

# Inhoud

*Houdingen per chakra* 7

*De reis* 17

*Het juk van de yoga* 23

*Het openen van de innerlijke tempel* 45

Eerste chakra: Binnengaan 66

Tweede chakra: Uitlijnen 138

Derde chakra: Activeren 198

Vierde chakra: Verzachten 268

Vijfde chakra: Stemmen 342

Zesde chakra: Verlichten 388

Zevende chakra: Ontwaken 428

*Integreren* 461

*Register* 469

*Dankwoord* 475

*Over de auteur* 477





# Houdingen per chakra

## *Eerste chakra*

Tadasana: berg	38
Dandasana: staf	41
Bharmanasana: tafel	43
De bio-energetische grondhouding	77
Apanasana: knie-naar-borsthouding	80
Openen van de beenkanalen	83
Supta padangusthasana: liggende beenstrekking	86
Setu bandha sarvangasana: brug	90
Salabhasana: sprinkhaan	92
Bhujangasana: cobra	94
Adho mukha svanasana: neerwaartse hond	97
Uttanasana: staande vooroverbuiging	100
Hoge lunge	104
Ardha hanumanasana: omgekeerde lunge	106
Utkatasana: stoel	108

## Yoga is de spirituele taal waarin we een dichterlijke dans met het goddelijke maken. - ANODEA JUDITH

Het woord *yoga* betekent juk of verbinding. Yoga is een verzameling beginselen, overtuigingen en beoefeningen die tot doel heeft het stoffelijke te verbinden met het onstoffelijke, het lichaam met de geest, het afzonderlijke met het algemene, het sterfelijke met het onsterfelijke. Het is een manier om jezelf meer open te stellen voor het goddelijke, niet slechts met het oog op bevrijding en transcendentie, maar ook met het oog op manifestatie en immanentie. Yoga is van oudsher een manier om tot een hoger bewustzijnsniveau te komen, maar het is tegelijk een middel om de goddelijke energie in ons te laten bezinken en via ons uit te laten stralen naar de wereld. Op den duur zal de scheiding tussen het zelf en het goddelijke verdwijnen en komen we tot het inzicht dat dit onderscheid eigenlijk niet bestaat. Het innerlijke en het uiterlijke zijn onscheidbaar, beide een extatische uitstroming van het goddelijke. Dat is wat we zijn.

Als yoga juk betekent – iets wat twee dingen aan elkaar koppelt – dan is het chakrasysteem de architectuur van die verbinding, een uitgebreide kaart die laat zien hoe het sterfelijke en het goddelijke kunnen worden verenigd. Zoals anatomieboeken de bouw van ons lichaam beschrijven - botten, spieren, organen - zo laat het chakrasysteem zien hoe de ziel is opgebouwd: zeven subtiele energiecentra die voortvloeien uit onze kern. De fraaie schikking en betekenis van deze centra verschaffen de mens niet alleen een kaart voor de reis naar goddelijke verwezenlijking, maar ook een evolutionaire kaart voor de volgende bewustwording van onze beschaving. Als je deze heilige centra in jezelf opent, komt het goddelijke in je innerlijke tempel tot leven.

Het chakrasysteem vormt als juk een brug tussen twee polen: hemel en aarde, innerlijk en uiterlijk, onder en boven, materie en bewustzijn, lichaam en geest. Deze brug is opgebouwd uit energetische stapstenen, die verspreid liggen over een verticaal kanaal dat door onze kern loopt. In de yoga wordt dit verticale kanaal *sushumna* genoemd. Het is een van de vele energiepaden, de zogeheten *nadi's*, waarover onze vitale levenskracht stroomt.

