



Dhyana yoga

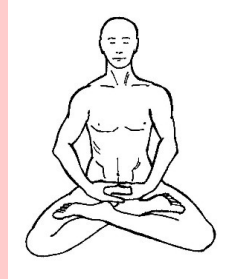
Dhyana betekent meditatie en roept meteen het beeld op van iemand die met gekruiste benen onbeweeglijk en met neergeslagen of gesloten ogen zit te... mediteren. Meditatie ligt echter niet geketend aan één zithouding. Eten, drinken, wandelen, koken, terrasje doen, wassen en plassen, kuisen, schrijven... zijn even goede meditatiehoudingen. De meditatieve bewustzijns-toestand kan in welk gebeuren ook opduiken. Meditatie heeft geen specifieke meditatiehouding nodig. En... kan niet opgeroepen worden. Meditatie is geen techniek.

Toch kan het nuttig zijn soms even in stilte gewoon 'alleen maar te zitten'... maar dat is geen reden om ze tot meditatiehouding uit te roepen. Gewoon, ontspannen wakker, ongedwongen en onbekommerd, in stilte een tijdlang zitten... het sluit de ramen en deuren van een alleenstaand huis dat ons brein is. Huis met openstaande ramen en deuren waar de hele dag een ijzige wind doorheen waait. De wind die opinie, overtuiging, mening heet. (dixit Socrates)

We zoeken hier uit welke zithoudingen de veilige zijn, waar je moet op letten en hoe je het lichaam kan voorbereiden op een langere periode 'alleen maar zitten'...

Om te achterhalen wat de bewustzijnstoestand die we 'meditatie' noemen precies inhoudt kan je op de **jnana yoga pagina** terecht. Daar wordt de 'ervaring weten te bestaan' verkend en komt de meditatietoestand ruim aan bod.

zithoudingen



padmasana

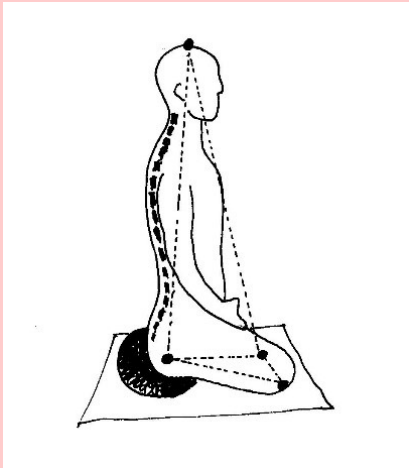
De lotushouding

die het meest geacht en geëerd wordt en als de belangrijkste geldt. Dus, waar naar gestreefd en geoefend wordt tot de knieën ervan kraken...

Zo ook deed ene Jacques Brosse, naturalist, godsdiensthistoricus en frans filosoof. Geboren in 1922 te Parijs en overleden in 2008. Heb hem ontmoet als zen monnik (later werd hij zenmeester) toen we beiden aan een zazen seshin deelnamen in Blois (Frankrijk). Hij vertelde iemand te zijn die 'er nogal invloog' wanneer hij in iets zin had. Toen hij met yoga begon moest het elke dag minstens om twee uur yoga praktijk gaan. Voor minder deed hij het niet. Dat was niet minder het geval met padmasana, de lotus houding. Dus oefenen maar tegen de sterren op. Helaas, al maakte hij vorderingen, het wilde niet echt lukken. Op een dag, op wandel door een bos, merkt hij de basis van een afgezaagde stevige boom. Net op de hoogte van zijn zafu (zitkussen). Meteen aan de slag! En wonder boven wonder padmasana lukte het voor de allereerste keer, heerlijk! Midden in het bos, zittend op een boomstronk in een zithouding die eindelijk lukte. Na tien minuten begon het wat te knellen... maar daar stoor je je niet aan wanneer zoveel geluk je overvalt? Nog wat later wordt het wel wat te pijnlijk. Opstaan is de boodschap. Helaas wil de houding niet meewerken. Met andere woorden, Jacques geraakte niet meer los. Alleen in het bos gekluisterd aan de lotushouding. Na een eindeloos en vooral pijnlijk wringen, trekken en duwen geraakte de gordiaanse knoop los. En kon hij, op bibberende benen, zijn tocht verder zetten.

