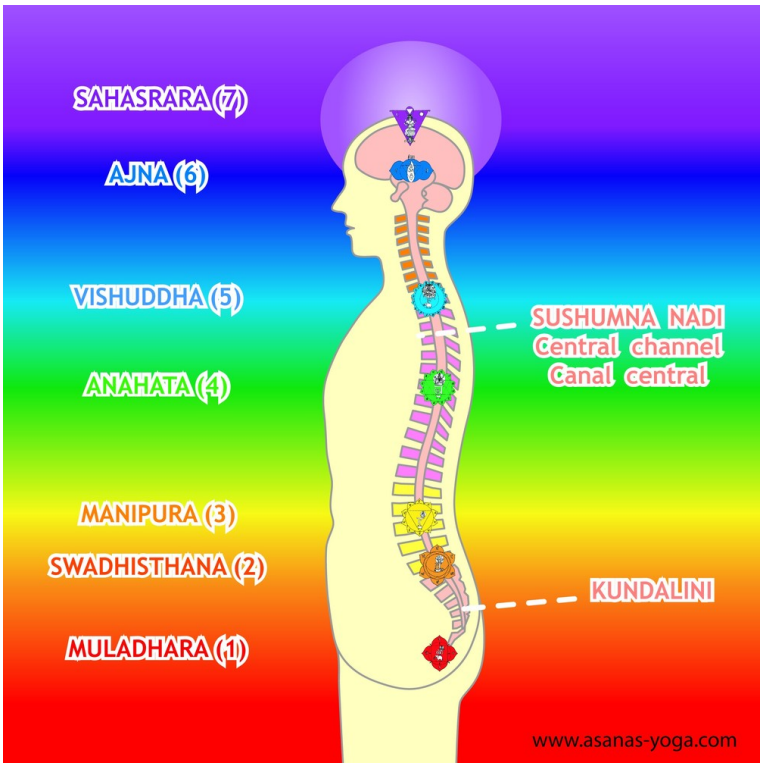


Amitabha, Yoga-opleiding
Core-energy

Bladzijde 2. Inleiding.
Bladzijde 4. Core-energy-les 1
Bladzijde 5. Core-energy-les 2
Bladzijde 6. Core-energy-les 3
Bladzijde 7. Core-energy-les 4
Bladzijde 8. Pranayama en bandha
Bladzijde 11. Bandha-pranayama, les 1
Bladzijde 12. Bandha-pranayama, les 2
Bladzijde 13. Bandha-pranayama, les 3
Bladzijde 14. Bandha-pranayama, les 4
Bladzijde 15, Bandha-pranayama, les 5

Amitabha, Yoga-opleiding
Kosterstraat 83, Deventer
0570-606106

Yoga-opleiding Amitabha,
Essentie van Yoga, verdieping.

In de eerdere modules is er veel aandacht geweest voor het terugzakken naar een stabiele basis, en het loslaten van compenserende (spier)spanning. Het herkennen en integreren van de dragende en ankerende werking van de stabiliserende spierketen stond daarin centraal.
Met het loslaten van compenserende patronen ontstaat er ruimte; ruimte om de aandacht meer naar binnen te brengen, om te verstillen. Ruimte om in activiteit toch een open aandacht te houden en geankerd te blijven.

In de asana-beoefening is er veel aandacht geweest voor de centrale, stabiliserende keten – het midden – in relatie tot de andere meer externe ketens. In de asana's was het anatomische model van de ketens het hulpmiddel om het eigen midden te zoeken, en steeds meer te centreren, terwijl spanning en stagnatie daaromheen steeds meer losgelaten kunnen worden.
Diepe autonome impulsen van actief ontladen, en diepe ontspannen en vertragen zijn onderzocht en ervaren, en spelen een belangrijke rol bij het vrijmaken van het bindweefselweb en het prana-systeem.
Tegelijk herken je misschien ook hoe stresspatronen niet alleen een fysieke spannings-component hebben, maar ook gekoppeld zijn aan denkpatronen en emotionele patronen, of aan interne stressoren of triggers. De fysieke expressie van een stresspatroon kan daarmee een spiegel vormen voor meer psychologische of spirituele processen van integratie en verruiming.

Wat betreft deze docentmodule/verdiepingsmodule ligt de nadruk wat betreft de eigen ervaring op verinnerlijking, verstilling, en op integratie en verruiming.
Deze processen van integratie en verruiming kan je op verschillende manieren beschrijven.
Eén manier is het 'model' van de core-energy.
Als we met onze aandacht naar binnen gaan, voelen we onszelf van binnenuit en maken we contact met onze binnenruimte. Deze schakeling van 'aandacht naar buiten' naar 'aandacht naar binnen' is waar de yoga start, en waar je contact maakt met adem en energie.

In onze binnenruimte is nog een 'binnen-binnen'ruimte: de centrale as, de stilte-as, *shushumna*, inner tube, Nier-Hart-as, allemaal namen die min of meer hetzelfde beschrijven.
Deze centrale as, het diepe midden is de lijn voor/rond de wervelkolom, waarin stilte, ruimte, vrijheid, diepe verbinding ervaren kunnen worden. Het is een een gebied waarin je ervaring minder dualistisch is. De chakra's vinden hun oorsprong in deze centrale as. In het chakra-gedeelte wordt beschreven hoe de spierbalans per lichaamssegment/chakra-zone ertoe kan bijdragen dat je de energie en kwaliteiten van het chakra kan ervaren. Maar ook hoe je met asana een chakra 'raakt' of juist met de kwaliteit van je aandacht de kwaliteit van een chakra 'wakkermaakt'.

Vanuit een 'anatomisch' model zie je de lokalisatie van de as, en hoe je in deze as kan komen (stabiliteit en asana). Door te werken met de bandha's en de pranayama's versterk je nog meer het contact met deze diepe lijn, en breng je de adem in de diepe centrale lijn.
Als een soort hulp om de stappen te kunnen maken naar deze core-energy, zijn een aantal voorbeeld-lessen bijgevoegd. Deze zijn niet specifiek gericht op bandha en pranayama, maar helpen om contact te maken met de binnenruimte, en daarna met de binnen-binnenruimte.
De lesopbouwen rond core-energy (vier lessen) volgen ook een opbouw om de aandacht en adem in de diepe centrale lijn te brengen.
Je kan van deze ingang zeggen dat de stap wordt gemaakt van **core-stability** naar **core-energy**.

