

# **Kundalini Yoga**

*Onderwezen door Yogi Bhajan*

*Samengesteld door Datta Singh*

*Vertaald door Hari Kaur Khalsa*

*Met dank aan Guru Singh voor zijn steun en inspiratie*

# De Wetenschap van Kundalini Yoga

## KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga is de oorsprong en de meest krachtige vorm van alle tweeëntwintig bestaande yoga scholen, die alle hun nut hebben. De Yoga sutra's (geschriften) zeggen dat wat je bereiken kunt met 12 jaar Hatha Yoga, plus 6 jaar Raja Yoga, plus 3 jaar Mantra Yoga, plus 1 jaar Laya Yoga, gelijk staat aan 1 jaar perfect beoefende Kundalini Yoga.

Kundalini Yoga is ontworpen voor actieve mensen met verantwoordelijkheden op school, het werk, de familie en in de wereld. Het is duizenden jaren als een geheime traditie mondeling overgebracht, zodat er geen misbruik van de techniek zou ontstaan. Dit zorgde er tevens voor dat er een onnodig geheimzinnig imago rond de Kundalini Yoga ontstond. Kundalini Yoga kan door iedereen beoefend worden, mits het geleidelijk aan gedaan wordt en de gegeven instructies worden gevolgd.

Daar de technologische kennis in onze maatschappij steeds meer toeneemt, hebben we nu toegang tot steeds meer en meer intiemere contacten en invloeden van alle culturen die onze aardbol bevolken. De snelheid waarmee veranderingen plaatsvinden vertoont een stijgende lijn en levert daardoor een behoorlijke aanslag op ons zenuwstelsel. De wetenschap van Kundalini Yoga geeft ons de mogelijkheid om een techniek te gebruiken die ons helpt hiermee om te gaan. De innerlijke wetenschap van de geest is een werktuig dat het mogelijk maakt om met deze druk die deze veranderingen geven om te gaan. Het is de geest die ons indrukken geeft over onze binnen en buiten wereld en het is onze geest die we moeten trainen om ons te leiden door de stroom van veranderingen.

Als beginnend leerling kun je het beste zo snel gaan als jouw lenigheid en uithoudingsvermogen aankunnen. Wanneer je je meer en meer vertrouwd voelt met de oefeningen in de les, begin dan thuis te oefenen. Als je iedere dag op de zelfde tijd kunt oefenen zul je merken dat je snel vorderingen maakt. Probeer 1 á 3 lessen per week te nemen en 1 workshop per maand zodat je een stevige basis creëert voor een doeltreffend programma dat voldoet aan jouw behoeften, bestemming, capaciteit en levensstijl. Draag losse kleding tijdens de les, het liefst katoen of ander natuurlijk weefsel en breng een mat om te oefenen mee.

Les opbouw	Les techniek	
Opening Mantra:	Pranayama	Ademhalingstechniek
<b>Ong</b> Oneindige creativiteit	Asana	Lichaamshoudingen
<b>Namo</b> Ik roep dat aan, Ik groet	Mudra	Handhouding
<b>Guru</b> Transformerende wijsheid	Mantra	Geluidsgolven
<b>Dev</b> Subtiële Energie	Bhanda	Lichaamsblokken
<b>Namo</b> Ik roep dat aan, Ik groet ontspanning		

Thema Onderwerp  
Opwarmings Oefeningen  
Hoofd Kriya  
Meditatie  
Diepe Ontspanning

# De Wetenschap van de Ademhaling

## PRANAYAMA

De yogische wetenschap van de ademhaling wordt ook wel Pranayama genoemd. Pranayama is de beheersing (yama) van de levensenergie (prana) d.m.v. ademhalingsoefeningen. Kundalini Yoga omvat een breed scala van ademhalings technieken. De ademhaling, zijn ritme en zijn diepte verwijzen naar verschillende stadia van gezondheid, bewustzijn en emotie. Kundalini Yoga gebruikt de ademhaling wetenschappelijk om energieniveaus te veranderen. Er zijn enkele basis ademhalingen die je meester moet zijn om zonder bezwaar de kriya's te kunnen beoefenen.

