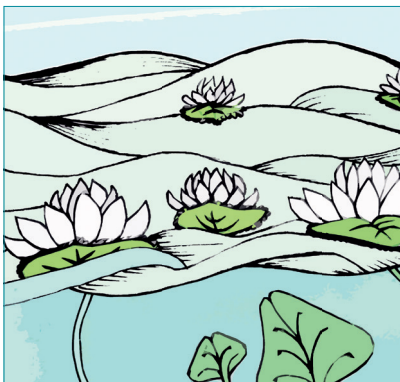


Inhoud

Woord vooraf • 7

Inleiding • 10

Houdingen van de yogi * 13



Padmasana De lotushouding • 16
Anjali mudra & *Namaste mudra* • 20
Chakrasana Het wiel • 24
Trikonasana De driehoek • 30
Siddhasana De volmaakte
houding • 34
Dhanurasana De boog • 38
Balasana De kindhouding • 41
Dandasana De staf • 44

Houdingen van de goden * 49

Natarajasana De houding
van de meester van de dans • 52

Virabhadrasana De krijgers • 56

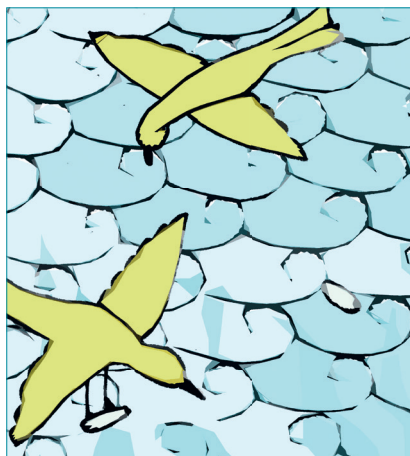
Hanumanasana, *Anjaneyasana*
& *Virasana* De spagaat, de diepe
hardloper, de zittende held • 62

Halasana De ploeg • 70

Kurmasana De schildpad • 72

Garudasana De adelaar • 76

Simhasana De leeuw • 79



Houdingen van de wijzen * 85

Bharadvajasana De zeemeermin
of zittende torsie • 88

Koundinyasana De schaar • 93

Vasisthasana De plank • 98

Astavakrasana De achthoek • 102

Vishvamitrasana De aan Vishva-
mitra gewijde houding • 105



Dieren & aarde * 109



Matsyasana & Matsyendrasana

De vis • 112

Chandrasana & Ardha chandrasana

De maan & de halve maan • 115

Bhujangasana De cobra • 118

Mayurasana De pauw • 121

Hamsasana De zwaan • 125

Tadasana De berg • 127

Vrikshasana De boom • 129

Gomukhasana De koeienkop • 132

Bakasana De kraanvogel • 135

Savasana Het lijk • 138

Nawoord • 142

Dankwoord • 144

Inleiding

De gaven van yoga zijn net zo talrijk en gevarieerd als de bloembladen van een lotusbloem. Hoewel het bredere yoga-onderricht met alle aspecten van het leven te maken heeft, is yoga vooral door de asana's (yogahoudingen) wereldwijd immens populair geworden. Daar is een goede reden voor: wanneer je asana's doet is dat een uitdaging voor het lichaam en concentreert het de geest, terwijl de filosofische principes van yoga spirituele groei bevorderen. Je kunt asana's beschouwen als een soort gebed en daarnaast hebben ze een waardevol en heilzaam effect op ons fysieke lichaam, onze psyche en onze emotionele gezondheid. Hierin onderscheidt het beoefenen van asana's zich van andere gesystematiseerde vormen van beweging. In dit boek vind je mythen die achtergrondinformatie geven over zo'n dertig asana's. Asana's zijn vaak genoemd naar de een of andere wijze yogi, naar een godheid of naar een heilig dier. De mythen achter de asana's zijn bedoeld als inspirerende leidraad. Onze yoga-beoefening kan erdoor verbeteren en kan er een diepere, meditatieve kwaliteit door krijgen. Deze mythen bieden ons een frisse blik op onszelf en ze kunnen ons dagelijks leven door middel van de houdingen met yoga verbinden.

Alle verhalen in dit boek werpen licht op een mystiek, verborgen potentieel in ons. Dit potentieel blijft vaak sluimeren totdat we het met bewustzijn verlichten. De mysticus zoekt in zichzelf naar de bron van alles wat is. In deze betekenis vind je de essentie van de verhalen in de ervaring van je eigen hart.