De stapstenen van de chakra's vormen een ladder waarop we op en neer langs onze centrale as kunnen reizen, naar de hemel kunnen klimmen of naar de aarde kun-

nen afdalen, opwaarts kunnen reiken naar bevrijding en transcendentie of neerwaarts naar manifestatie en immanentie. Het doel van het chakrasysteem ligt niet in een of andere bovenaardse of onstoffelijke verlichting, maar veeleer in een heelheid en integratie die zich uitstrekken over het volledige spectrum van het menselijk vermogen. Zo bezien verschaft het chakrasysteem ons zowel een ladder voor onze bevrijding als een kaart voor onze manifestatie. (Over de neerwaartse stroom schreven Lion Goodman en ik eerder in *Creating On Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting Through the Chakras*.) Het chakrasysteem is tegelijk een model voor transformatie en een essentiële formule voor heelheid.

Het doel van de op chakra's gebaseerde yoga is de totstandbrenging van een sterke gezondheid en een spirituele bewustwording door contact te maken met de goddelijke energie van Shakti, die vrij door je kern stroomt en al je chakra's activeert. Shakti is de hindoeïstische godin van de oerenergie. Zij is waar alles van is gemaakt; de fundamentele levenskracht die in je huist en waardoor je wordt omringd. Men zegt dat Shakti altijd op zoek is naar Shiva, haar goddelijke partner, die het zuivere bewustzijn vertegenwoordigt. In haar zoektocht stijgt Shakti op langs de ruggengraat, waarbij ze elk chakra binnendringt en doet ontwaken. Zo wordt ze Kundalini-Shakti; de vitale energie die de chakra's doet ontwaken. Chakra yoga is een manier om het lichaam voor te bereiden op de komst van jouw spirituele vuur.

Laat dit boek fungeren als een gids voor je reis naar heilige oorden. Bepaal welk deel van de tempel je wilt zien, en gebruik de sleutels die in dit boek worden onthuld om die heilige kamer in jezelf te openen. Zorg tijdens deze reis goed voor jezelf, luister aandachtig naar je lichaam en naar de stille, kleine stem vanbinnen. Laat elk chakra zijn werk doen terwijl je de goddelijke aanwezigheid in jezelf binnengaat, uitlijnt, activeert, zachter maakt, stemt, verlicht en ten slotte ontwaakt. Vanuit deze bewustwording kun je een licht voor anderen zijn. Werp een licht op het regenboogpad en help op die manier de wereld weer heel te worden.

## Hoe gebruik je dit boek

In dit boek wordt uitgelegd hoe je je yogabeoefening op de chakra's kunt richten en hoe je met yoga toegang kunt krijgen tot je subtiele energie, namelijk door middel van lichaamshoudingen, *pranayama* (adembeheersing), mantra's, beelden en medi-

tatie. Het is geschreven voor iedereen die de chakra's wil verkennen door middel van specifieke oefeningen voor beginnende en halfgevoerde yogabeoefenaars, en in het bijzonder voor yogaleraars die hun leerlingen met deze materie willen laten kennismaken. Gevoerde yogi's zullen geen nieuwe houdingen ontdekken, maar misschien wel nieuwe manieren ontdekken om die houdingen vanuit chakraperspectief te benaderen.

In de meeste boeken zijn de oefeningen geordend naar het karakter van de houding, zoals zittende, staande, en omgekeerde houdingen of achteroverbuigingen. Ik heb de houdingen en oefeningen geordend op basis van de chakra's. Aan het einde van elk hoofdstuk staat een serie oefeningen die je kunt doen als je op één chakra wilt richten. Voor de bovenste drie chakra's zijn minder houdingen beschikbaar, omdat de oefeningen voor die chakra's vaker bestaan uit zang of recitatie, visualisatie en meditatie. Series voor de bovenste chakra's bevatten daarom houdingen die ook bij eerdere chakra's aan bod kwamen, maar dan met de focus op het verbinden van bewegingen vanaf het basischakra naar boven. In dit boek staan weinig ingewikkelde of moeilijke houdingen, want die kun je naar mijn mening beter 'live' leren van een gekwalificeerde yogaleraar. De klassieke houdingen zijn echter niet pasklaar verdeeld over de verschillende chakra's. Veel houdingen, zo niet de meeste, zijn van invloed op diverse chakra's. Bij sommige houdingen wordt hun uitwerking op het ene of het andere chakra bepaald door de richting waarin je je aandacht stuurt of zelfs je persoonlijke uitvoering van de betreffende houding. Een houding voor het ene chakra kan ook van nut zijn voor het openen van een ander chakra. Een stevige basis in het eerste chakra ondersteunt de verruiming van het hart of het activeren van het krachtcentrum. Een houding die gericht is op het hart, kan bijvoorbeeld heel nuttig zijn voor het openen van de keel of het derde oog. En met het derde oog kun je een lager chakra visualiseren en energie naar dat deel van je lichaam sturen.