## LANGE DIEPE ADEMHALING

De eenvoudigste van alle yogische ademhalingstechnieken is de lange diepe ademhaling. Het is een gewoonte die in onze westerse cultuur bijna geheel verloren is gegaan. Normaliter ademen we oppervlakkig en onregelmatig. Dit leidt tot een emotionele benadering van het leven, chronische spanningen en zwakke zenuwen. De gemiddelde longen kunnen vergroten tot een volume van bijna 60000 kubieke centimeters. Normaal gebruiken we daar maar 600 – 700 kubieke centimeters van. Wanneer de longen niet volledig gevuld worden, kunnen de kleine luchtzakjes, ookwel alveoli genoemd, hun slijmlaag niet voldoende reinigen. Daardoor kunnen giftige prikkelingen leiden tot infecties en ziekten zich opbouwen. Ook krijgt het lichaam niet voldoende zuurstof. Door diep te ademen vergroot je de longen maar liefst acht keer hun normale volume. Als je jezelf de gewoonte aanleert om langzaam en diep te ademen, bouw je uithoudingsvermogen en geduld op. Een lange diepe ademhaling kan je terug in balans brengen, zelfs in chaotische omstandigheden.

## Houding (Asana)

Zit in een gemakkelijke meditatieve houding, b.v. kleermakerszit, met een rechte rug.

## Neus

De normale ademhaling is altijd door de neus. Het ademen door de neus filtert, verwarmt en verdampt de lucht, zodat deze de gevoelige ecologie van de longen niet verstoort. Heel belangrijk voor de yogi is het feit dat de neusgaten verbonden zijn met de Ida (linker neusgat – vrouwelijke energie) en de Pingala (rechter neusgat – mannelijke energie) en daarom wordt de Prana door de neus ingeademd.

## Inademing

Begin te ademen vanuit de buik door de navel naar buiten te duwen, dan langzaam omhoog naar de ribbenkast door deze uit te zetten naar de zijkanten, dan verder omhoog naar de borstkas door deze uit te zetten naar de zijkanten en omhoog.

## Uitademen

Adem volledig uit door de borstkas en de ribbenkast terug te laten zinken en trek de buikspieren aan om het laatste restje lucht uit de longen te persen.

## VUURADEMHALING

De vuurademhaling is een snelle, ritmische blaasbalgachtige ademhalingsmethode. Van deze ademhalingsmethode wordt veel gebruik gemaakt in de Kundalini Yoga Kriya's. Tijdens de vuurademhaling ligt het accent op het navelpunt. De ademhaling is behoorlijk snel, 2 á 3 ademhalingen per seconde, onafgebroken en krachtig zonder pauze tussen de in- en uitademing.

Houding (Asana)

Zit in een gemakkelijke meditatieve houding, b.v. kleermakerszit, met een rechte rug.

Uitademing

Wanneer je uitademt, wordt de lucht naar buiten geduwd door de navel en de buik in te trekken richting de wervelkolom. In deze beweging blijven de borstkas en de ribbenkast nagenoeg ontspannen.

Inademing

Wanneer je inademt, wordt de lucht naar binnen gezogen door de navel naar voren te duwen zodat de lucht in de longen stroomt.

Dit is een uitgebalanceerde ademhaling zonder de nadruk te leggen op de in- of de uitademing, en gelijke kracht gevend aan beide. De vuurademhaling is een reinigende ademhaling die het bloed zuivert en oude vergiften uit de longen, slijmlaag, bloedvezels en cellen verwijdert. Door regelmatig te oefenen verruimt men de longen snel en doeltreffend. Je kan beginnen met 3 minuten vuurademhaling en langzaam opbouwen tot 20 minuten. *Gedurende de zwangerschap of menstruatie moet je de vuurademhaling verwisselen voor de lange diepe ademhaling*

## SITALI PRANAYAMA

Houding (Asana)

Zit in een gemakkelijke meditatieve houding, b.v. kleermakerszit, met een rechte rug.

