

Alberto Paganini

Prana Yoga Flow

**Activeer je levenskracht,
open je hart
en leef vrij**



2010 Eerste editie
2017 Tweede editie met supplementen
CIP data
ISBN: 9789020203912
NUR 726

Kernwoord: Prana Yoga Flow
Copyright © Alberto Paganini

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in geautomatiseerde gegevensbestand en / of openbaar in een ander formulier of document, door middel van druk, foto, fotokopie, afdrukken, microfilm, opnamen, of andere middelen, chemisch, elektronisch of mechanisch, met de geschreven toestemming van de uitgever.

Gedrukt op gerecycleerd, chloorvrij papier.

Verantwoordelijke uitgever : Soma v.z.w. – België

Inhoud

Introductie 9

- Yoga voor de mens van deze tijd 9
- Een mooi verhaal: Nasruddin, een pottenbakker die paard ging rijden 9
- Yoga kan een waardevolle hulp op deze weg betekenen 10
- Dit boek? Hoe en waarom 11
- Wat vind je in dit boek 11

1 Prana Yoga Flow 13

- Activeer je levenskracht, open je hart en leef vrij***
- Hoe Prana Yoga Flow tot stand kwam 13

2 Prana Yoga Flow 18

- Het systeem in een notendop***

3 Holistische yoga-anatomie 21

De lichamen van de mens

- Het schema 22
- Het Zelf (Atman, Brahman) 22
- Het fysieke lichaam: grofstoffelijk, materie
(*annamaya kosha – sthula sarira*) 22
- Het causale lichaam: spiritualiteit, gelukzaligheid, het Zelf
(*anandamaya kosha – karana sarira*) 23
- Het subtiele lichaam (*suksma sarira*) 23
- Het mentale lichaam: denken, ware kennis (*vignayamaya kosha*) 23
- Het emotionele lichaam: gevoelens (*manomaya kosha*) 24
- Het energielichaam: levenskracht (*pranamaya kosha*) 24
- Zaaien en oogsten – de lichamen van de mens in de yogapraktijk 25
- Je beoefening bezielen 26

4 Een overzicht van het achtvoudige yogapad 27

Een zoektocht naar de schatten verborgen in onszelf

- De acht stappen 28
- Het achtvoudige yogapad in de yogapraktijk 30

5 Yoga, milieu en duurzame ontwikkeling 31

Een bewustzijnssprong om de planeet te redden

- Gezonde voeding voor mens en aarde 32
- Energie: duurzaam en zonder verspillingen 34
- Vredewustzijn heelt mens en aarde 34

6 De bouwstenen van de Prana Yoga Flow 36

- Basisbouwstenen 36

Asana – lichaamshouding	36
Ujjayi – ademhaling van de overwinning	36
Bandha – slot, vastgehouden spier	36
Surya namaskars – zonnegroeten	37
Vinyasa – het vloeiende verbindingselement	37
Drishti – het richten van de blik op een punt	37
Pranayama – ademhalingsoefeningen en -bewustzijn	37
Meditatie – de verstillings	37
Savasana – de ontspanning; observeren en toelaten	37
De Prana Yoga Flow verrijken	38
Rasa – stemming	38
De vijf elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether	38
Krama – stappen in een evolutie	39
Golf – wave	39
De polariteiten: zon-maan, ha-tha, yin-yang	39
De belangrijkste bewegingen van prana, de levenskracht	40
Andere vormen van vinyasa	40

7 Energiecentra en -kanalen in het subtiele lichaam 41

Energiecentra – chakra's	41
Chakra's	42
Rivieren van energie – Nadi's	44
Energiekanalen – meridianen	45

8 De bandha's – sloten, vastgehouden spieren 48

Mula-bandha – het basisslot	48
Uddiyana-bandha – omhoogvliegen	49
Jalandhara-bandha – het kin- of keelslot	50

9 Ujjayi pranayama – ademhaling van de overwinning 51

Adem is leven	51
De Ujjayi-ademhaling oefenen en leren	52
Je neusgaten bevrijden, neti	52

10 Basisalignement – in lijn brengen, ordening 53

Samasthiti: rechtop staan in je centrum	53
Voorwaartse strekking: bekken kantelen	58
Schouders openen, borst verruimen, rug verlengen	58
Handen aarden, alignement van de armen in armbalanshoudingen	59
Energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel alignement	60
Visualiseer jezelf in de 'perfecte' houding	60