Core-energy?
Core-energy is je 'kern-energie'. Het is de energie van de diepere energiekanalen voor en in de wervelkolom. Vanuit deze diepere energie kom je ook in contact met de chakra-energie (de energie van de lichaamsgebieden) waarmee we ook oefenen en die we ervaren.
Deze diepere energie heeft te maken met je binnenwereld, het is je binnenwereld.

Van core-stability naar core-energy
Door rond verschillende lichaamsgebieden steeds de core-stability te oefenen en de (diepe) spierbalans te optimaliseren wordt op een natuurlijke manier de energie naar het betreffende lichaamsgebied geleid. Daardoor wordt de 'binnenwereld', de energiekwaliteit van dat lichaamsgebied voelbaar.
Wanneer lichaamsgevoel en energetisch gevoel voldoende ontwikkeld zijn kan je lesprogramma's aanbieden die de energie heel gericht in de diepe fysieke en energetische structuren brengen.
Dit betekent wel dat je op de hoogte moet zijn van de psychologische stabiliteit van cursisten. Zeker als mensen verhoogd associatief zijn en anti-psychotica gebruiken, zijn core-energy-technieken gecontra-indiceerd. Ook bij onvoldoende stabiliteit en gronding of bijv. bij angstklachten.

Deze diepe fysieke structuren zijn:
* de diepe voorste keten die naar binnen loopt langs de wervelkolom
* de voorzijde van de wervelkolom en de wervelkolom
* de Nieren en het Hart (de diepe energetische as)
* de spheno-basillaire junctie.

Ik heb een lesserie ontwikkeld waarbij je deze diepere energie-structuren verkent en vrijmaakt.
De volgorde is:

1) Hart-hartconstrictor: ankering van de hartenergie, en verbinding bovenlichaam met onderlichaam (mentale gronding, ontspannen en integreren van het derde chakra, ontspannen vierde chakra).
2) Nier-wervelkolom: versterking van de Nier-energie en vrijmaken van de energie van de wervelkolom (versterking eerste en tweede chakra).
3) Vrijmaken van de spheno-basillaire junctie: hiermee open je van bovenaf het kanaal aan de voorzijde van de wervelkolom (openen en ontspannen van het vijfde en zesde chakra).
4) De diepe energetische as en diepe voorste keten: verbindingen van Nier naar Hart.

De fysieke voorbereiding van Aplomb trekt de energie in het lichaam en brengt de energie naar het centrum. Dit maakt dat de ervaring van je binnenwereld directer en meer geankerd is. Stabiliteit van de schouderbladen trekt je aandacht naar binnen (hartcoherentie), stabiliteit van het bekken trekt je in je gronding.

Yoga-opleiding Amitabha,
Core-energy, les 1: ankering van het Hart en de mentale energieën

Ankering van het Hart en de mentale energieën.
Lesdoelen: mentale ontspanning, aandacht naar binnen, ankering van de hart-energie, verbinding van bovenlichaam en onderlichaam (ontspanning middenrug), ankering lichaamsenergie/stabiliteit, ontspanning adem.

* Warming-up: spreidzit, rotatie en buiging vanuit de heupen op de uitadem. Links-rechts afwisselend.

Kies of je ook nog meer dynamische/ontladende oefeningen wilt doen (in staan).

* Massage onderarm. Relatie arm/hand-spanning met mentale spanning.

* Ruglig: armen en benen naar plafond en losschudden. Ontspanning zenuwstelsel.

* Ruglig: bekken kloppen. Gronding, adem omlaag.

* Ruglig: foetusrol, oef. 9, Y&A.

* Ruglig: handen om de romp onder en boven de oksel. Rotatie hoofd en armen op inadem, uitadem terug. Ontspanning tussen schouderbladen, vrijmaken bovenrug en bovenste ademruimte.

* Ruglig: schouders naar plafond. Inadem reiken, uitadem ontspannen. (oef 39, deel 4, Y&A) Stabiliteit en ontspanning rond schoudergordel. Geeft ook mentale ontspanning en stabiliteit.

* Ruglig: stabiliserende keten voelen. (oef. 19, Y&A). Verbinding bovenlichaam-onderlichaam. Via intern traject hartconstrictor (buikspierwand) wordt de energie en aandacht mee naar binnen genomen.

* Ploeg: handen om de voorvoet en langzaam afrollen, terwijl je de middenrug wervel voor wervel tegen de grond drukt. Ontspanning van de middenrug, geeft ruimte voor ankering van de hartenergie. (schuine buikspieren i.p.v. de rugspieren steunen de middenrug, waardoor ruimte komt rond de wervelkolom en daar het diepe hart kan ankeren)

* Handpalmen masseren. Mentale ontspanning, aandacht naar binnen.

* Oogbollen 'masseren'. Energie in de handpalmen. Handpalmen over de oogbollen leggen. Laat de energie en warmte naar de oogbollen stromen. De ogen worden zacht en warm, aandacht zakt naar binnen.

* Warme thee of soep: stel je voor dat je warme thee of soep drinkt/eet. De maag wordt warm. De vloeistof loopt door, de buik in en de buik wordt warm. Ontspanning maag/middenrif. Gronding.

* Vuisten tussen de knieën, geef druk en los. Activering voorkant bekkenbodem.

* Rol op de zij naar de kat: oef 22, Y&A, ook de ribbeweging en armbeweging

* Ga naar zit op de stoel. Maak een EEE-klank samen met een ribbeweging. Zowel links als rechts.
Leg een hand op de onderrug en maak de OE-klank naar de hand toe. Zowel links als rechts.
De adem en energie ankeren in het bekken (OE-klank) en de middenrug opent en ontspant (EE).

* Laat de aandacht dwarrelen door het lichaam. Kort zitten in aandacht.
Of een korte bodyscan.
Of de visualisatie van het diepe hart in zit.