Elke figuur in de mythen vertoont menselijke gebreken en dat maakt dat je jezelf er gemakkelijk in kunt herkennen. Wanneer we lezen hoe onzeker Hanuman zich voelde voordat hij zijn sprong over de oceaan maakte, kunnen we denken aan de momenten in ons leven waarop we ons hetzelfde voelden: dat we ons kunnen in twijfel trekken

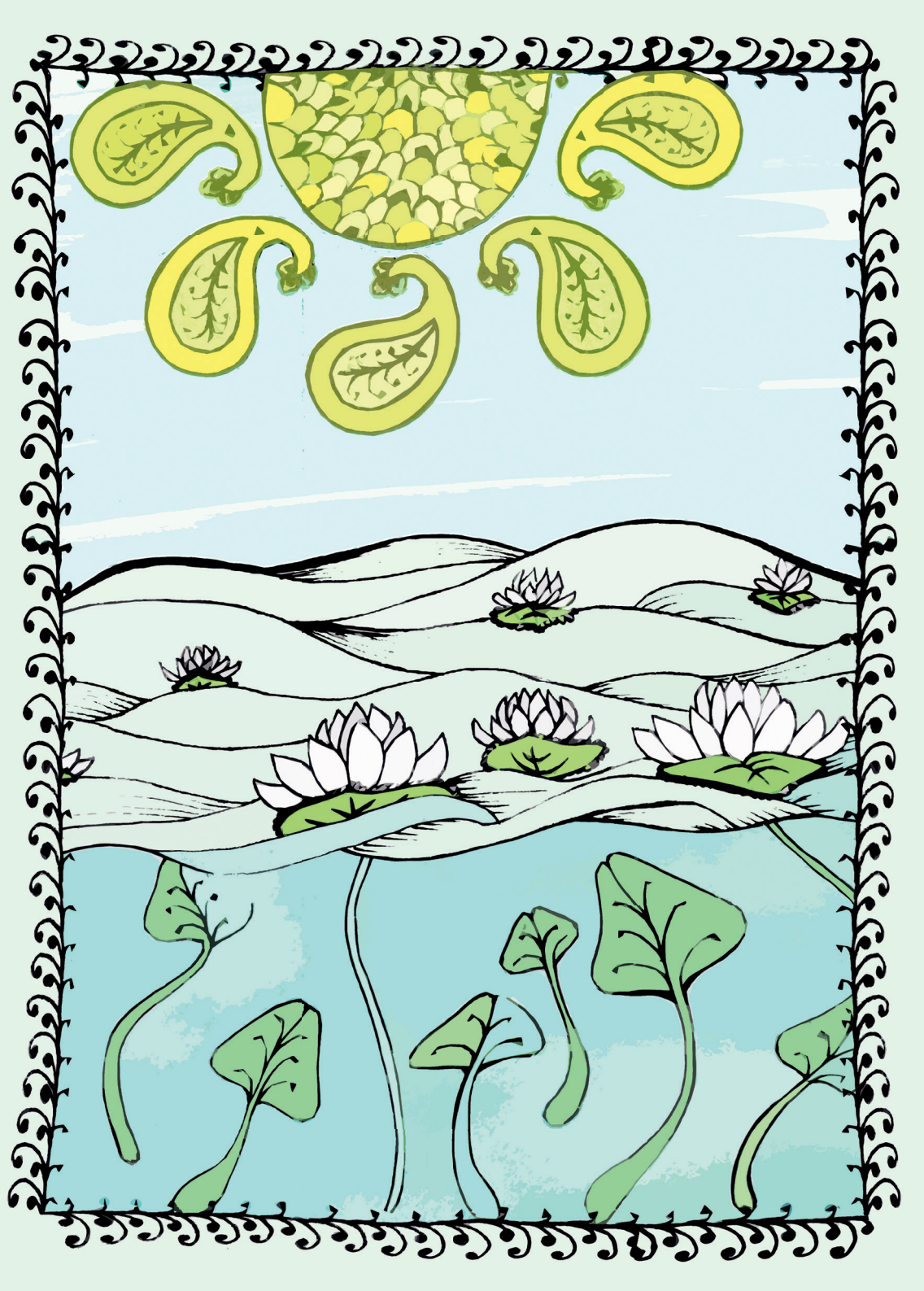
en ons afvroegen of we iets zouden kunnen bereiken wat we voor onmogelijk hielden.