11 Zonnegroeten en vinyasa 61

De zonnegroeten – Surya Namaskara's	61
De vinyasa – het vloeiende verbindingselement	62
Zonnegroet A1 – Surya Namaskar A1 – voorbereiding	62
Zonnegroet A – Surya Namaskar A – activering	66
Zonnegroet B – Surya Namaskar B – versterking	68
Creatief met zonnegroet A – Surya Namaskar A – dynamische speelsheid	71
Creatief met zonnegroet B – Surya Namaskar B – levensvreugde in beweging	74
Creatief met de vinyasa, enkele opties	80
Heupen losmaken	83

12 Asana's – lichaamshoudingen 84

- Legenda van de symbolen op de asana-afbeeldingen 85
- Padangusthasana – staande vastpakken van de grote tenen 86
 - Utthita Trikonasana – rechte driehoek 88
 - Utthita Parsvakonasana – gestrekte laterale hoek 90
- Prasarita Paddottanasana A en C – strekking van de uitgestrekte benen A en C 92
 - Parsvottanasana – zijwaartse strekking 94
- Utthita Hasta Padangusthasana A en D – recht naar voren met de hand de grote teen vastpakken A en D 96
 - Vrikshasana – boom 98
 - Virabhadrasana B – krijger of held B 100
 - Dandasana – staf 102
- Paschimottanasana A en B – strekking van het westen (de achterkant) 104
- Purvottanasana – intense strekking van het oosten (de voorkant) 106
 - Janu Sirsasana A – hoofd naar knie 108
 - Marichyasana A – opgedragen aan de wijze Marichi 110
 - Marichyasana C – opgedragen aan de wijze Marichi 112
 - Navasana – boot 114
 - Salabhasana – sprinkhaan 116
 - Dhanurasana – boog 118
 - Ushtrasana – kameel 120
 - Bhujapidasana – armlift 122
- Baddha Konasana A en B – gebonden hoek 124
 - Upavistha Konasana A en B – spreidzit 126
 - Supta Konasana – slapende spreidzit 128
- Ubhaya Padangusthasana – de grote tenen vastpakken 130
 - Ardha Dhanurasana – halve boog, halve brug 132
 - Urdhva Dhanurasana – boog omhoog, volledige brug 134
- Core-oefeningen – het krachtcentrum ontwikkelen 136
 - Sarvangasana – kaars, schouderstand 138
 - Halasana – ploeg 140
 - Matsyasana – vis 142
- Parivartanasana's – draaiingen 144
 - Padmasana – lotusbloem 146
 - Savasana – lijkhouding 148

13 De eindserie B – Yin-yoga 151

- Hurkzit 151
- Voet op knie 152
- Upavistha Konasana – spreidzit, varianten 152
 - De staart van de kat 152
 - Heupweldoeners 153
 - Rugweldoeners 153
 - Kind 154
- Padmasana – lotusbloem 154
- Tolasana – weegschaal 154
- Savasana – lijk, de volledige ontspanningshouding 154

14 Ademhalingsoefeningen – Pranayama 155

Verstilling – subtiele energiestroom – aandacht – harmonie

- Enkele houdingen voor meditatie en pranayama 155
- Ademhaling van de overwinning – Ujjayi pranayama 155

Bhramari – de zoemende bij 157
Nadi Sodhana – wisselademhaling 157
Kapalabhati – de lichte schedel 157
Met kin- en nekbewegingen 158
Simhasana – leeuw 158

15 Meditatie – Dharana en dhyana 159

Concentratie – bewustzijn – harmonie – innerlijke vrede en rust

De basistechniek: observeer je lichaam en je adem zoals hij is 159
Via de kruin volmaakte vrede in je laten stromen 160
Hartcentrummeditatie: open je hart en straal licht en liefde uit 160
Nekmeditatie, heel trage beweging die je nek vrij maakt 161
Meditatie met een mantra, sloka of spreuk 162

