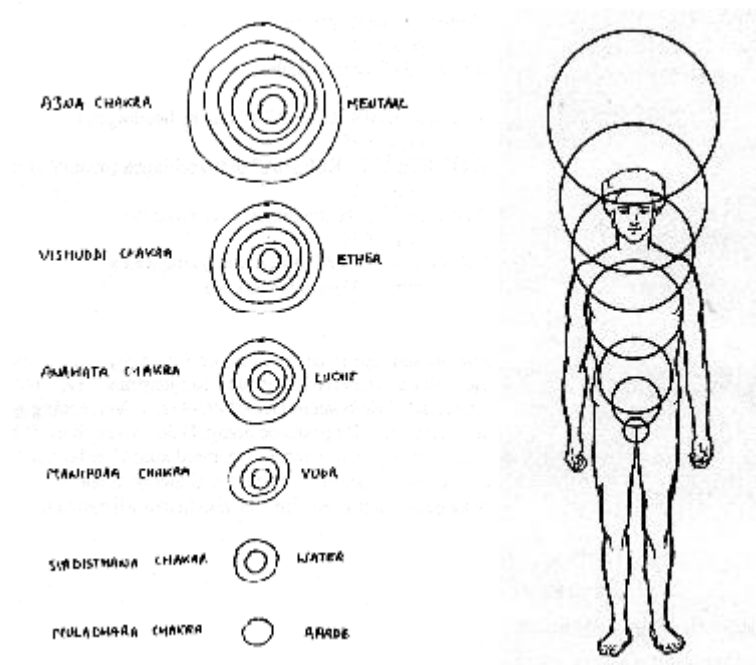


De energetische uitwerking van de Asana's

De zeven belangrijke of primaire Cakra's

We hebben te maken met zeven energiecentra, die onder elkaar liggen en verschillende afmetingen hebben. Allemaal bevatten ze een aardebol. Vanaf het heiligbeencentrum bevatten ze er een waterbol bij. Vanaf het navelcentrum een vuurbol, vanaf het hartcentrum een luchtbol, vanaf het keelcentrum een etherbol, vanaf het voorhoofdcentrum een mentale bol. Het enige energiecentrum met een zevende bol is dan het kruincentrum.



De onderlinge communicatie gaat via resonantie tussen de gelijke bollen. Dat betekent bijvoorbeeld dat een impact op het stuitcentrum, zoals een fysieke dreun, effect heeft op alle andere centra via hun aardebol en een automatische reactie uitlokt. Dat zou een reflex beweging verklaren. Het betekent ook dat geluid alleen doordringt in de drie hoogste centra, die een etherbol bevatten. In de praktijk zijn er jammer genoeg weinig mensen bij wie de zeven energiecentra in hun volle omvang zichtbaar zijn. Meestal hebben de centra een afmeting van zo'n 20 centimeter diameter, vanaf het heiligbeencentrum gerekend. Het gros van de mensheid vertoeft nog op dat peil. Hebzucht en begeerte overheersen hun leven.

Wanneer Sattva (harmonie) in alle Cakra's heerst, krijgen we een kelk van aansluitende Cakra's. Hoe dat deze Cakra's naadloos met elkaar kunnen samenwerken is te wijten aan de aanwezigheid van gelijkaardige energiebollen in de Cakra's. Dat alle delen van ons wezen in Brahmarandhra (holte van God) besloten liggen wordt in de heilige geschriften steeds weer herhaald. Maar met de toevoeging dat alles nu in functie staat van onze lieve Heer! Het staat me bij dat er in de bijbel ook gesproken wordt over "de kelk" het eeuwig durend verbond". Volgens mij (Ajita) moet dat hetzelfde zijn.

In Yoga werkt men niet rechtstreeks op de Cakra's. Als iemand jou dat vertelt, dat je op een Cakra moet werken, dus concentreren op een Cakra, dan moet je dat absoluut niet doen. Omdat, als je met de concentratie op een Cakra gaat zitten, de mentale golflengte van de Ajna-Cakra verschillend is van de golflengte van elk onderliggende Cakra, en ook daarboven. Dus, je verstoort eigenlijk de werking van de Cakra door erop te concentreren. Wat wij doen in Yoga is gewoon observeren wat het effect is op de Cakra, maar níet concentreren. Dus, zodra je door een of ander idee of therapie de fout maakt om op een specifiek Cakra te concentreren, dan is de kans dat je de zaak in onevenwicht brengt, reusachtig groot. En schadelijk voor jezelf.

Je zult zien dat dat eigenlijk steeds belangrijker wordt, dit soort dingen. Uiteindelijk gaat het om een fijn afstemming van je Cakra's. Ze moeten allemaal als instrumenten in een orkest met elkaar samenspelen. Niet dat de ene begint luider te spelen dan de anderen. Allemaal mooi gelijk, op hun plaats. Het is heel erg moeilijk om de Cakra's mooi aan elkaar te koppelen en te coördineren. Dat is eigenlijk het probleem van Antahkarana, het innerlijk orgaan. Dat komt later, nu eerst de Asana beoefening.

