

## Wat is wel en niet te doen?

- Het handigste is een uur voor de yogales niets meer te eten. Drinken is geen probleem. Sterker nog, het is juist heel goed om voor, tijdens en na de yogales veel water te drinken. Het drinken van water ondersteunt het reinigende effect die de Kundalini yoga op gang brengt.
- Tijdens de menstruatie, zullen vrouwen een beetje rustig aan moeten doen. Dat wil zeggen: geen oefeningen doen die te sterke druk op de onderbuik uitoefent (vuurademing, schouderstand, en alle anderen oefeningen waarbij de benen omhoog gebracht worden, etc.)
- Wie een probleem heeft met de wervelkolom of een medische behandeling ondergaat moet dit zeker met de docente bespreken en tijdens de oefeningen goed op zijn eigen grenzen letten.
- Een sterke aanrader is ook om alle oefeningen met blote voeten te doen. Hierdoor is gewaarborgd dat de voeten goed kunnen ademen.
- Het belangrijkste is, de basistechnieken die aan bod komen tijdens de gevolgde Yoga lessen, óók thuis te oefenen. Waarbij de volgorde van de oefeningen wel van belang zijn, maar veel belangrijker is überhaupt te oefenen.
- Het meest geschikte tijdstip voor de oefeningen is, voordat met de dag begonnen wordt en 's avonds nadat de dag geëindigd is.



Ontdek een nieuwe ervaring en welzijn!

Voor meer informatie:  
Nympheia  
Alena Zastrow  
info@nympheia.com  
www.nympheia.com



Ontdek een nieuwe ervaring van welzijn

## Kundalini Yoga

### INFORMATIE VOOR BEGINNER



Kundalini Yoga is verwant met andere Yoga's zoals Hatha Yoga en Raja Yoga maar Kundalini Yoga wordt als de moeder van de yoga beschouwd. Het grote verschil met al die verschillende vormen van yoga is dat de oefeningen dynamischer zijn en zich sterk op de bewustwording van je eigen bron van levensenergie richten. Heel centraal staat de ademtechniek in de Kundalini Yoga, deze wordt praktisch tijdens alle oefeningen bewust begeleid en gestimuleerd. Diverse vormen van meditatie worden in iedere oefening ter waarneming en verdieping op dieper niveau van lichaamsoefeningen geoefend. Vanuit Noord-Indië werd Kundalini Yoga in de jaren 60 door Yogi Bhajan in het Westen geïntroduceerd en in het openbaar onderwezen. Sindsdien wordt deze dynamische yoga door duizenden mensen met veel enthousiasme beoefend.

#### Wat houdt Kundalini Yoga les in?

1. Asana, de lichaamshouding
2. Pranayama, de adem oefening
3. Dhyana, de meditatie

#### 1. Asana, de lichaamsoefening

In de Kundalini Yoga bestaan circa 50 basishoudingen, waarvan meer dan 1000 verschillende houdingen en bewegingen afgeleid kunnen worden. Alle bekende yoga lichaamshoudingen zoals in de kat-koe, ploeghouding, driehoek, cobra, de brug, enzovoort horen daarbij. Extreme rekoefeningen zoals de kopstand zijn geen onderdeel van de Kundalini Yoga. Het doel van Kundalini Yoga is, dat het lichaam door directe en geconcentreerde asana's geleidelijk flexibeler wordt. Dit bevordert het proces van gewaarwording van het eigen lichaamsbewustzijn en maakt zelfbewust en sterk.

## 2. Pranayama, de ademhaling

Op welke manier wij ademen, heeft een fundamentele invloed op onze levenskracht en ons eigen levensgevoel. Daarom wordt tijdens de Kundalini Yoga les zo veel aandacht aan een goede, echte en intensieve ademtechniek besteed. Vele van ons voelen een grote verandering wanneer de oppervlakkige en onvoldoende ademhaling gecorrigeerd wordt. Meer dan 40% van de mensheid ademt paradox, dat wil zeggen: dat men onbewust tijdens de inademing de buik naar binnen trekt in plaats de buik naar voren te drukken. Deze ademhaling maakt het middenrif onbeweeglijk en laat het moeilijk toe om echte diepe ademtuigen te nemen.



