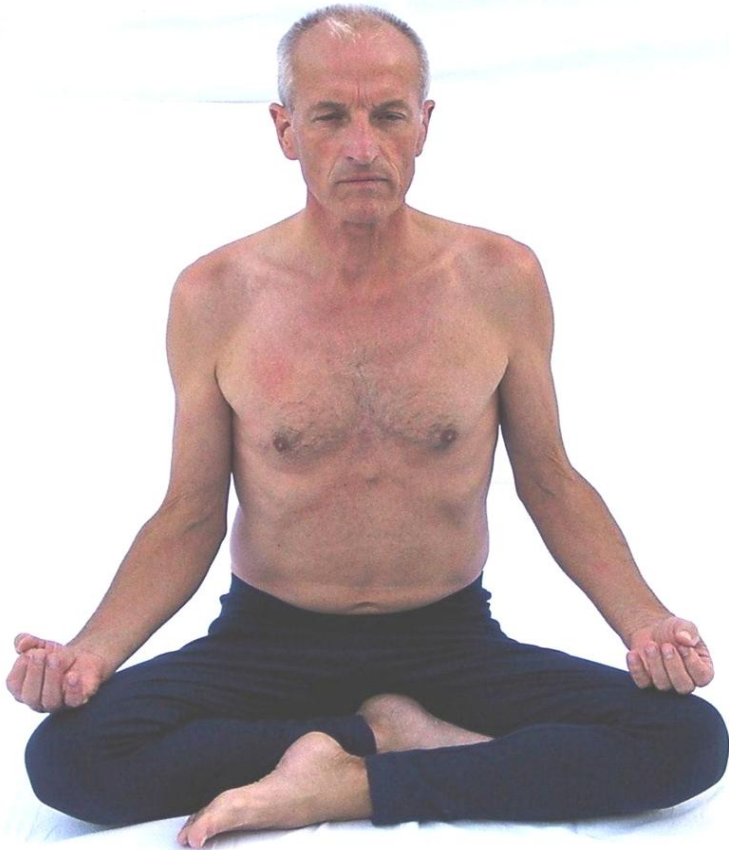
Nu komt Asana, houding.

Tenzij u een vaste zithouding kunt verwerven, kunt u de ademhalings- en andere oefeningen niet volbrengen.

Een vaste zithouding betekent, dat u het lichaam helemaal niet voelt. Gewoonlijk zult u bemerken, wanneer u een paar minuten zit, dat het lichaam op alle manieren gehinderd wordt; maar wanneer u boven de idee van het concrete lichaam bent uitgestegen, verliest u alle gevoel van het lichaam.

U zult plezier noch pijn gevoelen. En wanneer u terugdenkt aan het lichaam zult u het uitgerust vinden. Het is de enige volmaakte rust die u aan het lichaam kunt geven. Wanneer u er in geslaagd bent het lichaam te overwinnen en het een vaste houding te geven, zal uw oefening goed blijven, maar wanneer u door het lichaam verstoord wordt, worden uw zenuwen verontrust en kunt u uw geest niet concentreren.

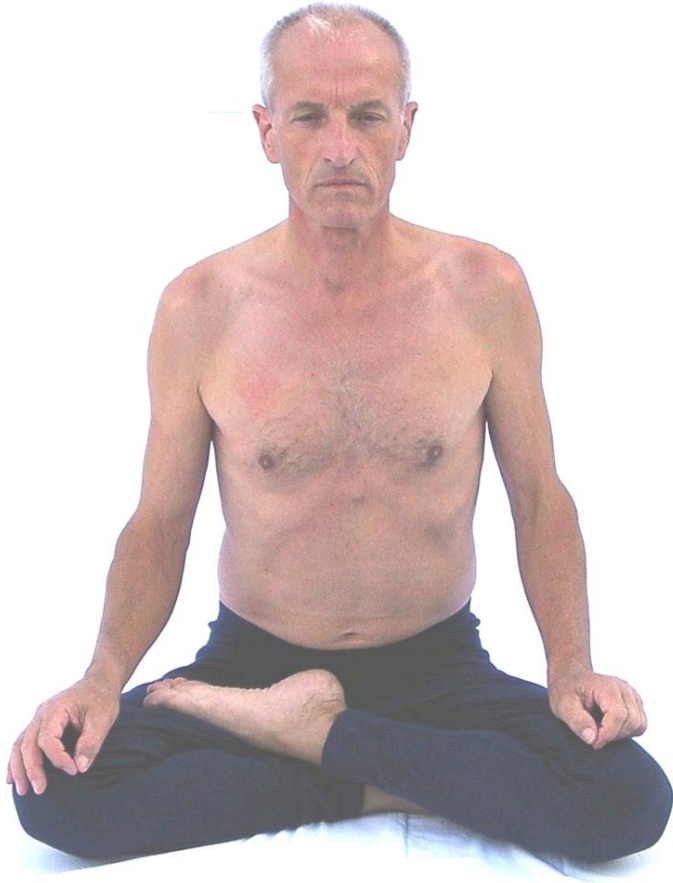
1. Sukhasana gemakkelijke zithouding



*In alle houdingen bestaan er
meerder benaderingen !*

- Kleermakerszit
- Alle mogelijke varianten van gekruiste benen
- Zit recht, ontspannen, borst hoog, schouders laag en breed
- Als hulpmiddel: kussen, opgevouwen dekentje of blok