Uitademing

Adem uit door de neus.

Inademing

Maak een rolletje van je tong en steek je tong ietsje uit je mond. Adem diep en vloeiend in door de tong en de mond.

Sitali Pranayama staat bekend als een oefening die rustgevend en verkoelend is voor de wervelkolom in het gebied van de vierde en zesde wervel. Dit regelt op zijn beurt weer de sexuele en spijsverterings energie. Deze ademhaling wordt vaak toegepast tijdens koorts, wanneer men last heeft van hoge bloeddruk en om spijsverteringsziekten te genezen.

# De Wetenschap van de Lichaamshoudingen

## ASANA

Iedere vorm van yoga maakt gebruik van Asana als onderdeel van haar leer, zelfs wanneer de Asana een simpele zitoefening om te mediteren is. Een van de hoofdredenen waarom Kundalini Yoga zo snel effect heeft, is het gebruik van hoeken (graden) in de Asana's; dit is een van de "geheimen" van haar succes. Het omhoog brengen van de benen op verschillende hoogtes creëert druk op specifieke klieren en organen, afhankelijk van de hoek van de benen ten opzichte van de vloer. Druk op de klieren zorgt ervoor dat ze gaan afscheiden. Wanneer de druk wordt opgeheven en het lichaam bewegingsloos blijft, heeft kliervloeistof die is vrijgekomen de kans om vrij door het lichaam te circuleren. Het resultaat is een uitgebalanceerd klierstelsel wat een positief effect heeft op je emotionele stabiliteit.

De sleutel van een Asana is dat alle delen van het lichaam in balans zijn en op een lijn met elkaar komen. In sommige diepe meditatieën kan je bewustzijn zo veranderen, dat je tijdelijk je normale lichaams bewustzijn verliest. In dat geval moet de houding zo uitgebalanceerd zijn dat het makkelijk is voor het lichaam om in deze houding te blijven zitten zonder dat je daar bewust moeite voor hoeft te doen. Wanneer het lichaam niet in balans is tijdens de meditatie, kan het gebeuren dat de spieren krampachtige bewegingen gaan maken om de onbalans op te heffen. Zo'n kramp kan een negatief effect in het lichaam creëren. Zorg dus dat je tijdens de Asana comfortabel en goed in balans bent, zo niet, vraag dan hulp aan je leraar.

### Richtlijnen voor de Asana

1. Zit op een ondergrond die niet te koud of te hard is.
2. Gebruik een schapenvacht of mat ter ondersteuning. Een schapenvacht of elk ander natuurlijk weefsel zoals wol, katoen of zijde zorgt voor een electro-magnetische isolatie van de grond.
3. Draag comfortabele kleding, zoals trainingspakken, gemaakt van natuurlijke weefsels.
4. Wanneer je voor de les moet eten, eet dan iets lichts zoals fruit en vermijd zwaarder voedsel ten minste twee uur voor de aanvang van de les.
5. Doe je sokken uit. Onze voeten hebben 72000 zenuwuiteinden in zich. Wanneer we onze voeten de kans geven om te ademen geven we ons zenuwstelsel de kans om met de energie die ons omringt een verbinding te maken.
6. *Wanneer je zwanger of ongesteld bent vraag dan aan je lera(a)r(es) om een variant op de oefening als de navel gestimuleerd wordt, of als je een omgekeerde houding moet doen.*

# De Wetenschap van de Handen

## MUDRA

De hand is zowel magisch als functioneel. In het begin van ons leven gebruikten we onze handen voor onze eerste onderzoekings tocht van de wereld om ons heen, om te manipuleren en te creëren. De yogis brachten de verschillende delen van de hand en de daarbij behorende organen in kaart. Ieder plekje van de hand reflecteert een bepaald gebied in het lichaam of de hersenen. Elk gebied staat ook voor verschillende emoties of gedragingen. Door het buigen, kruisen, strekken en het aanraken van de vingers en de gebieden onderling, kunnen we effectief communiceren met het lichaam en de geest. De handen worden als het ware het toetsenbord om gegevens in onze geest/lichaam computer in te voeren.