16 Ontspanning, volledige relaxatie 163

Enkele technieken om diep los te laten

Onthecht observeren, waarnemen en toelaten 163
Verruiming 163
Visualisatie in de natuur 164
Ontspannen met een zachte ademstroom van teen tot kruin 164
Zachte rotaties in synchronie met de ademhaling 164
Aanspannen en loslaten 165
Lichaamsdeel na lichaamsdeel 165
Licht in je borst 166
Afronden van elke techniek 166

17 Prana Yoga Flow-reeksen 167

Prana Yoga Flow 1 167
Korte reeksen 167

Fotoreeks Prana Yoga Flow 1 169
Fotoreeks Prana Yoga Flow – twintig minuten 172
Fotoreeks Prana Yoga Flow – veertig munuten 173

18 Creatief Prana Yoga Flows samenstellen 174

Doelgericht zelf asana's selecteren 174
Prana Yoga Flow 1 verlengen, andere houdingen toevoegen 175
Een stap verder: zelf Prana Yoga Flow-reeksen samenstellen 175
Een Vuur Yoga Flow als praktisch voorbeeld 176
Geïndividualiseerde helende reeksen: Plus en Ster Yoga Flows 178
Prana Yoga Dans. Flow met de elementen: aarde, water, vuur, lucht, ether 178

Van harte dank! 179

Nawoord van Marcel Messing 180

Prana Yoga Flow in actie 181

Over de auteur 182

Literatuur 183

Index - De helende werking van yoga 185

Hart Yoga - De verborgen krachten van het hart 194

Hart Yoga - De zachtheid en de kracht van het hart 197

Introductie

*Deze wereld is slechts een brug.
Ga erover.
Maar bouw daar niet uwe woning.*
Het Evangelie van Thomas

Yoga voor de mens van deze tijd

We leven in een bijzondere tijd. Nog nooit was de mens in zo'n korte tijd aan zoveel veranderingen, op alle vlakken, blootgesteld. Crisis en transformaties op individueel, relationeel, sociaal, cultureel, politiek, economisch en milieuvlak volgen elkaar in snel tempo op en stellen alles en iedereen voorturend op de proef.¹

Uitdagingen doen groeien. We zijn gedwongen het beste uit onszelf te halen en kunnen middelen die ons versterken best gebruiken. Het contact met ons eigen hart en centrum herstellen is het beste medicijn.

Vaste traditionele waarden en oude structuren verliezen in de huidige tijd hun greep. Het geloof en het vertrouwen in kant-en-klare oplossingen, door autoriteiten van bovenaf aangeboden, verminderen. De moderne bewuste mens streeft naar individualisering, hij ziet zichzelf niet meer, zoals vroeger, als deel van een groep (familie, geloofstelsel, ras of land) maar zoekt meer en meer zichzelf als uniek wezen, met eigen gaven, talenten, doelen en taken. Hij zoekt nieuwe manieren om problemen op te lossen en wegen om tot zichzelf te komen. Hij zoekt verbondenheid met de medemensen en de natuur van binnenuit, vanuit zijn hart. Hij zoekt bevrijding van misbruik, macht en onderdrukking, zinloze stress en verlies van identiteit.

We stellen ook een nooit eerder gekende wereldwijde tendens naar globalisering vast. Manipulatieve en machtzuchtige krachten streven naar een totale controle over alle aspecten van ieders leven.²

Hoe verhoudt zich de steeds groeiende populariteit van yoga daarmee?

Een mooi verhaal: Nasruddin, een pottenbakker die paard ging rijden

(Nasruddin is in Indiase verhalen te vergelijken met Jan Klaassen bij ons.)

Nasruddin, de pottenbakker, maakte allerhande potten, neti kannetjes, waterkruiken, thee-potten, kookpotten, bloempotten ... Voor de vormen liet hij zich inspireren door zijn vrouw die een creatieve geest bezat en 's nachts droomde van potten van ongeziene schoonheid. Overdag beschreef ze die dromen aan haar man die de vormen en de versiering van zijn potten daarop baseerde. Nasruddin bracht elke week zijn werkstukken naar de markt. Ze waren erg geliefd omdat ze zo uitzonderlijk mooi waren. De verkoop was voldoende om eenvoudig van te leven, en om zich een ezel aan te schaffen, die diende om de potten naar de markt te dragen.