Hoe activeert een Asana de Cakra's?

Cakra	Accent
1 aarde/stuit/muladhara	<ul style="list-style-type: none"> ● Stimuleren/wegdrukken zitbotjes, bekkenbodem activeert aarde/muladhara
2 water//heiligbeen/svaddhistana	<ul style="list-style-type: none"> ● Stimuleren heupgewrichten/openen van het bekkengebied activeert water/svaddhistana ● Doorkneden/stimuleren van de buikholte activeert water/svaddhistana en vuur/manipura
3 vuur/zonnevlecht/manipura	<ul style="list-style-type: none"> ● Doorkneden/stimuleren van de buikholte activeert water/svaddhistana en vuur/manipura ● Gebogen been activeert vuur/manipura
4 lucht/hart/anhata	<ul style="list-style-type: none"> ● Actief gestrekte armen, openen van de borst activeert lucht/anhata
5 ether/keel/vishuddi	<ul style="list-style-type: none"> ● Kin op de borst/schildklieren activeert ether/vishuddi ● Balansoefeningen stimuleren concentratievermogen en activeren ether/vishuddi en astraal/ajna
6 astraal/voorhoofd/ajna	<ul style="list-style-type: none"> ● Onderste boven houdingen zorgen voor extra doorbloeding van de hersenen en stimuleren zo astraal/ajna ● Balansoefeningen stimuleren concentratievermogen en activeren ether/vishuddi en astraal/ajna
7 causaal/kruin/sahasrara	<ul style="list-style-type: none"> ● Stimuleren kruin activeert causaal lichaam/sahasrara
Meerdere Cakra's	<ul style="list-style-type: none"> ● Intensief voorover en achterover buigen van de wervelkolom activeert alle 5 elementen/de 5 onderste chakra's ● Torderen/draaien van de wervelkolom stimuleert/activeert alle chakra's en activeert de herverdeling van de prana in het lichaam ● Bij serieuze fysieke problemen werken asymmetrische houdingen het beste, omdat die dat deel van het lichaam intensiever stimuleren, altijd gelijke tijdsduur aanhouden

Sanskriet benaming, Nederlandse vertaling, werking op Cakra's, aanvullende opmerkingen Ajita, de Hatha Yoga Pradipika en Iyengar:

Sanskriet benaming Asana:	Nederlandse vertaling:	Afbeelding boek: Licht op Yoga (Iyengar)	1: muladhara cakra	2: svadhistana cakra	3: manipura cakra	4: anahata cakra	5: vishuddi cakra	6: ajna cakra	7: sahasrara cakra	Fysieke uitwerking en aanvullende opmerkingen:
Namaskar	Overgave aan het Goddelijke		X	X	X	X	X		X	Symboliseert overgave aan het Goddelijke door tonen van je nek aan de hemel en je op deze wijze over te leveren
Tadasana	Berghouding	1	X			X				Ontwikkelt alerte geest, bevordert een goede stand van de wervelkolom en evenwichtige belasting van het hele lichaam tijdens het staan
Vrksasana	Boomhouding	2	X	X	X	X	X	X		Veerkrachtige benen, evenwichtsgevoel
Utthita trikonasana	Uitgestrekte driehoekhouding	4		X		X				Veerkrachtige benen, tegen rugpijn, nek correctie, versterkt enkels, verruimt borstkas
Utthita parshvakonasana	Flankhoekhouding	8		X	X	X				Versterkt enkels, knieën, dijën, geneest kuiten en dijën, verruimt borstkas, tegen gewrichtspijn, stimuleert peristaltiek, vermindert vetafzetting rond middel en heupen
Sukhasana (svastikasana in hatha yoga pradipika)	Gemakkelijke houding		X	X	X					Gemakkelijke pranayama/ meditatiehouding, opent bekkengebied
Savasana	Lijkhouding	592						X		Verdrijft vermoeidheid, geeft kalme geest, kalmeert de zenuwen
Virabhadrasana I	Heldhouding / houding genoemd naar Virabhadra 1 ^e variant: tegen ruiters	14		X	X	X	X			Verruiming borstkas, versoepeling schouders en rug, versterking enkels en knieën, heling stijve nek, vermindert vet rond de heupen
Virabhadrasana II	Heldhouding / houding genoemd naar Virabhadra 2 ^e variant: tegen voetvolk	15		X	X	X	X			Harmonieuze ontwikkeling beenspieren, tegen kramp in kuit- en dijbeenspieren, been- en rugspieren elastischer, verbeterde werking buikorganen
Virabhadrasana III	Heldhouding / houding genoemd	17		X	X	X	X	X		Ontwikkelt harmonie, evenwicht, kalmte