## Gyan Mudra

Mudra: Plaats het topje van de duim tegen het topje van de wijsvinger.  
Stimuleert: Kennis en gaven.  
Planeet: Jupiter – staat voor groei.

## Shuni Mudra

Mudra: Plaats het topje van de middelvinger op het topje van de duim.  
Stimuleert: Geduld en onderscheidingsvermogen.  
Planeet: Saturnus – degene die de taken verdeelt, de karmische wet, het nemen van verantwoordelijkheid en moed om zijn plichten te vervullen.

## Surya of Ravi Mudra

Mudra: Plaats het topje van de ringvinger op het topje van de duim.  
Stimuleert: Revitaliserende energie, geeft kracht aan het zenuwstelsel en goede gezondheid.  
Planeet: Zon – energie, gezondheid, en sexualiteit. Uranus – geeft kracht aan het zenuwstelsel, intuïtie en verandering.

## Bhuddi Mudra

Mudra: Plaats het topje van de pink op het topje van de duim.  
Stimuleert: Capaciteit om helder en duidelijk te communiceren en ontwikkelt mediamieke en paranormale gaven.  
Planeet: Mercurius – levendigheid en mentale gaven om te communiceren.

## Venus Lock

Mudra: Vouw de handen samen zodat de linker pink onderaan komt. Oefen lichte druk uit met het topje van de linker duim op het weefsel tussen de duim en de wijsvinger van de rechterhand. Oefen lichte druk uit met het topje van de rechter duim op de basis van het vlezige gedeelte van de linkerhand. Voor vrouwen is de mudra precies omgekeerd.  
Stimuleert: De Mudra kanaliseert de sexuele energie en zorgt voor balans in het klierstelsel. Het brengt ook het vermogen om gemakkelijk te focussen en te concentreren wanneer je de handen in de schoot laat rusten, tijdens een meditatieve houding.  
Planeet: Venus – zinnelijke en sexuele energie.

## De Wetenschap van de Trillingen

### MANTRA

Mantra is het wetenschappelijk gebruik van geluid om de werking van het bewustzijn te beïnvloeden. Naast de ademhaling (nodig bij iedere inspanning) is het gebruik van Mantra het belangrijkste aspect van de beoefening van Kundalini Yoga. “MAN” betekent geest en “TRA” betekent het stemmen van de trilling (net zoals je de snaren van de gitaar stemt). Mantra is een geluidseenheid die de geestelijke trillingen regelt en zuiver stemt. Het zijn de richtlijnen van de ziel, een woord of woorden, combinaties van lettergrepen, die helpen om de geest te focussen. Zulke woorden hebben enorme kracht. Hieronder staat de uitleg van drie “hoofd” mantra’s die tijdens de Kundalini Yoga les worden gebruikt.

### SAT NAM – BIJ MANTRA

**SAT:** Waarheid **NAM:** Naam (Identiteit) “De Waarheid is jouw identiteit; God’s Naam is Waarheid”. **SAT NAM** is de “Bij Mantra” (het zaad). Het versterkt het Goddelijke Bewustzijn in iedereen. Gebruik het om te groeten, altijd, overal op iedere plaats. Deze mantra wordt ook gebruikt tijdens de ademhaling, terwijl je inademt Sat, terwijl je uitademt Nam, als gebed om dankbaarheid te tonen voor het voedsel dat je gaat eten en als afsluiting van een Kundalini yoga les.

### ONG NAMO GURU DEV NAMO – ADI MANTRA

Deze mantra roept de Schepper, de Goddelijke Leraar in ieder van ons aan. Het brengt een sterke en duidelijke verbinding tot stand, zodat we de hoogste leiding, energie en inspiratie kunnen ontvangen. Zing deze mantra altijd drie maal aan het begin van een Kundalini Yoga les; dit is een hele belangrijke mantra!