Op een dag brak die ezel dwars door de omheining en ging bij de buurman grazen. Daar vond hij een kruid dat bijzonder lekker smaakte, maar waarvan hij op den duur gek werd. Toen

Nasruddin de ezel nodig had om naar de markt te gaan stond die als een gek te springen in de tuin van de buurman. Hij schopte en stampte wild om zich heen en balkte dat horen en zien je verging. Het was onmogelijk om hem in die toestand te bekappen met breekbare potten en kruiken. Nasruddin zat er verslagen en verdrietig bij.

De buurman – die alles gezien had – kreeg medelijden en stelde hem voor om die week zijn paard te gebruiken.

De pottenbakker aanvaardde het voorstel gretig. Een geluk bij een ongeluk, dacht hij. Dat paard is veel groter dan mijn ezel, zo zal ik deze week meer potten dan anders kunnen verkopen. Hij belaadde het paard zo vol als maar kon.

Nasruddin wist niet veel van paarden, hij was zijn ezel gewend. Dus plaatste hij een ladder tegen het paard en klom erop, gewapend met de stok waarmee hij zijn ezel mende. Als teken om te vertrekken gaf hij het paard een ferme tik met de stok. Het paard schrok hevig en sloeg op hol. Verbaasd zag de buurman Nasruddin rond het huis galopperen. Hij hing dwars over de nek van het paard en klampte zich vast aan de manen. De grond lag vol met scherven van potten en vazen.

'Maar Nasruddin, waar ga je naartoe?' riep de buurman.

'Ik weet het niet, vraag het aan het paard', klonk het antwoord.

Ja, galopperen ook wij niet opgejaagd van hot naar her? Het is druk, geen tijd, heen en weer geslingerd tussen verschillende activiteiten, afspraken en drukke agenda's. Opstaan, haasten, ontbijten, de kindjes naar school brengen, vlug naar het werk, de boodschappen, in het verkeer, naar huis, naar de sportclub, pleziertjes, kennissen, verplichtingen, familie, de vakanties ...

Waar gaan we naartoe? Vraag het aan het paard, aan de cultuur, de gewoonten, de verwachtingen van anderen, de samenleving ... Nasruddin kan geen enkele seconde loslaten of hij valt, maar eigenlijk weet hij zelf niet, hoe en waar hij naartoe gedragen wordt.

Waar ga je naartoe?

Wie of wat bepaalt en conditioneert de richting en de zin van je leven?

Hoe kun je de teugels van je leven in handen nemen?

Hoe kun je de leiding van je zijn aan je innerlijke wijze Zelf toevertrouwen?

Yoga kan een waardevolle hulp op deze weg betekenen

Yoga is een van de oudste systemen voor zelfontwikkeling en bewijst haar waarde ook in deze hectische en bijzondere tijd.

De doelstelling van yoga en meditatie is 'stop' zeggen tegen de onrust: bewust worden, wakker worden, regenereren in rust en beweging, je Zelf worden, stil worden, de innerlijke stem beluisteren. Tijd en ruimte scheppen om in contact met de immense kracht en rust verborgen in jezelf te komen. De innerlijke kern, in het hart van iedereen, laat zich niet domineren of manipuleren. Vriendelijk straalt hij de ontembare drang naar vrede, geluk en harmonie uit. Yoga is een weg van bevrijding van alle belemmeringen en lijden; aangepast aan de noden en de eigenheid van de moderne mens kan zij ons waarlijk helpen.

Vrij is de mens alleen voor zover hij in staat is op ieder ogenblik van zijn leven zichzelf te volgen.³ Leer het hollende paard te stoppen en te overheersen. Leer de onbewuste driften, gewoonten en automatisen die je leven bepalen te stoppen. Kom tot jezelf. Voel je lichaam. Voel je adem. Voel je hart. Voel en observeer je gedachten. Zuiver je lichaam, emoties en geest. Leer naar de diepe boodschappen van je hart luisteren en laat je niet meeslepen door begeerten, manipulaties en illusies. Leer de meester, en niet het slachtoffer te zijn van je lichaam, zintuigen, emoties en gedachten. Leer je leven te leiden vanuit je diepste kern. Laat je niet misleiden en/of misbruiken. Denk aan het mooie beeld van het begin van de Bhagavad Gita waar Krishna (het symbool van de eeuwige waarheidskern), Arjuna (het symbool van de eerlijk zoekende mens, met al zijn vragen en twijfels) op de wagen (het symbool van het lichaam) ge-

trokken door de vijf witte paarden (*het symbool van de kracht en de schoonheid van de be-teugelde en gezuiverde zintuigen*) veilig in het strijdveld van het leven leidt.