Yoga-opleiding Amitabha,
Core-energy, les 2: versterking energie Nieren en wervelkolom

Versterking energie Nieren en wervelkolom.
Lesdoelen: adem naar het bekken, heiligbeen en de onderrug, verbeteren spierbalans bekken en onderrug, versterking Nier-energie, mobilisatie van de wervelkolom, Nier-energie door de wervelkolom.

* Warming-up: langzit, een been gebogen, de voetzool naar het plafond. Klop de voetzool met de nadruk op de binnenrand van de voet. Wissel van voet.
* Langzit met beide benen naar voor. Op de uitadem kom je met gestrekte rug iets naar achter en draait naar achter waarbij je een hand achter je neerzet op de grond. Op de inadem naar het midden. Op de uitadem naar de andere kant. Energie naar de onderrug en Nieren.
* Ruglig, klop het heiligbeen los. Trek de knieën op en draai rondjes met de benen, zodat je het heiligbeen masseert. Linksom en rechtsom. Foetusrol. Ruglig: adem in via het heiligbeen. Gronding, ontspanning, adem in het bekken.

* Reinigingsoefening Nieren met uitstrekken van de benen. We doen de oefening langzaam met de nadruk op de kracht/ondersteuning vanuit de buikspieren. Stimulatie Nierenergie.

** Ruglig, handen op de onderbuik, duimen in de navel. Contact met de Nier-energie, visualiseer oranje energie. Dan de knieën naar de buik en hielen strekken naar het plafond, visualiseer oranje energie langs de Niermeridiaan. Vanuit ruglig de benen heffen (aanzet Ploeg), voel hoe de energie vanuit de benen doorloopt de wervelkolom in. Versterking Nieren. **

* Buiklig: oef 15, Y&A, adem in de rug. Buikspierversterking: oef 23, Y&A.

* Via de kat naar staan met de handen op de grond, verlenging achterste keten (oef. 55, Y&A)

* Staan. Gronding (links-rechts bewegen). De handen als bol voor de buik. Op de inadem stijgt de bovenste hand. Voel hoe sterk de energie werkelijk is. Wissel met de handen.

* Gebogen knieën, strekken, en dan op de tenen gaan staan met armbeweging ('stijgende vogel'). Opening wervelkolom.

* Buig in de heupen naar voor, hoge plank, kat, wave. Opening wervelkolom, energie in de diepe energiekanalen en in de wervelkolom.

* Sphinx: rotatie over de schouder. Mobilisatie bovenrug, voor nog meer opening en ruimte.

* Ruglig: bewegingsgolf door de wervelkolom vanuit het hoofd. Dan de Vis.

Herhaal ** Doe dan de Ploeg/Nierstrekking met het volgen van de energie door de wervelkolom en door de Niermeridiaan incl. intern traject. Voor mensen zonder meridiaan-ervaring benoem je alleen de wervelkolom.

* Rol via de zij naar seiza, voel na in seiza, leg de handen op de onderbuik. Centrering, energie in bekken.

Yoga-opleiding Amitabha,
Core-energy, les 3: spheno-basillaire-junction

Spheno-basillaire-junction.
Lesdoelen: vrijmaken van het gebied rond de spheno-basillaire junction, drukverlaging in het hoofd, mentale ontspanning, vrijmaken van de diepe verbindingen van SBJ naar wervelkolom en heiligbeen.

* Warming-up: Zit in langzit en draai vanuit de wervelkolom terwijl je een hand achter je plaatst en op beide billen blijft zitten. Herhaal links en rechts.
* Ga dan liggen en roteer met een gebogen knie, met de tegengestelde hand om deze knie. Draai het hoofd naar de andere kant. Links en rechts.

* Liggend: hoofd draaien vanuit ontspanning en navoelen. Hoofd draait naar rechts, voel adembeweging in, waar gaat de aandacht naar toe? Dan naar links idem.
* Extensie nek en flexie nek, heel zachte beweging. Voel waar het midden is? Voel je ruimte?
* Oef. 14 'Yoga en Aplomb'. Schedel masseren en oren trekken.
* Balletjes onder het achterhoofd. Wordt zwaar en licht. (gebruik het beeld, ideomotorisch fenomeen: door het beeld gaan spiertjes reageren, en komen er drukwisselingen op de balletjes (zwaar en licht) zonder dat je veel spierspanning gebruikt). Haal de balletjes weg en voel na. Voel je een verlenging in de nek?
* Zijlig arm boven het hoofd brengen en terug: herhaal vaker, en voel na in ruglig! Dan andere zijde.

* Rol over de zij, gaat naar kat. Wervelkolom hol en bol op de adembeweging.
* In de kat: onderarmen op de grond en terug. Adem in de onderrug.
* Buiklig, mobilisatie lage onderrug (oef. 20, Y&A). Of sphinx.
* Zit in seiza, mobilisatie WK 3D. Flexie middenrug, extensie bovenrug in 3D-patronen (handen gekruist, handen in de nek).
* Dan weer naar de kat, en we doen de wave. Mobilisatie/opening wervelkolom.

* Klank/ademruimten in zit. OE-klank, met hand op de Nierstreek, evt. hand iets van de rug af bewegen. Beide zijden.
* Engengengengengengengeng. Voel na rond SBJ.
* Alsof je gefluister gaat luisteren, eerst naar rechts 3 keer, dan naar links.
* Duimen achter het proc. mastoideus, druk terwijl je buigt en strekt in de nek. Wissel de adem.
* Iiiiiiii met hoofdbeweging, flexie/extensie: wanneer voel je ruimte rond de SBJ?
Voel zittend de binnenruimte van onder naar boven met de nadruk op de SBJ.

* Ruglig: Oef 19, Y&A, rotatiestabiliteit.
* Foetusrol.
* Liggen stuitje los, adem in bekken. Hielen naar het plafond en openen van Niermeridiaan.

* Naar de kat. Naar face upward dog: voel de energie van onder door de wervelkolom en de opening naar de SBJ. Herhaal 3 keer.
* Wave, evt. met de tong omgekruld in de mond.
Integratie SBJ in bewegen. (Belangrijk bij alle dynamische flows, waar bandha's/core-stability centraal staan om energetische doorstroming te krijgen.)