2. *Ardha padmasana* *Halve lotus*



Vorbereiding:

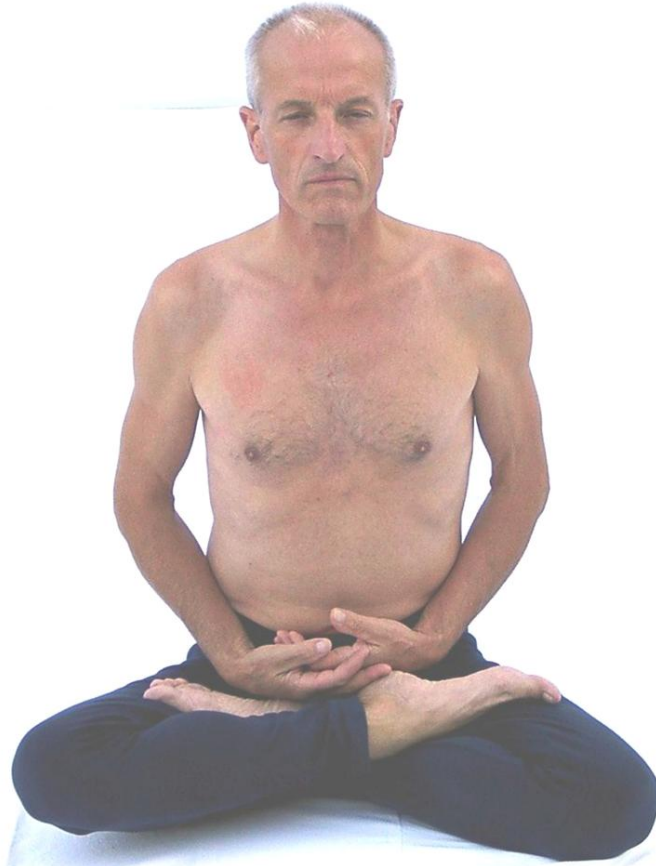
- Kleermakerszit, neem voet en knie met je handen vast, opheffen, links en rechts bewegen
- Dan iets hoger, in elleboogholte, en bewegen, nog hoger en boven je hoofd