Dit boek? Hoe en waarom

Sinds ik zo'n dertig jaar geleden verkoos om van yoga mijn levenspad te maken in plaats van een 'filosofie'-carrière uit te bouwen, tracht ik beide enigszins te verenigen.

Yoga is voor mij ook een toepasbare weg om enkele van mijn jeugdidealen te realiseren. Vrede, geluk, harmonie, gezondheid, tevredenheid, innig contact met de natuur, de voeling met de zin van het leven en meer van dergelijke concepten in talloze filosofieboeken fascineerden me. Nu komen ze in yoga tot leven. Ze worden deel van een praktijkgerichte discipline die de levenskwaliteit van iedereen voorgoed kan veranderen. Zo werd het een gewoonte om naast de praktijkgerichte yogalessen en cursussen ook theoretisch onderricht te geven en over yoga te schrijven. Ik schrijf voor ons driemaandelijks yogatijdschrift (*Soma-berichten*), voor bekende Nederlandstalige yogatijdschriften en natuurlijk maak ik ook het grootste deel van het cursusmateriaal van onze yoga-opleidingen. Schrijven is een soort meditatie: in het hier-en-nu, met geconcentreerde aandacht, contact scheppen met de wereld van de ideeën en die trachten te be-grijpen en be-grijpelijk te maken.

Zoals Yogi Bhajan reeds zei: *Om iets te leren, lees erover. Om iets waarlijk te kennen, schrijf erover. Om iets te beheersen, onderwijs het.* Na vele ervaringen met verschillende leraren en methodes werd yoga voor mij een ontwikkelingsweg op alle vlakken. Ik merkte dat mijn stijl zich op een unieke manier ontwikkelde. Er was behoefte aan een naam en een concept dat die ervaring kon vatten en zo werd langzamerhand Prana Yoga Flow geboren, met een eigen theoretische en praktische achtergrond, aangepast aan deze tijd en aan de ontwikkeling van de moderne westerse mens.

Nasruddin, in het bovenvermelde verhaal, kon met zijn ezelstok het paard niet de baas worden. Elk dier vraagt immers een individueel aangepaste benadering. Men kan nieuwe gegevens niet met de oude methodes en instrumenten beheersen. Op dezelfde manier is het niet de bedoeling om klakkeloos yogatechnieken uit het verleden bij ons in deze tijd te importeren. Net zoals het ook niet wenselijk is om de oud-Indiase relatiestructuur leraar (goeroe) – leerling te imiteren. De moderne westerse mens heeft een ander lichaam, een andere evolutieweg, een ander emotioneel gedrag, een andere manier van denken en andere doelen dan de oude yogi's uit de Himalaya. Aanpassingen in het systeem zijn dus op hun plaats, zonder de onschatbare waarde en de diepte van yoga uit het oog te verliezen. Onder impuls van een brede waai-er aan aspecten, zoals tastbare resultaten, populariteit, commerciële verzoeken, rigide trouw aan het oude, drang naar vernieuwing, spiritualiteit, wetenschap, onderzoek, praktijkgerichtheid en filosofie, kent yoga in de laatste tijd een uitermate snelle ontwikkeling. Een boek over Prana Yoga Flow wil aan deze evolutie een verrijkende bijdrage leveren.

Daarom vond ik het een boeiend idee om de honderden foto's en eerder geschreven teksten samen te vatten en, vernieuwd, in boekvorm te presenteren. Ik aanvaardde dan ook in dankbaarheid het aanbod van Ankh-Hermes. Het boek samenstellen werd een ontwikkelingsweg, vergelijkbaar met de yogabeoefening: een voortdurende bron van ontdekkingen en aanpas-singen. De beperking van de 'materie', in dit geval het aantal ter beschikking gestelde pagina's en de deadline, vormde het kader voor de uitdaging: beschrijven waar het in essentie om gaat. Bepaalde thema's vinden in dit boek daardoor niet de ruimte die ze verdienen: in de literatuurlijst kun je zoeken naar aanvullende informatie en bronnen.