* Zithouding.
Zoek de horizon en laat het beeld naar je toe komen: ogen passief. Wat is het effect op de SBJ?
We zoeken de hoofdhouding waarin je maximale ruimte voelt in de SBJ en de verbinding voelt met nek en romp. Krul evt. de tong omhoog. Verbinding SBJ en heiligbeen? Adem door de wervelkolom?
Voel ook als je de horizon naar je toe laat komen wat er gebeurt met je hoofdhouding en (ont)spanning rond de SBJ.

Yoga-opleiding Amitabha,
Core-energy, les 4: Nier-Hart-as

Nier-Hart-as.
Warming-up:
* Kloppen voetzolen, masseren binnenzijde bovenbeen (stab. keten bovenbeen/Dunne Darm).
* Gaan staan, diepe schredestand: veer omlaag op de uitadem en omhoog op de inadem, 4 keer, dan gedraaid, dan laag, dan schuif je het bekken naar voor, en dan schuif je het bekken naar achter. Kort navoelen en dan de andere zijde. (6 min.)

* Kom op de rug liggen en klop het heiligbeen los. Trek de knieën op en draai rondjes met de benen, zodat je het heiligbeen masseert. Draai dan de andere kant op.
* Foetusrol. Voel na. (3 min.) Spierbalans rond bekken en rug (rug los, buikspierwand 'wakker').

* Buiklig, oef. 15 , Y&A.
* Hiel naar en naast de bil en rustig doorrekken.
* Voorzijde bekkenbodem in buiklig, mulabandha in buiklig.
* Buiklig correctie bekken. (grote-2de teen over Achillespees onderste voet) (6 min)

* Ruglig, bovenbenen vertikaal, knieën 90˚ gebogen: ene voet over het galblaaspunt van de andere voet en kwispelstaarten. Wissel van zijde. (opent onderrug)
* Nier-reiniging langzaam. (knieën naar de elleboog en aktieve uitadem)
* Dunne Darm versterking. (brug, voeten naar je toe stappen en stukje naar links en naar rechts)
* Band om de voorvoet, gestrekte been openen terwijl het bekken geheel op de grond blijft. (8 min.) Energie in keten binnenbeen en bekken.

* Voeten anderhalf keer heupbreedte, naar de brug. Eenzijdig bekken heffen en lies openen.
* Hartstrekking op de benen (halve lotus, en benen naar de buik). Dan ruglig brug met focus op de hartmeridiaan.
* Kat: beenhef, ontspanning lies (oef. 58, Y&A)
* Kat: strekking bovenrug met doorzakken door de armen (oef. 33, Y&A)
* Kameel. (5 min.) Diepe, voorste keten, voorbereiding en opening in de Kameel.
* Houding van het Kind, adem langs de wervelkolom.

* Spreidzit (evt. op stoel of kruk): rotatie: bewegingsketen van boven naar onder
* Hoofd ext/flexie zoek ruimte: maak III-klank. (4 min.) Opening wervelkolom en SBJ.
* Spreidzit: zijwaartse Leverstrekking met III-klank.
* Leverstrekking met een hand op de andere schouder. Visualiseer een doorlopende lijn door de wervelkolom. (6 min.) Opening van de wervelkolom via de Levermeridiaan.
* Kameel nog een keer.
* Prasarita Padottasana: eerst de beenketen activeren en voelen, dan de wijs- en middelvinger om de grote teen en zachtjes trekken: Uddiyana-bandha.
* Zittend kort Diepe Hart-meditatie.
* Houding van het Kind, adem langs de wervelkolom, tot in de nek/schedel??
Voel na in lig. (5 min.)
* Kom zitten in seiza: zachte aandacht.
(totaal 55 min.)

Yoga-opleiding Amitabha,
Bandha's, gevorderde technieken.

De betekenis van bandha's
Bandha's zijn 'sloten'. Het zijn spiertechnieken waarmee een soort container rond de romp gevormd wordt, die de energie samenbrengt en van daaruit de energie omhoog brengt via de centrale kanalen rond de wervelkolom.
De spieren die deze container vormen zijn de spieren van de stabiliserende keten: bekkenbodem, dwarse buikspieren, schuine buikspieren.
Normale core-stability (stabiliserende keten, Aplomb) ankert de energie goed in het lichaam en vormt een soort container voor energie. Bij de bandha's wordt de energie verder samengebracht (verder dan bij gewone core-stability) en gericht naar het centrum geleid. Het is dus een core-energy-techniek. Omdat je gericht aanspant in de hele stabiliserende keten is het nog belangrijker dan in 'gewone' technieken om volledig ontspannen te zijn.
Er zijn drie bandha's: Mulabandha (bekken, bekkenbodem), Uddiyanabandha (buik, schuine buikspieren) en Jalandarabandha (keelslot)

