

Hatha yoga en asana beoefening

Hoe we yoga kunnen beoefenen is in een aantal oude geschriften vastgelegd. In deze geschriften worden aanwijzingen gegeven over wat je kan doen in je leven om een beter mens te worden en één te worden met het grotere geheel. Wat betreft asanas (lichaamshoudingen) zijn daar slechts een paar aanwijzingen gegeven. De meeste asanas zijn later ontstaan. Yoga blijkt in deze geschriften een manier van leven, een lifestyle te zijn. Maar dan wel een levensstijl die je intern mag beoefenen. Het gaat erom je eigen binnenkant te onderzoeken en te leven naar bepaalde normen en waarden. Om inzicht te verkrijgen in je eigen handelen. Bewustzijn en onderscheidingsvermogen te ontwikkelen en de verbinding te maken met het grotere geheel. Yoga blijkt een spirituele ontwikkelingsweg en wordt onderwezen als een proces dat je doormaakt, een pad dat je bewandelt, het pad van verzaking en verlichting. De oude yogi's trokken zich terug uit de wereld en leefden hun leven van contemplatie en meditatie afgezonderd in de natuur.

Tegenwoordig wordt er heel wat meer geschreven over yoga. Yoga is hip en je hoeft maar om je heen te kijken of je vindt wel een boek of tijdschrift dat over yoga gaat. Dat is leuk om te lezen en je nieuwsgierigheid te bevredigen maar wat brengt yoga jou persoonlijk? Waar ben je naar op zoek als je je inschrijft voor een yogales? Wat hoop je te vinden als je yoga beoefent? Waar ga je heen met je vragen, je wensen, je behoeften? En wat doen wij nu eigenlijk tijdens een yogales?

Op de yogamat neem je als eerste de tijd om je aandacht naar binnen te richten en bewust in het moment aanwezig te zijn. Er wordt een combinatie van losmaakoefeningen, asanas en adem oefeningen aangeboden. Je leert je beter te concentreren en aandachtig te zijn, te ontspannen en de stress van alledag los te laten. Je gaat op zoek naar een balans tussen degene die je uiterlijk aan de wereld presenteert en degene die je diep van binnen bent. Het doel is niet zozeer verzaking van je maatschappelijke verplichtingen als wel een manier te vinden om met je maatschappelijke verplichtingen om te gaan. Hoe het juiste midden te vinden. Hoe je lekker te voelen in je leven en als je ervoor openstaat een spirituele invulling te geven aan je leven.

We kunnen eigenlijk wel stellen dat voor de meerderheid van de mensen die tegenwoordig naar yogales gaat het doel van de yoga is veranderd. Het gaat de meeste mensen niet zozeer om één te worden met het grotere geheel als wel om één te worden met zichzelf. En dat is een mooi uitgangspunt om je yogaweg mee te starten. Voor degenen die echt geïnspireerd zijn geraakt ligt een weg vol mogelijkheden open. Een leven lang leren en ontdekken van jezelf in relatie tot het grotere geheel. Het pad van yoga ligt tegenwoordig in de maatschappij, in het overvolle leven van alledag.

De yoga die wij beoefenen is de Hatha Yoga en is een onderdeel van de traditie van de Raja Yoga. Hatha Yoga richt zich specifiek op het beoefenen van asanas in relatie tot de adem, het richten van de aandacht en het in balans brengen van tegenstellingen (*ha* is de zonkant, *tha* is de maankant) in lichaam en geest. Het woord yoga betekent verbinden, verenigen, het onder één juk brengen ofwel het beheersen van de tegenstellingen die zich in een mens bevinden en door deze beheersing eenheid te bereiken met het grotere geheel.

De manier waarop je Hatha Yoga en asanas kunt beoefenen verschilt van yogastijl tot yogadocent, van mens tot mens. Zeker als je begint met yoga ben je al blij als je contact kunt maken met je lichaam, je adem kunt voelen zonder gestrest te raken en je wat meer vrede voelt met en in jezelf.

Hatha yoga en asana beoefening

Zo bestaan er lessen waarin enkel fysiek wordt gekeken of de asana juist wordt uitgevoerd; hoe is de anatomie van het lichaam en wat is de alignment in de houding. De nadruk ligt op het aannemen van de **uiterlijke** houding. Eventueel worden de voordelen van de asana beschreven en je gaat weer door naar de volgende. Net als bij een goede sport workout wordt je lichaam fit en soepel en je geest meer ontspannen maar blijft er een leegte in bestaan in je persoonlijke groei en spirituele proces.

In de traditie waarin ik ben geschoold wordt de nadruk gelegd op de **innerlijke** houding. De asanas worden op een correcte manier uitgevoerd in de uiterlijke uitlijning maar de nadruk ligt op de innerlijke ervaring. Waarbij de houding niet wordt afgedwongen of fysiek gecorrigeerd wordt. Er wordt in de asana geademd en ontspannen zodat de houding naar je toe kan groeien, zich mag ontvouwen. Ook de momenten tussen de asanas zijn belangrijk om te observeren en je bewust te zijn van de ontwikkeling die je doormaakt.

Het op deze manier beoefenen van yoga zorgt voor een bewustwordingsproces. De Hatha Yoga mag doorgroeien naar de spirituele ontwikkelingsweg zoals deze van oorsprong bedoeld is. Asana beoefening wordt een opstapje naar meditatie waarin je het onderzoek naar de diepere lagen in jezelf en het grotere geheel voortzet.