Wat vind je in dit boek

In het begin van dit boek vind je een samenvatting van ervaringen van mijn dertigjarige reis in de yogawereld, met enkele inspiratiebronnen en grondslagen van de Prana Yoga Flow.

Daarna neem ik je mee op ontdekkingsreis langs de volgende thema's:

- ☸ De lichamen van de mens volgens de holistische anatomie; een weten dat fysieke oefeningen tot volwaardige zelfhelende en transformerende elementen kan maken.
- ☸ Een korte samenvatting van de acht stappen van het yogapad volgens Patanjali; met het besef dat een oeroude traditie tot op vandaag nog haar onschatbare praktische waarde bewijst.
- ☸ Het situeren van yoga in de actuele milieuproblematiek; met waardevolle informatie over gezonde voeding, het duurzaam omgaan met energie en vredebewustzijn.
- ☸ Basisinformatie over de energiekanalen (nadi's en meridianen) en de energiecentra (chakra's) van het subtiele lichaam, met de centrale rol van het hart, om het bewustzijn van jezelf te verruimen en wegen tot zelfontwikkeling te ontplooien.
- ☸ De bouwstenen van Prana Yoga Flow; een boeiende mix van oude en nieuwe elementen om je yogabeoefening te optimaliseren en aan te passen aan je eigen noden en aspiraties.

Verder in het boek word je zorgvuldig in de beoefening begeleid:

- ☸ De bandha's, de Ujjayi-ademhaling, het alignment, de vinyasa's, de zonnegroeten, de asana's (lichaamshoudingen), de pranayama (ademhalingsoefeningen), enkele meditatie en ontspanningstechnieken en andere elementen komen aan bod. Talloze illustraties en instructies over de uitvoeringstechniek en de uitwerking op verschillende niveaus begeleiden je bij de beoefening van de asana's. Verschillende opties en tips stimuleren je om verantwoord en creatief met asana's, vinyasa's en zonnegroeten om te gaan, zodat je beoefening individueel aangepast wordt en zo efficiënt mogelijk voor je eigen bevrijdingsproces kan zijn.
- ☸ Aan het einde vind je de basis Prana Yoga Flow-reeksen en innovatieve waardevolle instructies om zelf Prana Yoga Flows samen te stellen, volgens je eigen noden en doelen, persoonlijkheid, problemen en energie van het moment.

Paardrijden, én ook yoga zijn moeilijk om aan te leren enkel en alleen aan de hand van een boek. Dit boek kan een waardevolle begeleiding voor je beoefening ervan vormen en je inzichten in yoga verrijken. De beste manier om yoga te leren is en blijft persoonlijk contact, lessen bij een goede 'levende leraar' die je aangepaste adviezen geeft.

Ik wens jullie allen veel licht, inzichten, groei, bewustzijnssprongen, vreugde en vrede: tijdens de yoga en in het verder verloop van jullie waardevol bestaan.

Hartelijke zonnegroeten
 Namasté (het hoogste in mij groet het hoogste in jou)
 OM
 Alberto Paganini

Introductie PYF tweede editie

'Prana Yoga Flow' is een zeer geliefd boek, de eerste editie is uitverkocht. Deze milieuvriendelijke tweede editie bevat enkele aanvullingen en heeft een licht aangepast formaat. Het volgende is toegevoegd:

- Een index met de uitwerkingen van de yogahoudingen op de vijf lichamen/lagen van de mens, zoals beschreven in 'Zaaien en oogsten'. Zo kan je snel je spanning of blokkade zoeken en de yogatechnieken vinden die je kunnen helpen.
- Twee artikels over 'Hart Yoga', ons nieuw project. Deze stijl plaatst de energie, de liefde, de zachtheid en de kracht van het hart centraal.

1 Stolp, Hans, M. v.d. Brink, *De bijzondere tijd waarin we leven*, Ankh-Hermes, Deventer 2004³.

2 Messing, Marcel, *Worden wij wakker?* Ankh-Hermes, Deventer 2006⁴.

3 Steiner, Rudolf, *De filosofie van de vrijheid*, Christoffor, Zeist 1998².