Voorzorgen voor bandha's
Bandha's brengen de energie gericht in de centrale as. Deze centrale as wordt in Sanskriet literatuur de Sushumna (centraal tussen Ida en Pingala) genoemd.
Daar waar allerhande blokkades in je lijf en energieveld het resultaat kunnen zijn van de verschillende levenservaringen en geconditioneerde (stress)patronen zijn blokkades en versluieringen in het centrale kanaal gekoppeld aan diepe patronen die op een meer existentieel niveau ingesleten zijn.
Binnen de visualisatie-technieken van Phyllis Krystal worden dergelijke patronen 'Inner Enemy' genoemd. Een residu van al je negatieve ervaringen (voor wie daar wat mee kan, deze ervaringen kunnen door verschillende levens heen lopen). Dit zijn krachtige energieën die je handelen vaak op een sterk beperkende manier beïnvloeden. Hieraan 'sleutelen' moet dus met de nodige zorg gebeuren.
In principe wordt met yoga-beoefening algemeen een uitnodiging gedaan te openen en te verruimen in de centrale as. De technieken die we in de opleiding doen zijn daar duidelijk op gericht, maar zijn wel heel zacht. Er is een zekere vrijheid de energie te laten gaan waar die gaat.
Bij het beoefenen van bandha's geef je meer richting en sturing aan de energie. Dat betekent dat de technieken krachtiger zijn en dus met meer zorg uitgevoerd dienen te worden.
Als voorzorgen voor het beoefenen van bandha's: doe de bandha's alleen als je je stabiel en sereen voelt, in een omgeving die energetisch schoon is. Ook na het beoefenen heb je enige tijd nodig om de impact van het oefenen op zijn plek te laten komen. Doe bandha's dus niet in een gestolen half uurtje. Doe de bandha's niet gedurende langere tijd dagelijks. Doe de bandha's kort per keer- hooguit 5 minuten -, evt. een paar dagen achter elkaar herhalend, en laat dan het effect indalen.
Wil je echt iets openen d.m.v. de bandha's door de bandha's langere tijd te doen – bv. 10 dagen achter elkaar - zorg dan altijd dat er iemand is die (energetisch) met je mee kan kijken, en die je handvaten kan geven om de vrijgemaakte energie een plek te geven.
In principe werk je ook met Pranayama's als je met de bandha's gaat werken: de adem beweegt dan door de container van de bandha's en kan de centrale lijn 'opladen' met energie.

Techniek van de bandha's
De bandha's doen twee dingen: de Mulabandha ankert de energie in het bekken, om van daaruit met de Uddiyanabandha en de Jalandarabandha de energie via het centrale kanaal omhoog te brengen naar de spirituele centra in het hoofd.
Vooral de Uddiyanabandha geeft een stijgende impuls aan de energie. Vergelijk de armbeweging die we maken om de middenrug in balans te krijgen en te verlengen (de vliegbeweging).
Uddiyanabandha doet iets vergelijkbaars. Uddiyana betekent opvliegen: de energie stijgt omhoog.

Mulabandha

Mulabandha is het bekkenslot: deze bandha heeft een sterke relatie met de stabilisatie rond het bekken. Wanneer de bekkenbodemcontractie goed en gebalanceerd is, fungeert de contractie als een stabiliserend anker: de diepe buik- en rugspieren doen mee. Ga je nog verder aanspannen met de bekkenbodem, dan zal het middenrif reageren en naar het bekken bewegen (tweede fase van het stabilisatiepatroon). Lukt dit allemaal goed, dan weet je twee dingen:

1) De bekkenbodem contractie is gebalanceerd, en zal dus de bekkenbodem in zijn geheel bestrijken. De klassieke aanwijzing bij Mulabandha is de aanspanning vanuit het perineum = centrum bekkenbodem, dit in tegenstelling tot contractie van de sluitspieren aan de voorzijde, of de sluitspieren aan de achterzijde.

2) Het middenrif is voldoende ontspannen om te kunnen dalen.

Gebalanceerde aanspanning van de bekkenbodem komt ook nog terug bij chakra 1-oefeningen.

Het middenrif ontspannen oefen je door de adem in de rug te brengen, de middenrug te ontspannen, in zijlig de schouder omlaag te trekken (oef. 39, Y&A) waardoor het middenrif moet dalen/ontspannen.

Jalandarabhanda

Als je Mulabandha beheerst ga je verder met Jalandarabandha. Mulabandha helpt de energie in het bekken te ankeren, Jalandarabandha helpt om de druk in het hoofd los te laten.

Iyengar zegt dat je zelfs eerst Jalandarabandha moet oefenen voordat je Mulabandha oefent!

Om Jalandarabandha goed uit te kunnen voeren heb je voldoende souplesse nodig van de bovenrug en de nek. Asana's als de Ploeg en schouderstand op een bankje zijn goede vooroefeningen.

Alle oefeningen voor de SBJ zijn leidend voor het vinden van Jalandarabandha: de houding waarin er maximale ruimte en ontspanning in de SBJ komt: de spanning zakt uit het hoofd en er is een vorm van overgave aan het hogere. De energiebanen in de nek en keel worden enigszins afgesloten en eigenlijk alleen de stilte-as voor de wervelkolom is vrij. Omdat de SBJ open is, zal de energie en aandacht ook direct naar de stilte-as gaan.

Dit laatste is de reden waarom de Jalandarabandha als voorwaardelijk gezien wordt voor alle bandha's. Jalandarabandha moet zeker beoefend worden vóór de Uddiyanabandha. Door de ontspanning in hoofd en nek komt er ruimte aan de achterzijde van de middenrug en het middenrif, en wordt spanning op het middenrif verder losgelaten. Ego en wilskracht hebben dan minder inbreng. W.b. drukverhoging naar het hoofd: Jalandarabandha is gunstig en verlaagt de druk.

Uddiyanabandha

Coördinatief is Uddiyanabandha erg moeilijk, de moeilijkste bandha.

Vergelijk de actie van de schuine buikspieren met 'koffer op de kast', armbeweging van de Adelaar, handen op het hoofd en op de tenen gaan staan, arm verlengen langs het hoofd, omgekeerd in Prasarita aan de tenen trekken en verlengen. Dit zijn allemaal milde vormen van Uddiyanabandha.

Wil je alledrie de bandha's doen: neem een gunstige staande uitgangshouding. Met de romp 'in de as' breng je nek en kin in Jalandarabandha.

Plaats de handen op de trochanter major beiderzijds. Sluit de bekkenbodem horizontaal en trek dan het perineum iets in. Deze beweging gaat dan niet over in de tweede fase van stabilisatie (middenrif daalt) maar wordt overgenomen door de schuine buikspieren die de romp gaan verlengen. Het beeld is dat de energie vanuit het bekken via de Nierloge naar de achterzijde van het middenrif gaat en via deze 'doorgang' net voor de wervels zich verbindt met de energie van het bovenlichaam.

Het middenrif stijgt dus niet!!!

Is de verbinding van onder naar boven gelegd dan kan je voelen dat de adembeweging/energie gevoelsmatig door de wervelkolom heen beweegt. De aandacht gaat dan naar bekken (Nieranker) en het diepe Hart (anker) om niet echt weg te vliegen.....

Yoga-opleiding Amitabha,
Pranayama.