Elk chakrahoofdstuk begint met een uiteenzetting van de belangrijkste beginselen, eigenschappen en doelen van het betreffende chakra. Ook wordt het sleutelwoord genoemd, dat, zoals het woord al aangeeft, een soort spirituele sleutel is waarmee het betreffende chakra kan worden ontsloten. Alvorens de specifieke oefeningen en houdingen te behandelen, gaan we nog wat uitgebreider in op de ideeën achter het chakra en bieden we een meditatie die is gericht op de subtiele energie van het chakra. Deze meditatie is een goede inleiding op je yogabeoefening, of, als je een serie chakralessen geeft, een goede manier om je les te beginnen. Elk hoofdstuk wordt afge-

sloten met *savasana* (de lijkhouding waarmee een yogales meestal wordt afgesloten), maar dan wel steeds met een ander accent. Aan het eind van elk hoofdstuk worden de houdingen nog een keer opgesomd als serie voor het betreffende chakra, met kleine afbeeldingen in een logische volgorde.

## *De instructies volgen*

Een vakkundige leraar is onvervangbaar. Aanwijzingen lezen terwijl je op je hoofd staat, of een plaatje bekijken terwijl je niet meer weet wat je linker- of je rechterbeen is, kan nogal lastig zijn. En ik kan het weten, want tijdens mijn werk aan dit boek heb ik heel wat yogaboeken geraadpleegd!

Om die reden heb ik de instructies heel eenvoudig gehouden: eerst doe je dit, dan doe je dat. De instructies zijn genummerd: 1, 2, 3 enz. Voer ze in de juiste volgorde uit en sla geen enkele stap over. Als je merkt dat je op de grens van je kunnen zit, blijf je bij de stap waar je op dat moment bent. De volgende stap zet je pas wanneer je er echt klaar voor bent.

Uit ervaring weet ik dat nieuwe leerlingen, die al vaak genoeg moeite hebben om hun handen en voeten op de juiste plek te krijgen, niet gebaat zijn bij te veel en te specifieke aanwijzingen, en dat degenen die de basishouding al onder de knie hebben alleen geïnteresseerd zijn in de details van bepaalde houdingen. Daarom worden de genummerde instructies gevolgd door enkele aanwijzingen. Bij de aanwijzingen is de volgorde van minder belang. Ze betreffen de subtiele bewegingen binnen een houding, zoals buikspieren aanspannen, wortelen, dijen draaien, kruin optillen enz. Er zitten wellicht ook variaties tussen die de houding voor beginners makkelijker maken en suggesties voor hulpmiddelen. Omdat iedereen weer andere blessures of beperkingen heeft, voeg ik ook enkele algemene contra-indicaties toe, 'niet of voorzichtig doen bij'; in sommige gevallen kan iemand de oefening namelijk wel doen, maar is voorzichtigheid geboden. Bij veel houdingen is zwangerschap een contra-indicatie, maar het hangt altijd af van het stadium van de zwangerschap. Als je zwanger bent, ga dan zwangerschapsyoga doen bij een ervaren leraar die weet welke houdingen voor welke stadia geschikt zijn en die ziet wat jij op dat moment aankan.

