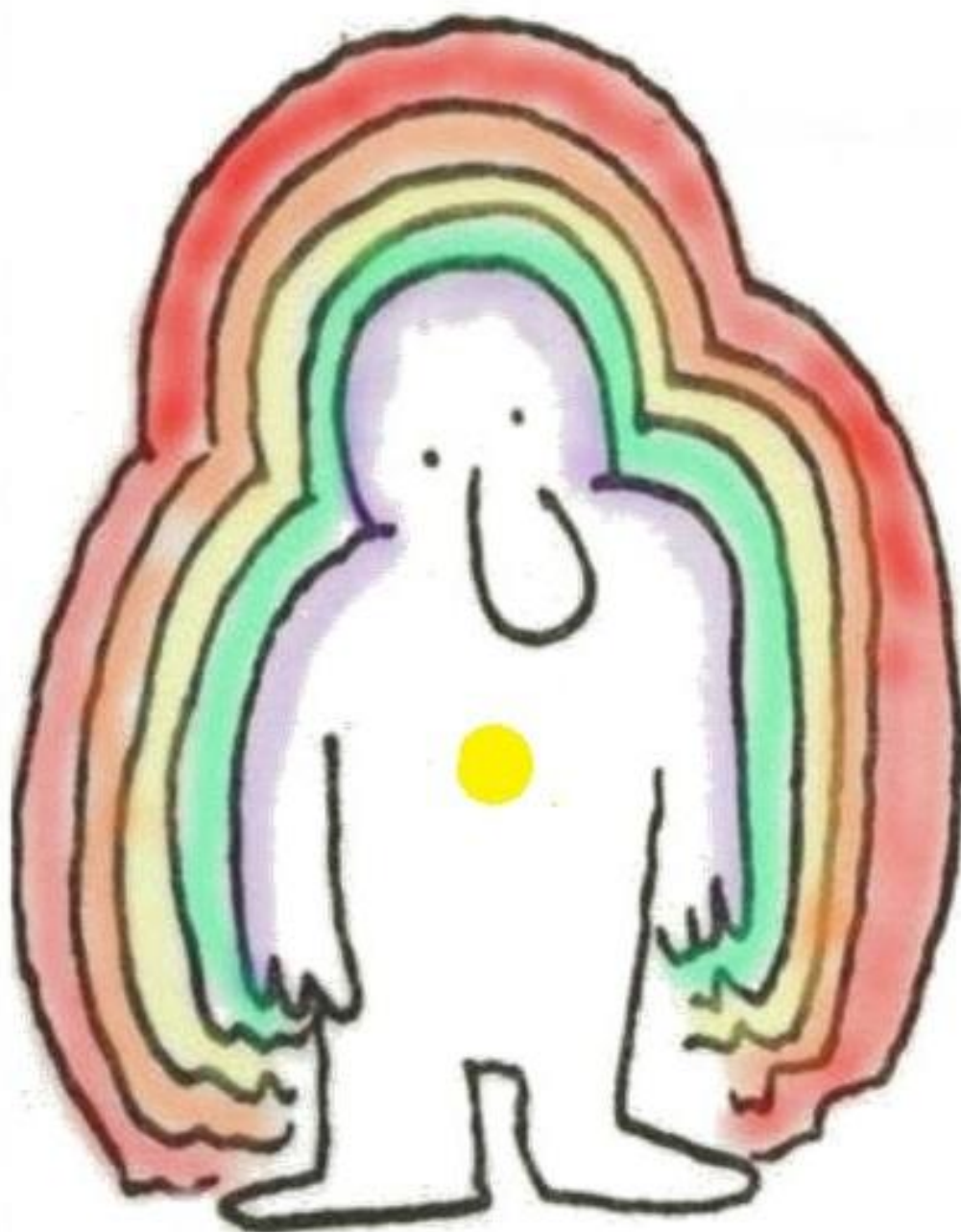


Holistische yoga anatomie



pancha kosha

Het Zelf

<i>3 lichamen</i>	<i>5 koshas</i>
Sthula sarira Grofstoffelijke lichaam	Annamaya kosha fysieke lichaam
Suksma sarira Subtiele lichaam	<ol style="list-style-type: none">1. Pranamaya kosha energielichaam2. Manomaya kosha emotionele lichaam3. Vignayamaya kosha mentale lichaam
Karana sarira Causale lichaam	Anandamaya kosha gelukzaligheid - oorzaak

Het Zelf, Atman, Brahman

Brahman, die allerhoogste, universele werkelijkheid, leeft in ieder wezen individueel. Atman het individuele Zelf, bestuurder. Zoals de zon onveranderlijk zijn licht laat schijnen over de hele wereld, maar er niet wordt door aangedaan, zo wordt ook het Zelf door het aardse niet gebonden. Het Zelf is bedekt door de 5 koshas.