Adem en Longen
De energie van de longen wordt in de Chinese Geneeskunde als een incarnerende energie gezien. In de antroposofie worden de Longen ook gekoppeld aan het element aarde. De Longen brengen de energie vanuit de lucht (de ijlere sfeer) in het lichaam, en is zo dus een aardende factor.

Kijk je naar adembeheersing, dan kun je twee aspecten onderscheiden:
Als eerste is er het vrijmaken van de energiedoorstroming en adembeweging. Dit is eigenlijk een onderdeel van het stadium van asana. In asana's centreer je de energie in de Hara, kan het middenrif ontspannen, wordt bindweefsel vrijgemaakt in de spierketens en langs de wervelkolom, waardoor de energiebanen vrijkomen en de energiecirculatie optimaliseert. Asana's zijn versterkend, centrerend, en bevrijden de adembeweging en ademruimtes.
Als tweede stap kan je deze energie gaan richten. In de oude Indiase teksten wordt de adem gezien als 'het huis' van de aandacht. Waar de adem is, kan de aandacht landen. Dus als de adem vrij is, kan de aandacht - de mind - verstillen. Deze verstilling is eigenlijk altijd het directe effect van werken met de adem.
In het stadium Pranayama ga je de adem richten in de diepere kanalen, de stilte-as voor de wervelkolom. Door de bandha's te activeren, stuur je de adembeweging langs de wervelkolom, en zo gaat de adem deze diepe energie verlevendigen. Dat is de kern van Pranayama.
Om de adem hier te kunnen voelen, en te kunnen verbinden met deze diepere laag, moeten deelnemers wel wat ervaring hebben, met open aandacht kunnen voelen, en ook voldoende spanningsregulatie hebben.

In de lessenserie werken we op een redelijk laag-drempelige manier met bandha en pranayama, zodat je deze ook kan introduceren in wekelijkse lessen.
Zo maak je een verdieping in beleving, een verschuiving van core-stabiliteit naar core- energie. Het is ook een logische vervolg om dan ook stukjes meditatie mee te gaan nemen in lessen.

Naast de formele Pranayama's kan je natuurlijk in je lessen ook werken met allerhande ademoefeningen, voor ademruimtes, van Dixhoorn-oefeningen etc. Dit is eigenlijk het voorwerk voor formele Pranayama's.
Hieronder een oefening waarbij je de adem probeert te ervaren in de verschillende ademruimtes.

Vrije ademflow door het lichaam, links-rechts, ademruimtes.
Oefeningen:
* Het voelen van flow en adem in het lichaam
Je ligt op de rug met de benen gestrekt en voelt de adembeweging.
Dan stel je je voor dat het rechterbeen stijf is als een loden pijp. Wat gebeurt er met de adembeweging? Laat dan de stijfheid en het beel van de loden pijp los.
Dan leg je je hand op de zijkant van de rechterheup (trochanter major). Je maakt de klank leo,loe,loe,loe. Je probeert de vibratie van de klank in je hand te voelen.
Dan laat je de klank uitdoven en voelt weer na: wat gebeurt er met de adembeweging en het gevoel in het rechterbeen? Kan je het gevoel hebben dat je a.h.w. door het been ademt?
Herhaal hetzelfde met het linkerbeen.
Adem, prana en flow zijn verschillende aspecten van eenzelfde 'ding' nl. energiedoorstroming/ harmonie/balans.

Mulabandha, adem in de container van de romp, Ujjayi.
Versterken basis, bekken, adem in het bekken.
Gebruik van Ujjayi om de energie meer te centreren.

Mulabandha en Ujjayi: 45 minuten/ 1 uur.
WU: tenen los, wervelkolom losdraaien, eventueel nek vrijmaken (weestand-release).
* Liggend op de rug rondjes cirkelen met de knieën opgetrokken, masseren heiligbeen.
* Flossen (oef. 6, Y&A)
* Balletje in de bil (oef. 1, Y&A)
* Rotatie: knieën naar links en naar rechts, hoofd draait tegengesteld.
* Masseren schedel: schedel los, zakken naar bekken, Stillpoint, diepe vagus.
* Zijlig: rustige armbeweging over het hoofd. Voel na in ruglig: verlenging nek en loslaten schedel.
Zelfde andere zijde.
* Armen omvatten romp en kleine rotaties op inadem, terug op uitadem. Wissel links en rechts af.
* Rotatie stabiliserende keten (oef. 19, Y&A).
* Foetusrol (oef. 9, Y&A).
* Knieën naar de buik en kracht voorzijde bekkenbodem. Oef. 11, Y&A.
* Buiklig, op de inadem openen van de hielen, op de uitadem loslaten. Voel adem in de bekkenbodem.
* Buiklig (op een bedje): voel de adem in de rug, in het stuitje en evt. naar de binnenzijde van de knieën. Voel je de adem niet laag in het bekken, maak dan de beenbeweging: onderbenen heffen en terug (van Dixhoorn, de oefening staat ook in 'Yoga en Aplomb', oef. 15).

* Zittend rustige rotatie en adem door de wervelkolom. Navoelen, andere zijde.

* Zijlig schouder rustig in de flank, kan je doorademen naar onderbuik en onderrug.
* In buiklig (op een bedje): voel de adem in het bekken en voel de adem in de bekkenbodem. Actieve contractie van de bekkenbodem: eerst met vuisten maken van de handen, dan zelf. Sluiten van de zitbotjes/hele bekkenbodem. Horizontale sluitende beweging! (zie Cantieni-methode). Daalt het middenrif bij deze beweging?
* Ruglig vuisten tussen de knieën, en doorademen.
* Herhaal de beweging dan dynamisch en voel of er een bundelende en dalende beweging is?

* Mulabandha in kathouding zonder bekkenbeweging! Daalt het middenrif?