Uitvoeren, geen geweld gebruiken

- Voet op dij, dicht bij buik
- Ook andere kant

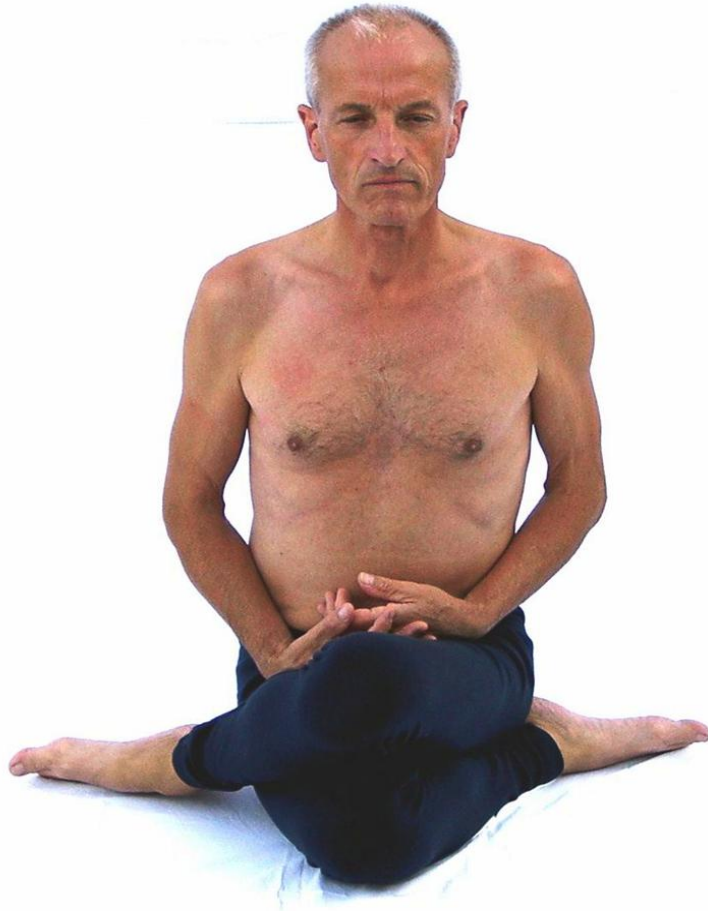
3. Padmasana

Lotus



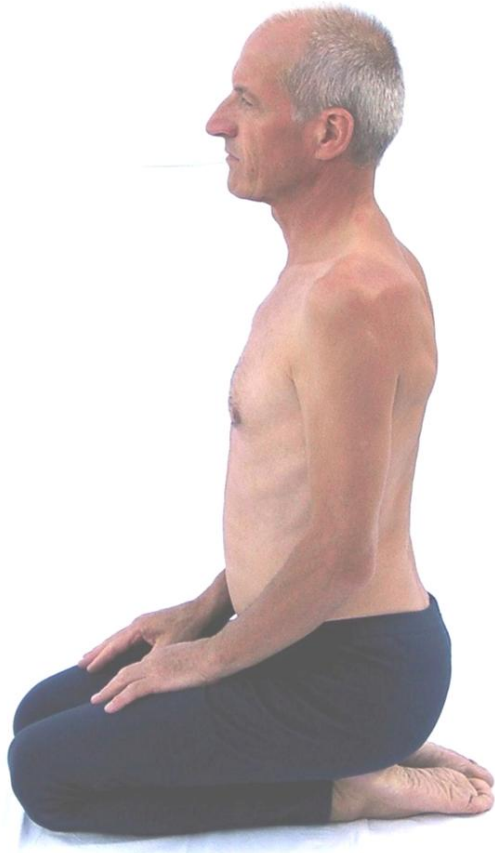
- Pas op
- Forceer niets
- Wacht tot je lichaam er klaar voor is
- Wisselen
- Als je bekken soepel genoeg is kan je met beiden voeten proberen
- Deze fase is niet voor iedereen haalbaar
- Wees tevreden met wat je met gemak kan

4. Verasana heldenhouding



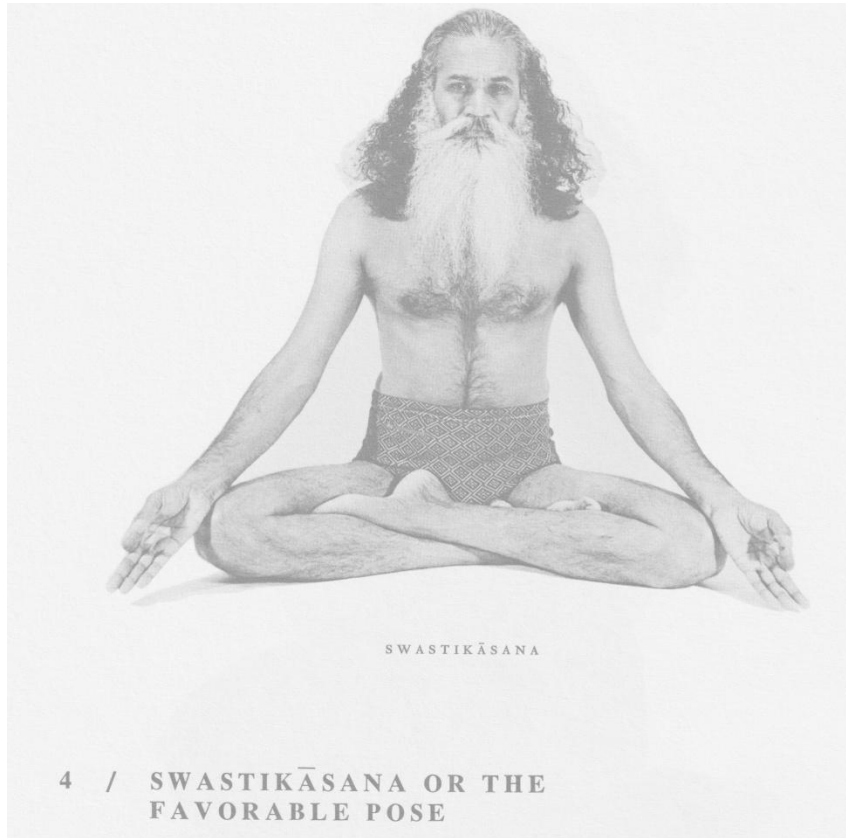
- Beide knieën over elkaar, voeten zijwaarts

5. *Vajrasana* *diamanthouding*



- Zit op hielen, knieën samen, tenen naar achter
- Forceer je knieën niet
- Een kussen of dekentje tussen zitvlak en hielen, als het nodig is
- Kan ook op een bankje