Deze mythen worden van oudsher verteld. Of ze nu wel of niet echt gebeurd zijn is van minder belang dan de symbolische betekenis die ze overbrengen. De mythen van het oude India gaan over transformatie van het bewustzijn. Mircea Eliade was een wetenschapper die zich bezighield met yoga en mythologie. Hij definieerde mythen als 'spectaculaire doorbraken van het heilige in de wereld'.

Hij vestigde er de aandacht op dat de taal van mythen niet probeert te bewijzen, maar slechts presenteert. Door de mythen van de spirituele yogatraditie kunnen oude gedrag patronen veranderen. Zo kunnen we verlicht inzicht krijgen dat ons dichter brengt bij wie we echt zijn. En dat is precies waar het in de yogatraditie om draait. Volgens Eknath Easwaran 'hebben yogamythen het bijzondere vermogen om het oneindige in een menselijke vorm te kleden'.

De mythen wijzen naar een hogere bewustzijnstoestand. Ze beschrijven de reis van de ziel van onwetendheid naar verlichting. Ze willen ons van de illusies van het op onszelf gerichte bestaan (*samsara*) meenemen naar de werkelijkheid van een bevrijd bestaan, dat drie hoofdbestanddelen heeft: waarheid (*sat*), helder bewustzijn (*cit*) en grenzeloze vreugde (*ananda*).

De mythen achter de asana's kunnen ons veel leren. Door op de verdraagzaamheid van bomen te mediteren kunnen we echt geïnspireerd raken om verdraagzamer te worden. Wanneer we horen hoe de mismaakte Astavakra leraar van een koning werd, maken we ons misschien wat minder zorgen over ons uiterlijk en wellicht leggen we onszelf wat minder beperkingen op. Wanneer we ons verbazen over de toewijding van Hanuman, kan dat ons helpen iets van zijn spirituele kracht en vastbeslotenheid te krijgen. Met behulp van de mythen kunnen de asana's echte hulpmiddelen voor transformatie worden. We hopen dat je door dit boek een nieuwe dimensie kunt toevoegen aan je beoefening van, je inzicht in en je liefde voor yoga.



Houdingen van de yogi



Padmasana * De lotushouding

Anjali mudra & *Namaste mudra*

Chakrasana * Het wiel

Trikonasana * De driehoek

Siddhasana * De volmaakte houding

Dhanurasana * De boog

Balasana * De kindhouding

Dandasana * De staf

A decorative floral border in a light teal color runs along the top, bottom, and left edges of the page. The border features a repeating pattern of stylized leaves and flowers.

Eenvoudig gezegd belichamen yogi's de wereld. Yogi's gebruiken hun lichaam als werktuig en nemen bepaalde houdingen aan om het functioneren van de wereld om hen heen te begrijpen. Daardoor cultiveren ze empathie, mededogen en gevoeligheid – kwaliteiten die bijdragen aan een hogere geestesgesteldheid, in de yogaliteratuur bekend als *chitta prasadanam*.

De letterlijke betekenis van het Sanskrietwoord yoga is 'samenbrengen' of 'verbinden'. Je zou de toestand van eenheid waarnaar yoga streeft kunnen beschrijven als een gevoel van onderlinge verbondenheid, waarin we ervaren dat een deel van ons in alles bestaat en vice versa. Om dit beter te begrijpen proberen we door middel van asana's te lijken op alles wat we in het universum kennen. Er is een verhaal over koning Arthur dat dit illustreert. Als jonge prins dacht Arthur dat het regeren over zijn koninkrijk het plezierigste deel van het koningschap zou worden. Toen de wijze Merlijn dat hoorde, besloot hij Arthur een stevig lesje te leren. Hij veranderde de jongen in verschillende mensen, dieren en objecten uit zijn koninkrijk, zoals een boer, een vis, een boom, water en een steen, zodat prins Arthur kon begrijpen hoe het eigenlijk was om die verschillende wezens en dingen te zijn. Door dit te ervaren kreeg Arthur het hoognodige vermogen om in anderen's schoenen te staan. Hij begon te begrijpen dat het niet de belangrijkste taak van een koning is om te regeren, maar om te dienen.