* Rustige rotatie en adem door de wervelkolom. Navoelen, andere zijde.
* Dan 'geremde uitadem'/Ujjayi: sluit de stemspleet, er ontstaat een geruis daardoor. Alsof dit geruis tegen het gehemelte beweegt. Door de sluiting van de stemspleet blijft er langer druk in de romp: massage van binnenuit en compact maken van de energie. De romp als container wordt geactiveerd.
* Face Down Dog: op de uitadem sluiten van de bekkenbodem. Dan Ujjayi.
* Houding van het kind: adem volgen inde bekkenbodem: uitadem volgen. Dan Ujjayi. Idem zittend.

Navoelen staand: hoe sta je? Waar is de adem?

<u>Wervelkolom vrijmaken en adem langs de wervelkolom (volledige ademhaling)</u>
Lesdag 2: mobilisatie wervelkolom, van core-stability naar core-energy: gebruik bandha's om energie en adem te centreren, vanuit bekkenkracht RSOTS.
Gebruik van Ujjayi om de energie meer te centreren, en met de adem de wervelkolom meer vrij te maken.

Mobiliseren wervelkolom:
* Losmaken bovenrug met 'het stripje'.
* Knieën naar de buik, armen opzij op schouderhoogte. Knieën richting de ellebogen draaien en middenrug/flank opendraaien. Adem in de flank. Dan naar de andere zijde.
* Kortlig. Rechterenkel op de linkerknie. Beide benen naar de buik, rechterarm tussen de benen, pak het linkerbovenbeen vast. Rustige rek. Idem andere zijde.
* Kortlig: voeten in de grond, knieën richting voeten, bovenbenen en bekken heffen, wervelkolom ontspannen. Beweging loopt door naar de bovenrug vanuit ontspanning.
Houd lengte en rol mn. de middenrug af: ribben naar de grond. Eerst 3x rechts, dan links.
* Knieën naar de buik (flexie), armen opzij. Rechtervoet over links. Trek met de linkervoet beide enkels naar links (lateroflexie), en draai heel zacht en rustig naar links (rotatie). De onderste wervels rechts openen. Kom terug en herhaal 3 tot 4 keer. Voel na met de voeten op de grond. Herhaal hetzelfde de andere kant op. **Variatie met steun.**
* Buiklig hielen naar buiten, schaambeen naar de grond, steun op onder-armen (Sfinx) en rotatie nekwervelkolom. Extensie in buiklig: oef. 20, Y&A.
* Knieën naar de buik, armen op schouderhoogte. Knieën richting de ellebogen draaien en middenrug/flank opendraaien. Adem in de flank. Dan naar de andere zijde.
*** Houding van het kind: richt aandacht op borstkas en ribbeweging bij ademen. Volg m.n. de uitadem.**
Dan naar kat: inadem ellenbogen op de grond, uitadem terug. Herhaal. Dan houding van het kind: aandacht op adem in onderbuik en onderrug, volg de uitadem. Dan aandacht op adem in bekkenbodem: volg de uitadem.

Aktiveren stab.keten, en loslaten SBJ/Jalandarabandha.
* Zijlig: rustige armbeweging over het hoofd. Voel na in ruglig: verlenging nek en loslaten schedel.
* Zijlig: schouder zacht in de flank en doorademen in onderbuik. Dalen middenrif?
Voel na in ruglig. Zelfde andere zijde.
Voel na in ruglig, of je het centrum van de schedel, tussen de oren (SBJ) kan ontspannen.
Flexie en extensie nekwervelkolom naar ontspanning SBJ: richting Jalandhara bandha.

Bandha's: container van de romp en ontspannen wervelkolom en ontspannen SBJ: vrije adem voor Pranayama.
* Oef. 25: onderarmen op de kruk: rhytmical stretching of the spine.
* Kat. Ujjayi: geremde uitadem.
* Oef. 25: onderarmen op de kruk: rhytmical stretching of the spine.
* Zittend rotatie opbouwen, adem door de wervelkolom en dan Ujjayi. Vrij lang aanhouden. Navoelen in ruglig.
* Oef. 25: onderarmen op de kruk: rhytmical stretching of the spine.
Navoelen in kindhouding en in seiza: voel je de adem door de wervelkolom?

Dan zittend korte intro op de Bhastrika. Voel of het middenrif vrij kan bewegen. We doen alleen de intro!

Navoelen staand: hoe sta je? Waar is de adem?

Core-energy 3, dan naar Jalandhara-bandha: ruim een uur.
Lesdag 3: veel aandacht naar het vrijmaken van de schedel, het voelen van Jalandharbandha, en de betekenis hiervan energetisch. We doen ook de Pranayama's die hierop aansluiten.

Core-energy 3, dan naar Jalandhara-bandha.
Als je core-energy 3 niet doet en je wilt naar Jalandhara-bandha werken:
** Herhalen Mulabandha in buiklig.*
** Kathouding: Mulabandha.*
** Jalandarabandha: 3D-oefening bovenrug: handen achter het hoofd: buig naar rechts en draai naar rechts, lift het borstbeen iets op. 5x, navoelen. Wisselen en dan navoelen.*
** Ruglig: inadem zachte flexie, uitadem los: herhaling van eerdere oefening.*
** Zijlig: armbeweging van de flank tot boven het hoofd. Volg de bewegingslijn van het lichaam/schouder. Navoelen in ruglig. Wisselen van zijde.*
** Zit: fluisterluisteren: alsof je je oor naar een zacht geluid beweegt. Eerst 5x rechts, dan 5x links.*
** SBJ losmaken met geluid: ENG, ENG, ENG.*
** Flexie-extensie: maak de Iii-klank en blijf dan in de positie waarin je de meeste ruimte voelt rond de SBJ. Maak de ogen zacht: ontspan je dan rond de SBJ?*

Tijdens de lesdag doen we core-energy les 3, dan naar:
Als je de ontspanning kan voelen rond de SBJ: laat de kin zover zakken als nog kan met een open/ontspannen SBJ. Dit is de Jalandarabandha!
Wat gebeurt er met de adem??

Toepassing: kathouding Mulabandha en Jalandhara-bandha.
Face Downward Dog: Mulabandha en Jalandharabandha, en Ujjayi.
Zitten in aandacht.