De houdingen worden indien mogelijk zowel in het Sanskriet (de taal van het oude India) als in het Nederlands benoemd. Ik gebruik zo veel mogelijk de taal die in de

## *Tadasana: berg*

Deze houding is de hoofdpijler van jouw yogabeoefening, want het is de eenvoudigste staande houding die er is. Het hele lichaam staat als een pilaar tussen hemel en aarde. Je bovenlichaam is kaarsrecht, alle chakra's liggen keurig boven op elkaar. (Dit is ook zo bij de handstand en de hoofdstand, maar die zijn moeilijker; tadasana kan worden gedaan door iedereen die kan staan.) Ik heb zelfs weleens gehoord dat als je tadasana goed uitvoert en een uur stil kan blijven staan, je die dag geen andere yogahouding hoeft te doen. Hoewel ze eenvoudig is, gebeurt er bij deze houding heel veel. Vaak geven leraren veel anatomische aanwijzingen voor tadasana, maar ik zie liever dat mijn leerlingen de houding zelf met behulp van hun chakra's en subtiele energie ontdekken. Bouw je tadasana vanaf de grond op, chakra voor chakra.

1. Vestig je eerste chakra. Plaats je voeten naast elkaar en recht onder je heupen. Voel de vloer onder je voeten en wortel jezelf daarin; til je tenen op, spreid ze zo ver mogelijk en zet ze met aandacht terug op de vloer. Verdeel je gewicht over beide voeten; je kunt licht wiegen, van de ene voet op de andere, om het middelpunt van je zwaartekracht te vinden. Als je dit middelpunt gevonden hebt, zet het dan vast door je voeten tegelijk naar beneden en naar buiten te duwen, alsof je probeert je yogamat breder te maken. Span je beenspieren aan, zodanig dat je knieschijven iets omhoogkomen. Richt je stuitje op het midden van de rechthoek die je voeten vormen. (Tadasana kan ook worden gedaan met de voeten tegen elkaar aan. De basis is dan smaller, wat het aarden lastiger maakt, maar er komt meer nadruk te liggen op je romp.)
2. Vestig je tweede chakra. Laat je bekken en heupen licht wiegen, naar voren en naar achteren, en maak de beweging steeds kleiner wanneer je je middelpunt voelt en je tweede chakra kan uitlijnen met het eerste. Het moet voelen alsof er iets op zijn plaats valt. Draai de binnenkant van je dijbenen iets naar achteren, zodat het gebied rond je kruis en de voorkant van je heupen wat holler worden. Maak de kromming van je heiligbeen iets sterker en duw het puntje van je stuitje naar de aarde. Span je buikspieren door je navel naar je ruggengraat te trekken.



tadasana | berg,  
positie a



tadasana | berg,  
positie b



Je hand opent zich en sluit zich,  
opent zich en sluit zich. Als hij altijd  
een vuist zou zijn, of altijd open  
zou staan, zou je verlamd zijn.  
Ten diepste besta je in elke kleine  
samentrekking en openvouwing,  
bewegingen die elkaar in evenwicht  
houden en samenwerken als de  
twee vleugels van een vogel. - RUMI



## *Het openen van de handchakra's*

1. Streck beide armen recht naar voren, bij voorkeur met de ene palm naar boven en de andere palm naar beneden gericht, zoals in positie b.
2. Open en sluit je handen een flink aantal keer snel achter elkaar. Open, dicht. Open, dicht. Spreid je vingers optimaal en maak daarna een goede vuist (zie positie a en b).
3. Breng je handen vervolgens op schouderbreedte en beweeg je geopende, ontspannen handpalmen heel langzaam naar elkaar toe (positie c).
4. Wanneer je handen nog maar een paar centimeter van elkaar verwijderd zijn, kun je een subtiel energieveld tussen je handen voelen, bijna alsof zich daar een magnetisch veld bevindt. Als je je goed op die energie concentreert, kun je misschien zelfs een werveling van die energie voelen, een zogeheten energievortex.



posities vanaf uiterst links

- a. handen wijd open
- b. handen tot vuisten gebald
- c. palmen 20 centimeter van elkaar

Zo voelt een chakra: als een werveling van subtiele energie, waarin de betekenis van het Sanskriet tot uiting komt, want chakra betekent wiel. De handchakra's zijn eenvoudig te openen. Wanneer ze geactiveerd zijn, hebben ze niet alleen meer energie, maar worden ze ook gevoeliger, dus dit is een eenvoudige manier om de zogenoemde subtiele energie te ervaren. Verwacht niet een enorme energiestoot. Het heet niet voor niets 'subtiele energie'!