Asana's hebben net zo'n doel. We nemen de vorm van een boom, een vis, een krijger, een schildpad en een wijze aan om hun wezenlijke aard te leren begrijpen. We kunnen de inzichten van de wijze en de stabiliteit van de boom letterlijk voelen, net als de kracht van de krijger en de standvastigheid van de schildpad. Als gevolg daarvan voelen we ons meer verbonden met al het leven om ons heen. Door de asana's kunnen we voelen dat ons lichaam een microkosmos van het universum is.

De yogi is bereid alle vormen van bestaan te belichamen, ook die waar de gewone sterveling voor terugdeinst, zoals slangen, schorpioenen en zelfs de dood. Door yoga leren we de ander of het andere kennen als onszelf én onszelf als de ander of het andere. Door de beoefening kan de afgescheidenheid die uit het ego wordt geboren, oplossen en hetzelfde geldt voor de angst, het cynisme en het isolement waarmee het dagelijks leven soms gepaard gaat. De yogi begint zijn reis met een gevoel van vreugde dat hij de wereld leert kennen.





Padmasana | De lotushouding

De lotushouding is de karakteristieke houding voor zitmeditatie.

Yogi's die nog niet voldoende met asana's hebben geoefend om soepele heupen te krijgen, kunnen deze houding vaak nog niet doen. Door je voeten op je dijnen te kruisen worden je dijbenen tegen de vloer geklemd. Zo zit je gegrond en je rug blijft moeiteloos recht. De lotus is een krachtig symbool voor de yogi en wordt vaak in verband gebracht met de creatieve krachten in ons. Een ander krachtig symbool van creativiteit is de klank om.

Kosmische soep

Voor de aanvang der tijden lag Vishnu behaaglijk te rusten op zijn legerstede – de duizendkoppige slang Ananta. Ananta lag opgerold onder Vishnu en was voor hem een geschikte plek om te luieren, terwijl zijn talrijke koppen de rustende godheid onderdak en schaduw boden. Vishnu en Ananta dreven samen op de kosmische zee van mogelijkheden waarin alle universums na de kosmische vernietiging binnengaan. Toen het moment daar was dat de scheppingscyclus weer van start moest gaan, begon uit Vishnu's navel een grote lotusbloem te groeien.

De plant groeide precies voor zijn neus op. Toen opende de prachtige lotusbloem zich en zij onthulde de vier gezichten van Brahma, de god van de schepping, die in de bloem was genesteld. Elk gezicht keek in een andere windrichting – naar het noorden, het zuiden, het oosten en het westen. Met elk van zijn vier monden uitte Brahma een van de vier onderdelen van de heilige klank om: ‘a,’ ‘oe,’ ‘mmm’ en stilte. Door deze klank begon de kosmische oceaan te wervelen en te stollen tot het universum zoals we dat nu kennen ontstond.

om is het toppunt van mogelijkheden; vanuit deze klank komen alle mogelijkheden naar boven. Volgens een theorie vertegenwoordigen de vier delen van om de cyclus waar alles doorheen moet gaan. Het eerste gedeelte, ‘a’ (als in ‘dam’), vertegenwoordigt schepping of geboorte. Het tweede gedeelte, ‘oe’, staat symbool voor onderhouden of leven. Het derde deel, ‘mmm’, vertegenwoordigt verwoesting of dood. De kosmische drie-eenheid – bestaande uit Brahma, Vishnu en Shiva – heeft de leiding over deze drie delen.

Het vierde deel, dat als het belangrijkste wordt beschouwd, is de klank van stilte. Nadat om is geuit, luisteren we. De stilte staat symbool voor het volledige oplossen van de vorige drie delen. In yogatermen zou je dit oplossen kunnen beschrijven als eenheid, als verlichting of eenvoudigweg als yoga. Het is gebruikelijk om yogalessen te beginnen en te eindigen met de klank om.

Het is geen toeval dat deze creatieve klank zetelt in de onbevleete bloem van de lotus, het symbool voor zuiverheid en volmaaktheid. De lotus groeide uit Vishnu’s navel. De navel is ook de plek vanwaaruit we in de buik van de moeder werden gevoed terwijl we uitgroeiden tot een baby en tot degene die we nu zijn.

Het symbool van de lotus

Overall in India groeit de bekende lotusbloem in kanalen en moerassen – zelfs in de meest vervuilde. Ondanks zijn vorstelijke bloei is de lotus van nederige afkomst. Zijn zaad plant zich in de modder op de bodem van een troebele poel. Hoewel hij ver onder het wateroppervlak ligt,