Nog belangrijker dan de letterlijke betekenis van deze mantra is de trillingsactiviteit die het creëert in het menselijk lichaam. Er bestaan drie hoofdkamers: het hoofd, de borstkas en de buikholte. In deze drie kamers zitten de klieren en organen die de lichaamsfuncties besturen en zorgen voor de scheikundige samenstelling van het bloed, die op zijn beurt zorgt voor de stemmingen waar een mens aan onderhevig is. Wanneer deze woorden correct worden gezongen, trillen ze door in de drie kamers en openen ze hen voor het effect van de komende yoga les.

De handpalmen zijn tegen elkaar (Gebetshouding/mudra). De positieve kant van het lichaam (rechts of manzijde) en de negatieve kant (links of vrouwzijde) worden hierdoor geneutraliseerd. De handen worden dan geplaatst tegen het centrum van de borstkas (borstbeen) op het vierde Chakra, het Hartcentrum. De ogen zijn gesloten en focussen op het zesde Chakra, het Derde Oog: het plekje tussen je wenkbrauwen en dan 1 ½ cm omhoog.

**ONG:** is een neusklank, vibreert het bovenverhemelte van de mond en dat op zijn beurt de hypothalamus klier, de hypofyse, de neusdoorgangen en de volledige kamer van het hoofd

*De betekenis:* de Schepper.

**NAMO:** is een buikklink. De twee medeklinkers “N” en “M” sluiten de voorkant van de mond af en dwingen de cilindervorm van vibrerende lucht door de slokdarm naar beneden de buikholte in. de kamer van de buikholte wordt hiermee geopend.

*De betekenis:* respectvolle groet, begroeting.

**GURU:** komt recht uit het hart of de borstkamer. Beide klanken “GU” en “RU” schieten als het ware vanuit de borst en de longen naar buiten toe.

*De betekenis:* de gever van de techniek (GU: duisternis, RU: licht). Om deze reden werden spirituele leraren vaak Guru's genoemd, want zij brachten het licht van de wijsheid in het donker van de onwetendheid.

**DEV:** resoneert door de keel naar de neusdoorgang. Hierdoor verbindt het het keelcentrum, met zijn kracht van begrijpen, aan de uitgestrekte kennis van het derde oog (hypofyse gebied). Begrijpen en kennis staan gelijk aan wijsheid. In deze combinatie betekent "DEV" gelijk God.

*De betekenis:* doorzichtig (op subtiel niveau).

## HET LIED VAN DE ZONNESCHIJN – 3HO MANTRA

Over de hele wereld wordt in de 3HO lessen in Kundalini Yoga, onderwezen door Yogi Bhajan, Meester van de Kudalini Yoga, gebruik gemaakt van dit lied (Incredible String Band) om de les mee te besluiten. Het is een positieve affirmatie om zegeningen te geven aan iedereen.

May the long time sun shine upon you

All love surround you

And the pure light within you

Guide your way on

May the long time sun shine upon you

All love surround you

And the pure light within you

Guide your way on

Guide your way on

Guide your way on

Guide your way on

Sat Nam 3x

# De Wetenschap van de Spiersamentrekkingen

## BHANDA

Er bestaan combinaties van spiersamentrekkingen die ookwel Bhandas of blokken worden genoemd. Ieder blok heeft de functie om de bloedsomloop, de zenuwdruk en de stroom van het hersenvocht in de wervelkolom te veranderen. Ze sturen ook de stroom van psychische energie en prana naar de hoofdkanalen die er voor zorgen dat de Kundalini-energie omhoog gebracht wordt. De Bhandas trekken ook de lichaamsenergieën samen voor het gebruik van de bewustwording en voor het zelfgenezen.