Sitali en Seekari pranayama, tongpositie, omgekrulde tong.
Relatie met SBJ.
Sitali: tong als rolletje in de lengte: verkoelend en opening/ontspanning achterzijde tong en schedel.
Seekari: tanden op elkaar en daar doorheen inademen: verkoelend.
Omgekrulde tong: opening/ontspanning achterzijde tong en schedel, niet specifiek verkoelend.

'Makkelijke' pranayama: tong- of mondpositie en in- en uitademen.
'Officiële' pranayama: tong- of mondpositie en inademen. In de adempauze: Mulabandha en Jalandharabandha, op uitadem Ujjayi.

*** Houding van het kind: richt op de keel bij ademen. Volg m.n. de uitadem.**
*** Dan naar kat: inadem ribben verbreden naar rechts, uitadem terug. 4x, dan links idem. Hvhk, richt de aandacht op borstkas en ribbeweging bij ademen. Volg m.n. de uitadem.**
*** Dan naar kat: inadem ellenbogen op de grond, uitadem terug. Herhaal.**
Dan Hvhk: aandacht op adem in onderbuik en onderrug, volg de uitadem.
*** Dan aandacht op adem in bekkenbodem: volg de uitadem.**

<u>Uddiyana-bandha en Pranayama: Kapalabathi en Bhastrika: ruim een uur.</u>
Lesdag 4: Uddiyana-bandha en de relatie met de schuine buikspieren, 'Rhytmical Stretching of the Spine' en chakra3-dynamiek.

* Kortlig, rondjes draaien vanuit de knieën. Masseer de randen van het heiligbeen.
* Oef. 19: kortlig, een hand achter het hoofd, andere hand wijst nar het plafond, rotatie stabiliserende keten.
* Oef. 11: kortlig, knieën naar de buik., handen gekruist tussen knieën, activeren voorkant bekkenbodem.
* Zijlig: arm via voor naar boven en achter draaien voor mobilisatie van de bovenrug. Zijlig: opdrukken, zijwaartse plank. Wissel van zijde.
* Ruglig: hoofd/kin zachtjes naar flexie en extensie, zoek positie waarin maximale ruimte is in nek en SBJ. Aandacht van SBJ naar Diepe Hart.

* Zit op een kruk: exorotatie benen en de invloed op de bekkenbodem en dus op Mulabandha.
* Oefenen met zittend Mulabandha en dan Jalandarabandha (eerst passief blik vanuit horizon, dan Jalandarabandha): adem gaat naar de wervelkolom: kan je hierin ontspannen? Dit is eigenlijk een voorwaarde voor gebruik van Uddiyanabandha.

Ritmische verlenging van binnenuit is eigenlijk een milde vorm van Uddiyana-bandha: als er ruimte voor is, gebeurt dit van binnenuit.
* Kat en Jalandarabandha. Kat en Jalandarabandha en Mulabandha.
* Kat en onderarmen op kruk: voel je verlenging van binnenuit?
Maak Jalandarabandha en Mulabandha, voel je verlenging van binnenuit?

* Balletje tegen de handwortel. Stabiliteit rond de schouderbladen. Dan Face Downward Dog.
* Weer naar de kat: Face Upward Dog.

* Staand: schaatsbeweging met de nadruk op kracht aan de binnenzijde van het bovenbeen.
* Spreidstand: voet 80° opendraaien en knie buigen, gewicht blijft zoveel mogelijk in het midden. Beweging naar beneden, niet naar voorste been. Inadem terug in het midden, uitadem naar de andere kant. Focus: steun op binnenbeen en voorkant bekkenbodem.
* Opbouwen van de staande houding: handen op de Trochanter majores: aanspanning voorzijde bekkenbodem in staande houding.
* Op de tenen staan vanuit de stabiliserende keten (oef. 46 boek). Ook met de handen op het hoofd.
Hierin zijn de schuine buikspieren in hun oprichtende/opstijgende actie al voelbaar.
* Prasarita Padottasana: binnenbenen en hele keten activeren.
* Dan vanuit deze houding de Uddiyana-bandha/schuine buikspieren activeren.

* Staan: armbewegingen en verlenging wervelkolom. ('Adelaar', en kruisend veren en armzwaai)
* Koffer op de kast: staand.

<u>Kapalabathi:</u> zit in een verlengde houding: dragende buikspiercorset is actief, maar wel vanuit ontspanning. Zoek wat stevigheid in de bekkenbodem, zoek een ontspannen Jalandarabandha. Adem ontspannen in en ga vanuit bekkenbodemcontractie aktief en snel uitademen, door de neus. Adem ook door de neus in: ontspannen!
Kapalabathi is actieve uitadem, ontspannen inadem. Reinigend, circulatie-verhogend, maar als het anker niet voldoende is kan deze Pranayama er voor zorgen dat er teveel beweging komt, je het anker kwijtraakt. Niet geschikt voor mensen met burn-out of overspanningsklachten en/of overmatige *arousal*. Net als bij andere Pranayama's: doe dit alleen als er een wortel in de adem is, voldoende gronding, en begin rustig en niet te lang achter elkaar. Doe daarna Ujjayi: dat stabiliseert het energie-systeem.

Bhastrika: zit in een verlengde houding: dragende buikspiercorset is actief, maar wel vanuit ontspanning. Zoek wat stevigheid in de bekkenbodem, zoek een ontspannen Jalandarabandha. Adem snel en aktief in in de onderbuik: het middenrif beweegt aktief en krachtig naar beneden (dit is iets anders dan een stabilisatie-respons!!!). Ga dan vanuit bekkenbodemcontractie aktief en snel uitademen, door de neus. Adem ook door de neus in.
Bhastrika is aktieve uitadem, aktieve inadem. Door de aktieve in- en uitadem wordt het middenrif krachtig naar beneden en boven bewogen, dit geeft het beeld van een blaasbalg. Bhastrika betekent dan ook blaasbalg.
Doorwerking en contra-indicaties vergelijkbaar met Kapalabathi.
Doe daarna Ujjayi: dat stabiliseert het energie-systeem.

Core-energy 4 loopt over in Uddiyana-bandha en Maha-mudra.
Lesdag 5: Core-energy 4: de stilte-as, diepe voorste keten, samenvatting van alle bandha's, Maha-mudra.