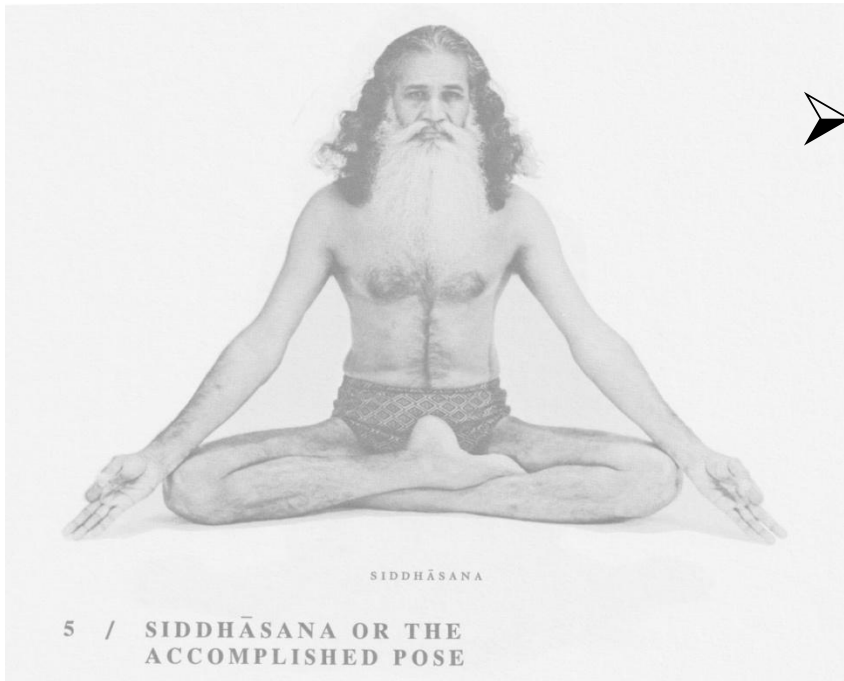
6. Swastikasana



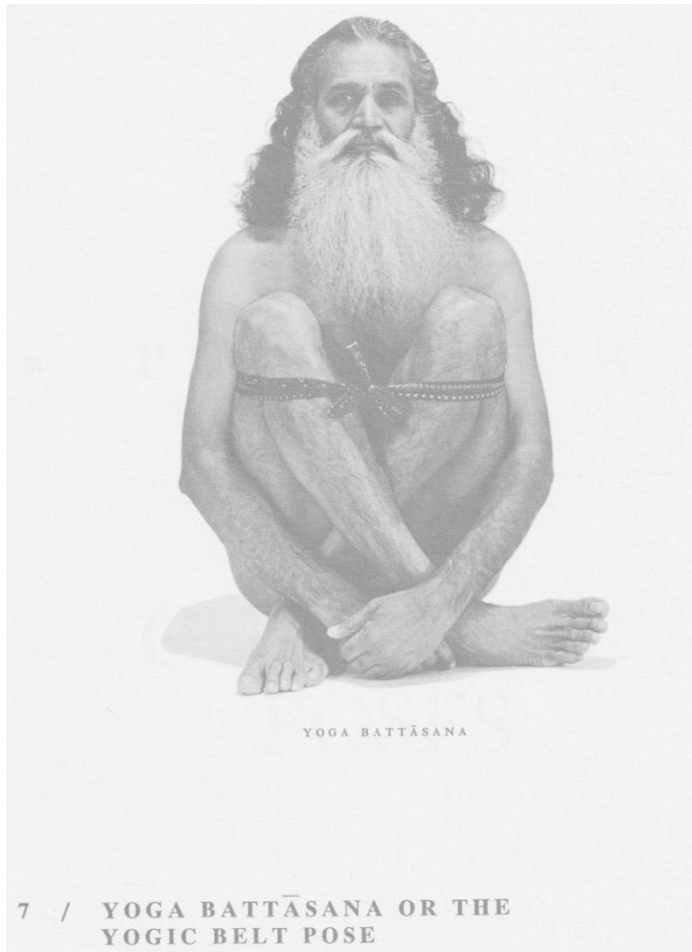
- Favorable pose
- Hiel nabij de lies, voetzool tegen de dij
- Enkels gekruist, verbinding oost en west
- Is gemakkelijker dan lotus

7. Siddhaasana

- Accomplished, perfect, volmaakt
- Linkerhiel tegen perineum onder genitaliën, voetzool tegen dij, rechterhiel boven genitaliën, tenen tussen kuit en dij



8. *Battasana*



- Gebonden
- Met riem, band of doek rond je lenden en knieën
- Een stevig zit