De belangrijkste ademvormen binnen de Kundalini Yoga zijn de lange diepe ademhaling en de vuurademing (firebreath). Lange en diepe ademhaling werkt sterk ontspannend en geeft het gevoel van diepe kalmte en rust. Lange en diepe ademhaling wordt langzaam in- en uitgeademd in zover het de oefening toelaat. Het werkt als volgt:

### Stap 1

Druk je buik langzaam en rustig naar voren, zodat het middenrif ruimte krijgt om naar beneden te kunnen bewegen en lucht op te nemen.

### Stap 2

Maak je borstkast breed, door de ribben omhoog te halen. Trek het borstbeen en het sleutelbeen een beetje omhoog (met behulp van de nek- en schouderspieren). De uitademing werkt het beste wanneer de nek- en schouderspieren ontspannen, wanneer de ribben omlaag gaan wordt de buik uiteindelijk ingetrokken.

### Stap 3

Vuurademing (firebreath) werkt sterk lichaamsreinigend en geeft heel veel energie. Hierbij gaat het om de krachtige korte ademhaling, waar alleen buik en middenrif gebruikt worden. In het begin is het handiger om de vuurademing langzaam in je eigen tempo te oefenen. Wanneer men vertrouwd geraakt is met de vuurademing, dan wordt de in- en uitademing ongeveer 2x per seconde. Maar let er op dat je tijdens de vuurademing niet terug valt in het "paradoxe" ademen. Ook van belang is de houding van je hoofd (kin licht omhoog), anders bestaat de mogelijkheid dat een drukkend gevoel in je hoofd ontstaat. Tijdens de inademing wordt de buik krachtig naar buiten gedrukt. Bij het uitademen wordt de buik met dezelfde kracht naar binnen getrokken.

## 3. Dhyana, de meditatie

Meditatie is een van de belangrijkste onderdelen van de Kundalini Yoga. Wij westerse mensen leven in een spannende en drukke wereld waar veel van ons geëist wordt. Vanuit dit inzicht, dat wij ons lichaam nooit echt kunnen ontspannen, omdat beslommingen, zorgen en gedachten gewoon maar door gaan moeten wij leren los te laten. Pas door concentratie op bepaalde aandachtspunten komen wij tot rust, zodat wij in stilte tot onszelf kunnen komen en als getuige naar ons zelf kunnen luisteren en kijken. Dit soort aandachtspunten zijn bijvoorbeeld het punt tussen de wenkbrauwen, de kruin en het navelpunt. De concentratie noemt men Mantra. "Man" betekent geest, "Tra" projectie.

Met het zingen van deze Adi-Mantra (Beginmantra) wordt iedere yogales in de Kundalini Yoga geopend:

### Ong Namō Gurudev Namō

Betekenis:

Ik begroet (Namō) de kosmische, scheppende energie (Ong) en de verhevende (dev) weg naar het licht (Gu = donker, Ru = helder)

### Sat Nam

Bij alle yoga oefeningen proberen wij ons op een innerlijke mentale mantra te concentreren (ook wanneer het niet specifiek aangegeven wordt): Sat of ook Saaaaat denken wij tijdens het inademen en Nam of Nnaaaam bij het uitademen. Deze woorden komen vanuit het Gurmukhi, dit is een van de Indische "heilige" talen, die vanuit haar lettergrepen hiervoor beter geschikt is dan de Nederlandse taal. "Sat" betekent waarheid, "Nam" betekent identiteit. Sat Nam maakt bewust en herinnert je er aan, wie je daadwerkelijk bent.



Om de yogales af te sluiten zingen wij een oorspronkelijk Engels liedje. Het maakt nog eens duidelijk en bevestigt het einddoel van de yoga in het algemeen.

May the long time sun shine upon you, all love surround you and the pure light within you guide your way on

Laat de eeuwige zon op je schijnen, liefde zal je omhelzen en het pure licht vanuit je eigen bron zal je de weg wijzen.