Annamaya kosha

Het fysieke lichaam, grofstoffelijk, materie.

Anna = voedsel, maya = gemaakt van, kosha = laag, bedekking. Hier zijn de vibraties van geest en ziel het laagst. Energie is vast, hard, zichtbaar, grofstoffelijk, materie. Het fysieke lichaam leeft pas wanneer het doordrongen is door de andere lagen. Het fysieke goed verzorgen, gezonde voeding, toch is het versterken en harmoniseren van spieren, gewrichten, klieren, organen, hersenen en zenuwstelsel geen doel op zich. Het is het voertuig van het Zelf. Asana's maken je lichaam gezonder, sterker en maken je bewust van de samenhang met de andere lagen.

Pranamaya kosha

Energie lichaam, levenskracht, vitaal

Het is het niveau van de levenskracht, de levensenergie of prana met chakras, nadi's en meridianen wordt het fysieke lichaam gezuiverd, voorzien van de nodige vitaliteit om te leven, te bewegen en levenskracht uit te stralen. Het waarnemen, versterken en sturen van energiestromingen gaat gepaard met beweging, focus op ademhaling. Stroming en het pulseren van de levenskracht bevrijden, zodat kracht, vreugde en vrede in ons vloeien.

Manomaya kosha

Het emotioneel lichaam: gevoelens.

Op dit niveau ontstaan bewegingen en dynamiek. Het ontwikkelen van orde en helderheid in het gevoelsleven gaat gepaard met het ontwikkelen van liefde en mededogen ten opzichte van al wat leeft en het loslaten van allerlei angsten, onzekerheden en spanningen. Het gevoelsleven is emotioneel, begerig en hartstochtelijk wordt beïnvloed door wereldse indrukken, zintuiglijke prikkels, lichaamsgevoelens, antipathie en sympathie. Laat eventuele onaangename gevoelens toe. Observeer ze zonder je ermee te identificeren. Onderdrukte emoties en spanningen kunnen op die manier losgelaten en getransformeerd worden.

9 Rasa's, basisstemmingen of emotionele essenties.

Aangename: liefde, moed, verwondering, vrede en blijdschap.

Onaangename: afkeer, angst, boosheid en verdriet.

In de stilte en het vuur van de oefeningen worden de woelige emoties waargenomen, aanvaard, onder ogen gezien en getransformeerd. We groeien naar een toestand waarin liefde en een krachtig, aangenaam Zelf- bewustzijn voor het Al overblijven, waarin alle dualiteit wordt overstegen.

Vignayamaya kosha

Het mentale lichaam, denken, ware kennis

Kennis en wijsheid ontrent de ware aard van de mens en de kosmos en het weten over de oorsprong en het doel van ons zijn. Waar kom ik vandaan? Waar ga ik naar toe? Wat is de zin van het leven, de mens en de wereld? Deze menselijke laag helpt de taken, doelen en bewegingen organiseren en verwerkelijken van uit het centrum naar de andere lagen. Een positieve, gezonde denkwijze ontwikkelen. Deze eigenschappen in affirmaties omvormen en in je geest herhalen. Ik ben stabiel, vreugdevol, soepel, sterk, rustig, kalm, geconcentreerd. Eigenschappen van het Zelf door gedachten kracht in je lichaam laten door stralen. Het zuivere denken kan van binnenuit reinheid, schoonheid en licht brengen.

Anandamaya kosha

Het causale lichaam, spiritualiteit, gelukzaligheid, de stad van het Zelf, de plaats van gelukzaligheid.

Causaal dat die aan de oorzaak, de oorsprong ligt, onze diepste bron van vreugde en vrede. Als zelfbewuste leider staat het in ons centrum, zwijgzaam en stil, verheven boven alle definities. Van daaruit is het oorzaak, wezen en doel van de mensontwikkeling en het Al. De onrustige geest kan het niet vinden. Je kunt dit alleen benaderen als je de golven en stormen aan de oppervlakte van lichaam, zintuigen en geest leert bedaren. Yoga kan helpen op weg daar naartoe, naar de ervaring van **Tat Twam Asi**, dat wat je in essentie werkelijk bent.