Deze oefening weerspiegelt tevens een belangrijk beginsel van de yoga. Je activeert je hand namelijk door middel van expansie (uitzetting) en contractie (samentrekking), waarin de pulsatie van het leven wordt weerspiegeld, die in de yoga *spanda* wordt genoemd. Je longen doen dit als je ademhaalt, je hart als het klopt. De chakra's in je lichaam activeer je op dezelfde manier; het wordt alleen iets ingewikkelder bij de romp en de belangrijke chakra's die we daar aantreffen. Dit is het doel van de asana's of houdingen, die de uitzetting en samentrekking zo gebruiken dat de prana, de energie, door de verschillende lichaamsdelen gaat stromen.

Nu je hebt gevoeld hoe de energie tussen je handen werd opgewekt, kun je de oefening herhalen. Kijk of je de energie van het chakra nu ook in je handen voelt.

Hoe voelt het als je handen een energieveld opwekken met behulp van je palmen en vingers? Voel je een subtiele trilling, worden je handen misschien warm of gaan ze tintelen? Kun je voelen dat je handchakra niet alleen energie genereert, maar een levend energiecentrum op zich is? Voel je verschil tussen je twee handen? Voelt de ene hand meer open dan de andere? Wat gebeurt er als je de geactiveerde hand op je hart legt, of op een ander deel van je lichaam?

### *Wat zijn de chakra's eigenlijk?*

Laten we eens proberen om een beter inzicht te krijgen in wat een chakra is en doet. Het is een energiecentrum, dat klopt, maar het is ook een centrum dat de energie organiseert voor het gehele systeem, in veel opzichten zoals een kantoor het organisatorische centrum is van een bedrijf. Zo bezien kunnen we een chakra definiëren als 'een kamer in de tempel van het lichaam die levenskrachtenergie ontvangt, verwerkt en verstuurt'. Om de innerlijke tempel te openen en toegang te krijgen tot zijn schitterende interieur, moet je elke kamer kunnen binnengaan en bewonen en vanuit elk chakracentrum doeltreffend kunnen opereren.

Een chakra is een kamer in de tempel van het lichaam die levenskrachtenergie ontvangt, verwerkt en verstuurt.

Je zou een vergelijking kunnen maken tussen de chakra's in je lichaam en de kamers in je huis. Je hebt waarschijnlijk een keuken, een plek waar het voedsel binnenkomt en wordt verwerkt en uitgedeeld. Je slaapt in de slaapkamer en wast je in de badkamer. Als je gasten hebt, ontvang je die waarschijnlijk in de woonkamer, die daar speciaal voor is ingericht.

Elke kamer is geoptimaliseerd voor het ontvangen, verwerken en versturen van een bepaald soort energie. Je wilt dat elke kamer zo is ingericht dat hij zijn functie kan vervullen: koelkast, fornuis en aanrecht in de keuken, zitplekken in de woonkamer en een zachte ondergrond om op te slapen in de slaapkamer. Je wilt ook dat elke kamer schoon genoeg is om zijn functie te vervullen, en dat hij niet te groot en niet te klein is. Je wilt dat elke kamer een deur en licht heeft (dit laatste zowel van buiten als van binnen, als het buiten donker is) en genoeg ventilatie. Natuurlijk kun je ook een kamer hebben die niet goed is toegerust voor zijn taak, maar daar zou je dan weinig tijd doorbrengen.

Een chakra moet ook zijn ingericht met het oog op het soort energie dat het opneemt, verwerkt en verstuurt. Om in het eerste chakra de energie van de aarde te verwerken, moet je voedsel eten, verteren en uitwerpen. Om een gezonde relatie te hebben (vierde chakra), moet je voldoende eigenwaarde, enkele basale relationele vaardigheden en een open hart hebben. Het tweede chakra moet seksuele en emotionele energie kunnen ontvangen, aanvaarden en uitdrukken. Het derde chakra verwerkt kracht, het vijfde de communicatie, het zesde neemt de intuïtie op en zet die om in inzicht, en het zevende chakra staat in het licht van het bewustzijn.