Asana beoefening kan dynamisch (in beweging) of statisch (de houding aannemen en doorademen) worden uitgevoerd. Elke asana heeft bepaalde **fysieke** voordelen. De spieren worden langer en de gewrichten worden soepeler, het lichaam krijgt meer flexibiliteit. Het beoefenen van Hatha Yoga verbetert de bloedsomloop en het heeft een positieve invloed op de spijsvertering en de hormonale werking van het lichaam. In bepaalde asanas worden de buikorganen gemasseerd wat een positieve invloed heeft op de uitscheidingsprocessen. De wervelkolom wordt soepeler waardoor je lichaam langer jong blijft. Ook het zenuwstelsel komt tot rust waardoor je beter kunt ontspannen.

Hoe je de asana ook aanneemt (statisch of dynamisch) het bewust ervaren van de **adem** is een belangrijk onderdeel van de oefening. De adem vertelt hoe je in een asana aanwezig bent. Is de adem hoog, laag, kort, lang, vloeiend, haperend, gespannen of ontspannen? Is er een diepe, vullende inademing, een lange ontspannen uitademing, een soepele, vloeiende adembeweging? Wat vertelt de adem je over je gemoedstoestand? Wanneer stopt je adem? Wat gebeurt er als je hoog ademt? Wat ervaar je als de adem ritmisch door je heen stroomt? Wat ervaar je als je de adem richt op bepaalde plekken in je lichaam? Wat ontstaat er als je je laat leiden door je adem en de beweging laat plaatsvinden op de lengte van de adem? De adem is een richtingaanwijzer in de asana, vertelt je over hoe jouw lichaam en geest werken in dat specifieke moment. De adem kan de asana verruimen en wanneer je je aandacht gericht weet te houden kunnen adem en aandacht je concentratievermogen vergroten. Het gevoel voor tijd verdwijnt en je bent aanwezig in het moment. De adem zelf verdiept zich en krijgt meer ruimte in de longen waardoor je beter zuurstof opneemt en afvalstoffen uitscheidt. Dit heeft een reinigende werking, waardoor je gezondheid verbetert.

Door je adem op die specifieke manier te gebruiken worden alle **energiekanalen** in je lichaam geopend. Hierdoor voel je je energieke, fitter, uitgerust, meer ontspannen en meer in verbinding met het grotere geheel.

Door yoga op deze manier te beoefenen komt het denken, de **mentale** processen tot rust. Je wordt standvastiger en meer geconcentreerd zodat je je minder laat afleiden. Hierdoor ontstaat ontspanning in het denken. Je leert je aandacht volledig gericht te houden in het hier en nu, je concentratievermogen verbetert.

Hatha yoga en asana beoefening

Yoga zet een bewustwordingsproces in gang. Je leert jezelf op alle vlakken kennen. Je ziet je gevoelens onder ogen en leert door te ademen in **emotionele** situaties. Je brengt immers met bewuste aandacht het lichaam onder spanning in de asana en je ademt. Hiermee leer je dat je in gespannen situaties in het leven van alledag ook kunt blijven ademen en niet direct hoeft te reageren op de emoties die voorbijkomen. Je wordt minder een speelbal van je emoties.

Asana beoefening gaat dus niet over of je je been achter je hoofd kunt plaatsen maar is een weg door de verschillende lagen in je **bewustzijn**. Fysiek, mentaal, emotioneel, in de adem en energie en ook **spiritueel**. Je bent in verbinding met jezelf en er mag een gevoel van vrede ontstaan. Je bent je meer bewust van jezelf als onderdeel van het grotere geheel.

En dat is waarom de meeste mensen die eenmaal de uitwerking van Hatha Yoga hebben ervaren ermee door blijven gaan. Omdat het je goed doet, omdat het je rustig maakt, omdat je een moment van thuis komen bij jezelf mag ervaren. Los van de drukte van de wereld mag je je terugtrekken. Nu niet op een hertenvel in een grot in de Himalaya's maar op je eigen yogamat, achter je eigen gesloten ogen. Je mag een moment van één zijn met jezelf ervaren, en soms heel even verlicht zijn van alles wat zo belangrijk lijkt in je overvolle leven.

Een oefening

De basis van alle staande houdingen is **Tadasana**, de berghouding.

Uitvoering: Je staat met je voeten heupbreed op de grond en verdeelt het gewicht in de voeten over de vier punten: de bal van de grote teen, de bal van de kleine teen, de buitenkant en de binnenkant van de hielen. De knieën zijn ontspannen, staan niet op slot. De zitbotten staan boven de enkels en de rug is lang. De schouders staan breed en laag en het borstbeen komt wat omhoog. De armen hangen ontspannen langs het lichaam, handen en vingers zijn ontspannen. De nek is lang en het kruintje wijst omhoog. Het gezicht is ontspannen en de adem beweegt door de neus rustig naar binnen en naar buiten.

In deze houding kun je gerust vijf minuten (of langer) blijven staan. Je oefent je om met aandacht bij jezelf te blijven. Je staat letterlijk op je eigen benen en bent aanwezig.

Neem deze houding aan als je staat te wachten bijvoorbeeld op de tram of in de rij voor de kassa. Je zal merken als je een tijdje in deze houding staat en je bewust bent van de houding dat je meer met je aandacht aanwezig bent in het moment en de stress van alledag naar de achtergrond mag verdwijnen. Simpelweg omdat je de tijd neemt om te staan en te ademen en aandachtig aanwezig te zijn.