En ja, padmasana knoopt je in een zeer stabiele zithouding.

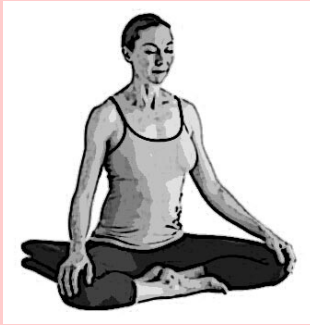
Padmasana is ontegensprekelijk de meest stabiele houding. Komt mede doordat de hielen tegen de romp zitten (de onderbuik) en zo een kromming van de rug naar voor verhinderen. Bovendien zitten de knieën stevig tegen de grond gedrukt. Ze duwen de aarde weg. Met het schedeldak duwt men de hemel de hoogte in. Men bouwt als het ware een pyramide. De rug blijft dus mooi rechtop.



De knieën krijgen wel een zeer stevige rotatie voorgeschoteld. Een beweging die voor hen maar in zeer geringe mate mogelijk is. De rotatie die nodig is in padmasana rekt de kruisbanden en familie heel krachtig. Tot hun uiterste rekbaarheid. Niet zelden krijgt wie vaak en voor langere periodes in de lotushouding vertoeft, net zoals bij beroepsziektes, de rekening later gepresenteerd.

Over haar stabiliteit doet nog volgende verhaal de ronde:

Op een dag roept de zenmeester de monniken samen in de dojo en deelt mee dat hij te midden van hen, tijdens zazen, zal sterven. De monniken, samen met de Sensei, zetten zich in alle stilte in padmasana. Nu en dan sluipt een monnik naar de meester toe en geeft deze een zacht duwtje om na te gaan of de Sensei zal omvallen. Doet hij dat... kan dat enkel wanneer hij overleden is. De monnik van dienst is dus gedwongen met de regelmaat van een klok Sensei een duwtje in de rug te geven.



Siddhasana

Toen ik nog zen monnik was, ben nu zen non, maar nog steeds luisterend naar de naam Taiku Kaisan, heb ik heel vaak langere tijd in ardha padmasana, de halve lotus, vertoefd. In deze houding speelt de asymmetrie een niet erg gezonde rol. In deze houding ligt één voet voor de pubis tegen de mat, terwijl de andere in de lies ligt van het andere been. Asymmetrie blijft ook een probleem wanneer siddhasana wordt uitgevoerd zoals hij beschreven staat in de Hatha Pradipika waarbij één voet op de kuitspier van het andere been een plaats krijgt toegewezen. Later doken er problemen op aan mijn rechterknie. De meniscus kreeg te veel ruimte en ging 'op wandel'. De kniebanden waren te laks geworden en er was een onevenwicht ontstaan. Met andere yoga-oefeningen na enkele maanden alles op zijn plek gekregen. Vanzelfsprekend vanaf dan alleen nog de meest eenvoudige en evenwichtige zithouding, siddhasana uitgevoerd. zoals de tekening het toont.