Elk chakra moet energie van buiten kunnen ontvangen, die vervolgens kunnen opnemen in het complex van lichaam en geest, en energie tot uitdrukking kunnen brengen of kunnen uitstorten. Dit betekent dat elk chakra een soort poort heeft waardoor energie de kamer binnengaat en verlaat, en een centrum waar energie wordt verwerkt en verdeeld over het lichaam.

## **Gunstige effecten**

- Rekt de hamstrings en kuiten
- Opent de heupen
- Verbetert de spijsvertering en verlicht de menstruatie
- Neemt spanning in de rug weg
- Kalmeert het zenuwstelsel
- Voert overmatige warmte af

## **Niet of voorzichtig doen bij**

- Gevorderde zwangerschap
- Lage bloeddruk (dan kun je duizelig worden als je omhoogkomt)
- Blessures aan de onderrug
- Blessures aan de hamstring

## *Hoge lunge*

Lunges maken de benen sterk en zorgen ervoor dat je tijdens je yogabeoefening meer stabiliteit hebt. Het vasthouden van een lunge is een goede manier om aardse energie naar je eerste chakra te halen. Het buigen en strekken van het voorste been activeert de benen, net als bij de voorgaande oefening, waarbij de beenkanalen werden geopend.

1. Begin in tadasana en buig voorover naar uttanasana.
2. Op een inademing zet je je linkervoet ruim een meter naar achteren. Je rechterknie blijft recht boven de rechterenkel.

3. Houd je achterste been strak en krachtig. Beginners kunnen hun achterste knie op de grond zetten.
4. Ga door naar een omgekeerde lunge zoals hieronder beschreven en herhaal beide oefeningen voor de andere kant.



## *Dhanurasana: boog*

Als je deze houding aanneemt, verbeeld je dan dat je je intentie als een pijl langs de boog van je wilskracht legt. Laat die pijl rechtstreeks vanuit je derde chakra naar het doel gaan dat je wilt bereiken. Dhanurasana geeft energie, stimuleert de spijsvertering en opent de rug voor achteroverbuigingen. Deze houding stimuleert het derde en het vierde chakra in gelijke mate, maar is toch meer gericht op het derde chakra, omdat ze inspanning en vasthoudendheid vereist.

1. Ga op je buik liggen met je handen naast je lichaam en je palmen omhoog. Adem een paar keer goed in en uit en voel bij elke inademing het derde chakra op de mat drukken.
2. Buig je knieën en breng je voeten naar je billen. Activeer je voeten door je tenen te spreiden. Reik naar achteren en leg je handen om de buitenkant van je enkels. Laat je vingers naar binnen wijzen.
3. Stuur vanuit je derde chakra energie naar je knieën, activeer de voorkant van je dijnen zodanig dat ze van de vloer komen.
4. Stuur ook energie vanuit je derde chakra naar je kruin op het moment dat je je borst, schouders, nek en hoofd van de grond tilt.



dhanurasana | boog



5. Houd enkele ademhalingen vast en schommel heen en weer.
6. Laat je borst op een uitademing zakken, laat je enkels los, draai je hoofd opzij en leg je armen langs je lichaam op de grond. Ontspan en laat de opgewekte energie zich door je lichaam verspreiden.

### Aanwijzingen

- Zet je rug niet onder te veel spanning; zorg ervoor dat je armen en benen het werk doen. Druk je voeten tegen je handen naar achteren. Probeer je buikspieren te spannen en je rugspieren te ontspannen.
- Houd je schouders laag, druk ze weg van je oren. Duw je schouderbladen naar beneden en laat het vuur van het derde chakra je hart smelten.
- Adem diep in en uit en voel hoe je op je ademhalingen kunt schommelen.
- Kun je niet bij je voeten? Leg dan een band om je enkels, zoals bij de afgebeelde variatie.
- De knieën hebben de neiging uit elkaar te gaan. Trek je dijbenen naar elkaar toe om de knieën op heupbreedte te houden.