### Jalandhara Bhandha

De meest fundamentele Bhandha is de Jalandhara Bhandha, het nekblok. Dit blok wordt aangetrokken door de achterkant van de nek en de keel aan te trekken. De kin rust in of dichtbij de holte tussen de twee sleutelbeenderen boven op het borstbeen. Het hoofd blijft in één lijn met de wervelkolom en valt dus niet naar voren. De wervelkolom van de nek is recht zodat de opgebouwde prana-energie vrijelijk naar de bovenste klierstelsels van de hersenen kan gaan. Dit is heel belangrijk. In de Kundalini Yoga Kriya's komt er een grote hoeveelheid energie vrij, die psychische hitte creëert wat op zijn beurt weer zorgt voor het openen van de pranische Nadi's (kanalen), die soms geblokkeerd kunnen zijn. Wanneer dit gebeurt kan er soms een snelle wisseling van bloeddruk ontstaan waardoor men duizelig kan worden. Gewoonlijk wordt in alle meditatieve houdingen de kleermakerszit gebruikt.

### Uddiyana Bhandha

Dit is het middenrifblok. Het wordt toegepast door het middenrif hoog op te tillen in de borstkas en de bovenste buikspieren terug te trekken naar de wervelkolom. Dit creëert een holte die ervoor zorgt dat het hart een zachte massage krijgt. Het wordt als een krachtig blok gezien, daar het er voor zorgt dat de prana-kracht getransformeerd wordt door het centrale zenuwkanaal van de wervelkolom naar het nekgebied. Het stimuleert het gevoel van mededogen en kan een nieuwe jeugdigheid aan het hele lichaam geven. De stand van de wervelkolom moet recht zijn. Het wordt gewoonlijk toegepast op de uitademing.

### Mul Bhandha

Het wortelblok is het meest gecompliceerde van alle Bhandas en wordt regelmatig toegepast. Het coördineert en combineert de energie van de anus, het seksorgaan en het navelpunt. Het eerste deel van de Mul Bhandha is het aantrekken van de sluitspier van de anus en het tegelijkertijd in en omhoog trekken, alsof je probeert om je stoelgang op te houden. Dan trek je het seksorgaan aan, alsof je het urineren op wilt houden. Als laatste trek je de navel in door de buikspieren in te trekken richting de wervelkolom zodat de anus en het seksorgaan naar de navel omhoog worden getrokken. Deze actie verenigt de twee belangrijkste energiestromen van het lichaam: Prana en Apana. Prana is de opwekkende energie van het 4de en 5de chakra. Apana is de eliminerende energie van het 3de, 2de en 1<sup>st</sup> chakra. De kracht van het aantrekken van het wortelblok trekt de Apana omhoog en de Prana naar beneden naar het navelpunt, het 3de chakra. De gecombineerde energieën wekken een psychische warmte op, welke de Kundalini-energie kan vrijmaken. Dit blok wordt toegepast tijdens de uitademing, of tijdens de inademing wanneer het specifiek wordt vermeld.

## Maha Bhandha

Dit is de toepassing van alle drie de blokken tezamen. Wanneer men alle blokken tegelijkertijd toepast, werkt dit verjongend op de zenuwen en de klieren. Door de beoefening en perfectie van de Maha Bhandha kan men problemen met natte dromen en obsessies met sexuele fantasieën oplossen. Het regelt de bloeddruk, vermindert menstratiekrampen en voorziet de onderste klieren van extra bloed circulatie: testikels, eierstokken, prostaat, etc..

## **Bibliografie**

Alle informatie in dit boekje is verzameld uit de volgende bronnen:

Kundalini Yoga: Guidelines for Sadhana (Daily Practice) ; uitgegeven door M.S.S. Gurucharan Singh Khalsa, Ph. D.

*Kundalini Yoga, The Flow of Eternal Power; Shakti Parwha Kaur.*

*Teacher's Training Notebook: The teachings of Yogi Bhajan, Ph. D.*

*The Class Handouts van M.S.S. Guru Singh Khalsa.*