

Hatha Yoga

7 reeksen oefeningen



1. Zuiveringsoefeningen
2. Kriyas en aasanas
3. Moedras en bandhas
4. Terug trekken van zintuigen
5. Ademhalingsoefeningen
6. Meditatie
7. Samaadhi

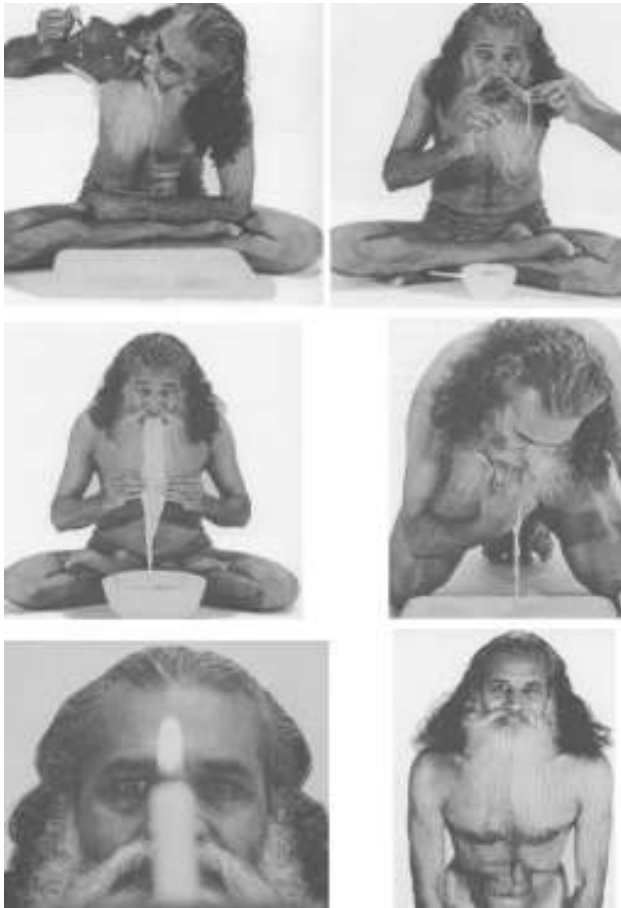
Hier de bladwijzer van Hatha yoga.

Hathayoga bestaat uit 7 reeksen oefeningen voor 7 geschiktheden

Enkele begrippen bekijken we van naderbij

Shat Karmas, Moedras en Bandhas

Shat Karmas 6 zuiveringsoefeningen	
1. Dhauti het wassen van de maag	Vastra: katoen Jala: water Agnisara: vuur Vama: lucht Varisara: volledig
2. Basti anus	Stala: droog Jala: water
3. Neti neus reinigen	Jala: zoutwater Soetra: draad
4. Traataka staren	
5. Nauli, Lauliki rollen buikspieren	
6. Kapaalabhaati krachtig uitademen	



Swami Satchidananda
Demontreerd

Jala neti,
soetra neti
vastra dhauti
braken
trataka
nauli

De zes zuiveringsoefeningen

Shat Karmas

Hier enkele oefeningen, die dagelijks en door iedereen kunnen beoefend worden. Wat je ook doet, wees waakzaam, luister naar je lichaam, forceer niet, heb geduld. Als je daar niet helemaal achter staat, doe het dan liever niet. Hou er ook rekening mee dat onderliggende problemen aan de oppervlakte kunnen komen bij het beoefenen van de zuiveringsoefeningen, daar sommige diepgaand ingrijpen.

1. Kapaalabhaati,

Betekent: doen schitteren van de schedel of een heldere geest krijgen

Uitleg: zuivert en verlucht het bloed, masseert buik, hart, longen. Maak de geest aandachtig, verdrijft loomheid, slaperigheid. Het verhoogt je weerstand tegen virale ziekten.

Zit in je zithouding

Ademt uit terwijl je, je buik met een zekere kracht intrekt.

Zodra je los laat komt de inademing van zelf.

Als je buik niet beweegt blijft oefenen de spieren worden sterker.