En verder

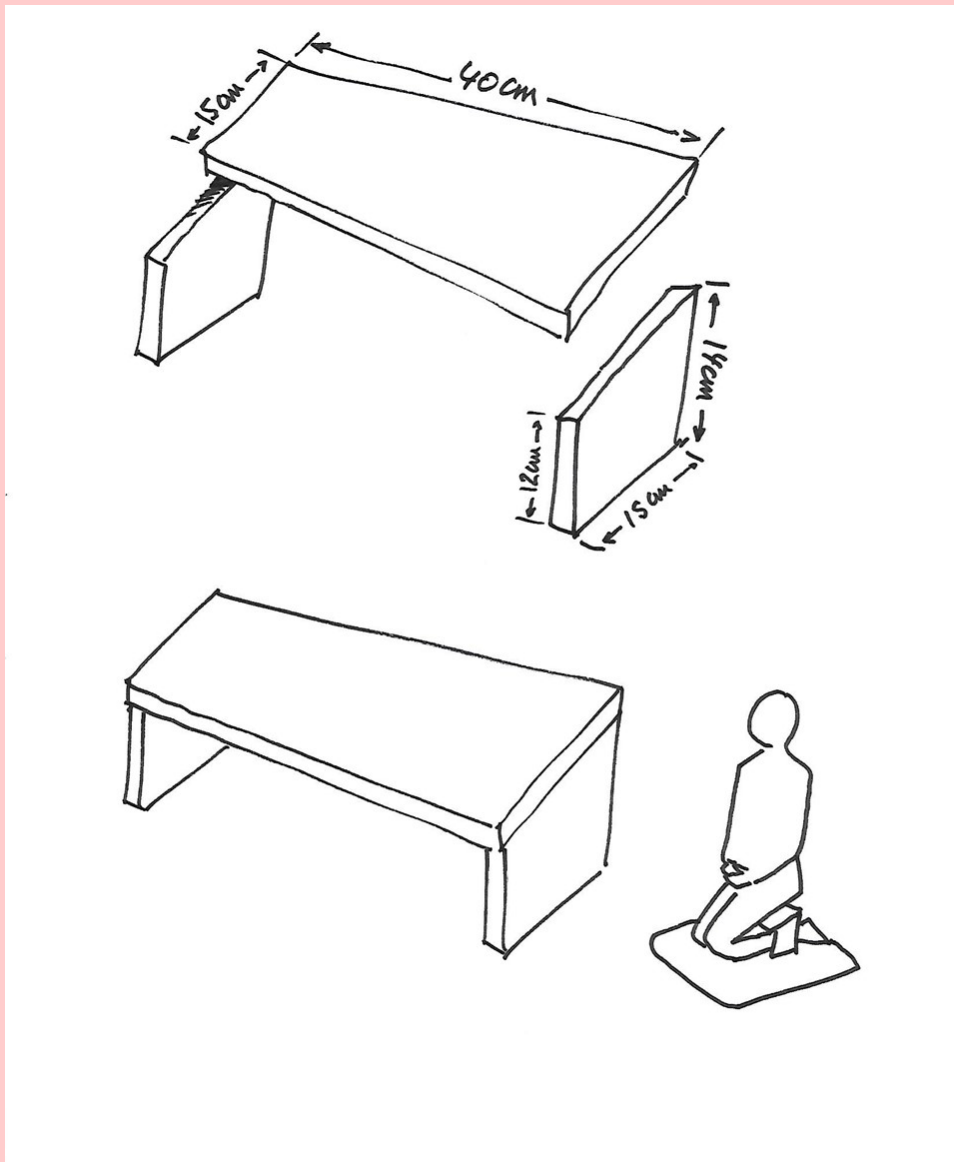
bestaan er buiten padmasana en siddhasana nog heel wat andere zithoudingen met gekruiste benen zoals: sukhasana, svastikasana... en allen hebben ze hetzelfde doel: een grote stabiliteit en een ademhaling die heel vrij haar gang kan gaan. Maar welke je ook kiest... zorg dat je knieën lager komen te zitten dan het heupbekken door op bijvoorbeeld een kussen te zitten. Zoek uit welke je eigen persoonlijke zithoogte is.

Als slot van deze editie nog een plannetje om een zitbankje in elkaar te knutselen.

In volgende editie bekijken we nog andere zithoudingen en volgt een patroon om met naald en draad een zitkussen (zafu) te maken.

Voor wie zin heeft, tot dan,

Mauranne



Tot slot...