Enkele keren herhalen, later 10 X, tot 121 X, om uiteindelijk te komen tot 3 rondes van elk 121 impulsen. Telt op je vingers, 4 vingers 10 maal, herhaal nog 2 x. Doe het rustig, krachtig, je eigen ritme, gedragen, ontspannen, bewust van ieder impuls.

Heb je last van hyperventilatie, eerst rustig en langzaam leren ademen, tot je het onder controle hebt.

2. Agnisara dhauti,

agni = vuur, dhauti = wassen

Vernietigt ziekten van de buikorganen, stimuleert het vuur van de spijsvertering, helpt bij zwaar lijvigheid, vitaliseert het hele lichaam, geeft een lichaam als dat van een engel, (lichtheid, openheid, helderheid). Doet Manipoera chakra schitteren met het licht van de middagzon.

- Sta in berghouding buig iets door de knieën, steun met je handen op de dijen, leun iets naar voor, adem uit, de longen leeg houden, trek met kracht je buik in en los laten.

Herhaal enkele keren, laat lichaam wat tot rust komen en nog een paar keren.

Drijf het aantal impulsen geleidelijk op. Later kun je het ook beoefenen al zittend, liggend, in je bed bv.

3. Jala Neti, het zuiveren van de neus met water

Soetra Neti: met draad

Zie einde bestand voor benodigdheden (zo je houdt van strikte regels)

- vul de lota, Neti kannetje, met lauw water, een koffielepel zout, teut in een neusgat, hoofd naar beneden en het loopt door het ander er uit, wisselen, daarna neus krachtig leeg blazen
- heb je geen lota, neem een glas of bekertje en drinkt het water op met je neus, trekt het in je mond en spuw het uit.

Neti wordt beoefend bij verstopte neus, droge neus, verstopte sinusholten, heesheid, migraine, spanning in hoofd nek, bij oog en oor problemen, zenuwachtigheid, angst, stijve nek, wervel ontsteking, haar uitval, oor suizen. Reinigt de ogen, voorkomt en geneest verkoudheid, geeft goddelijk zien

4. Traataka

Zit in je zithouding voor een kaars op oog hoogte en arm lengte afstand.

Je kunt ook op een punt op de muur of gelijk waar concerteren.

Traataka: Staren, kijken in.

Diep gaand kijken zonder je aandacht te laten afleiden, zonder je oogleden te bewegen tot de tranen over je wangen rollen.

Het versterkt Aalochana, kracht in de ogen, en geeft spirituele kracht. Geneest oogziekten en geeft goddelijk zien. Het hoogste zien.

Het is ongetwijfeld een doeltreffende concentratie oefening. De vlam het symbool van het Absolute.

5. Nauli, Lauliki.

Je hebt kunnen zien hoe je Agnisara dhauti en Oeddhiyaana bandha moet uitvoeren. Van uit Oeddhiyaana bandha duw je de rechte buikspieren naar voor, dit is Nauli en als je rechts en links afzonderlijk gaat op spannen dan krijgt je Lauliki, een draaiende beweging.

Dit is een zeer krachtige oefening, massage buikorganen.

Door Gheranda wordt beschreven: Laulikikarma verdrijft alle ziekten en wakkert het vuur van de spijsvertering aan. De hatha yoga Pradiépika, dat zijn gezaghebbend geschriften in Hatha Yoga, voegt daar aan toe: "Het verdrijft dyspepsia, verhoogt de eetlust en verbetert de spijsvertering. Het is als de godin van de schepping, Sarasvatie, die geluk schenkt. Het droogt alle kwalen en ongemakken op en is een uitstekende oefening in Hatha Yoga.



Moedras zijn zegels of symbolen waarin je het bewustzijn, in het hoger Zelf, een hoger dimensie kunt verzegelen.

Bandhas zijn klemmen, sloten, dat we op bepaalde plaatsen in het lichaam leggen om de energie (Koendalini, potentiële, sluimerende) op te trekken of te blokkeren.

1. Moelabandha, de wortel de steun. Kan op drie plaatsen worden

samengetrokken en naar binnen: Anus, perineum, sluitspier van de blaas. Iedereen zou dat moeten doen met de nodige kracht, iedere dag 30 à 40 maal. Versterkt bekken bodemspier, sluitspiieren en maakt koendalini wakker.

2. Oeddhiyaana bandha, opvliegend.

Sta in berghouding, steun op je dijen, adem de longen leeg, trek je buik met de nodige kracht in en vasthouden.

3. Jalandhara bandha, de kin hoog in het kuiltje van de keel duwen, hier door wordt de energie geblokkeerd, dat we met de vorige bandhas op getrokken hebben.

Moelabandha en Jalandharabandha worden ook beoefenen als we in pranayama de adem langer tijd inhouden. Om te beletten dat de energie weg glijpt.

4. Maha Veda, het grote weten of de grote doorboorder.

Zit in je zit houding.

De drie bandhas samen beoefenen en daarbij Nabhomoedra, puntje van de tong tegen het verhemelte drukken.

Shaambhavimoedra, kijken naar het punt tussen de wenkbrauwen (mag met gesloten ogen), het kort sluiten van al je zintuigen.

5. Yoga Moedra

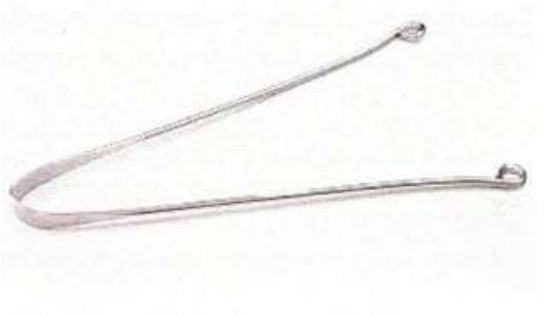
Alle chakras (centra in het energielichaam, op de wervelkolom) worden geactiveerd
zit lotus of halve, kin op de grond of strek je armen naar voor



een gemakkelijker houding is vanuit diamant

Tongschrappen

Tongschrappen is een oefening in ayurveda die dagelijks kan uitgevoerd worden. 'S' Morgens is de tong met een laag bacteriën, wel een millimeter dik beslagen. 10 miljard en 500 verschillende. Ze groeien snel en sterven af met een geur van rotte eieren. Het schrappen zorgt voor een frisse adem, minder tandbederf enz..



Jala Neti

WAT HEB JE NODIG VOOR EEN NEUSSPOELING?

- zout
- mineraal water
- een soeplepel
- een maatbeker
- een pannetje om het water in te verwarmen / microgolf
- een neuskannetje

HOE GA JE TE WERK

STAP 1:

Noem een liter water. Voeg er 9 gram zeezout aan toe. 9 Gram zout is ongeveer één afgestreken soeplepel. Neem je een fles van anderhalve liter voeg dan 13,5 gram zout toe (anderhalve soeplepel). Bewaar deze oplossing in de koelkast. Eén liter van deze oplossing is ruim voldoende voor drie neusspoelingen.

STAP 2:

Verwarm drie deciliter water tot ongeveer 37 °C. Een kleine afwijking kan geen kwaad, maar te warm of te koud water kan prikkelend en pijnlijk zijn.

STAP 3;

Giet het verwarmd water in het neuskannete.

STAP 4;

Ga voor de lavabo zitten. Houd het hoofd licht voorover (zeker niet achterover) en licht schuin

STAP 5:

Breng het aanzetstuk van het kannetje aan de bovenliggende neusopening en kantel het kannetje zodat het water in je neus loopt. Adem rustig in en uit langs de mond. Het water zal langs de andere neusopening naar buiten lopen. Als er water in je keel loopt, mag je dit gerust inslikken. Dit zal na enkele spoelbeurten niet meer voorkomen.

STAP 6;

Wanneer de helft doorgelopen is, plaats je het neuskannetje tegen de andere neusopening. Houd het hoofd licht voorover (zeker niet achterover) en licht schuin naar de andere zijde. Breng het aanzetstuk van het kannetje aan de bovenliggende neusopening en kantel het kannetje zodat het water in je neus loopt

STAP 7:

Vervolgens achterover buigen, voorover, naar links en rechts en tussenin snuiten,

Er zijn nog enkele tongschrappers en lota's (Neti kannetjes) te bekomen in de les

Zwaenepoel Raphaël YVD vzw

<http://yogavd.webs.com>

rafzwaenepoel@belgacom.net

053669919