	naar Virabhadra 3 ^e variant: tegen boogschutters									en kracht, meer specifiek kracht en beweeglijkheid van benen, vitalisering buikorganen, verbetert houding, maakt lichaam en geest beweeglijker en energiever
Parsvottanasana	Intensieve zijuitstreking	26	X	X		X	X			Versoepelt benen, heupspielen en heupgewrichten, elastische wervelkolom, versoepelt polsen, correctie schouders
Salamba sarvangasana I	Met ondersteuning van alle ledematenhouding	223	X	X	X	X	X	X	X	Stimuleert harmonie en geluk van het menselijk organisme. Het hart hoeft minder hard te werken, borststreek beter doorbloed, tegen de zenuwen, energetiseert, bevrijding van gifstoffen, versterkt zelfvertrouwen
Salamba sarvangasana II	Met ondersteuning van alle ledematenhouding	235	X	X	X	X	X	X	X	Als I, met extra versterking en veerkracht voor rug, nek, armen
Halasana	Ploeghouding	244	X	X			X		X	Als salamba sarvangasana, extra stimulans van het buikgebied, helpt rugpijn verlichten
Parivrta trikonasana	Volledig gedraaide driehoekhouding	6	X	X	X	X	X	X	X	Veerkrachtige dijen, kuiten en achterbenen, verbetering werking wervelkolom en rugspieren, verruiming borstkas, verlicht rugpijn, versterkt heupspielen, activeert buikorganen, herverdeling van energie
Prasarita padottanasana I	Gespreide been/voet intensief uitrekkenhouding	33	X	X			X			Ontwikkeling achterbeenspieren en abductorspielen, goede doorbloeding romp en hoofd, bevordert spijsvertering, tegen aambeien, stimuleert kruin
Prasarita padottanasana II	Gespreide been/voet intensief uitrekkenhouding	35	X	X			X		X	Ontwikkeling achterbeenspieren en abductorspielen, goede doorbloeding romp en hoofd, bevordert spijsvertering, tegen aambeien
Urdhva prasarita padasana	Rechttop uitgestrekte voethouding	276		X	X	X				Tegen vetvorming, versterkt lendegeedeelte, versterkt buikorganen, goed tegen maagklachten en winderigheid
Paripurna navasana	Meer dan volledige boothouding	78	X	X						Stimuleert de darmen en verlicht zo het gezwollen gevoel met gasontwikkeling in buik, helpt bij maagklachten, stimuleert werking nieren, voorkomt vetafzetting rond de taille, versterkt de rug
Ardha navasana	Halve boothouding	79	X		X					Stimuleert de galblaas, lever en milt, versterkt de rug
Ardha chandrasana	Halve maanhouding	19							X	Houding creëert éénzijdig vacuum waardoor shiva binnenstroomt, stimuleert

											zo chandra bindu. Goed voor beschadigd/ontstoken been, verbetert zenuwwerking in de benen, versterkt de knieën, gunstig invloed op maagklachten, maakt onderste wervelkolom veerkrachtiger
Parivrtta parshvakonasana	Volledig gedraaide flankhoekhouding	10	X	X	X	X	X	X	X	X	Intensiveert effect parivrtta trikonasana: veerkrachtige dijen, kuiten en achterbenen, verbetering werking wervelkolom en rugspieren, verruiming borstkas, verlicht rugpijn, versterkt heupspieren, activeert buikorganen, herverdeling van energie
Parighasana	Dwarsbalkhouding	39		X	X	X					Versoepelt de rug, houdt buikspieren- en organen in goede conditie
Karna pidasana	Oordrukhouding	246	X	X	X	X	X	X	X		Als halasana, intensiveert strekking wervelkolom
Ekapada sarvangasana	Éénvoets alle ledematenhouding	250	X	X	X	X	X	X	X	X	Intensiveert salamba sarvangasana, extra gunstig voor nieren
Jathara parivartanasana	Maagomrolhouding	274		X	X	X					Tegen overmatige vetvorming, stimuleert lever, milt en alvleesklier, houdt verder alle buikorganen in vorm, tegen kwetsuren in de onderrug en heupstreek
Padangusthasana	Grote teen vasthoudhouding	44		X	X						Versterking buikorganen, activeren lever en milt, tegen maagklachten, bij hernia accent op holle rug, als ruggenwervels verplaatst, dan niet hoofd tussen de knieën doen
Pada hastasana	Voet op handhouding	46		X	X						Versterking buikorganen, activeren lever en milt, tegen maagklachten, bij hernia accent op holle rug, als ruggenwervels verplaatst, dan niet hoofd tussen de knieën doen
Uttanasana	Intensief uitstrekkendhouding	48	x		X				X		Bevordert soepelheid en kracht, kalmeert geest
Salabhasana	Sprinkhaanhouding	60		X							Maakt spijsvertering effectiever, verzacht pijn in onderrug en lendestreek
Dhanurasana	Booghouding	63			X						Maakt wervelkolom elastisch en versterkt buikorganen, bestrijdt hernia
Bhujangasana I	Slanghouding (cobra)	73				X					Heelt beschadigingen-verschoven ruggewervels in de wervelkolom, maakt deze veerkrachtiger, verruimt de borstkas
Supta konasana	Gaan liggen hoekhouding	247	X	X				X			Versoepelt en versterkt de benen, masseert de buikorganen
Janu sirsasana	Knie-hoofdhouding	127			X						Stimuleert secundaire Cakra's van

											manipura (nieren, lever, milt), in combinatie met sarvangasana bij vergrootte prostaat, bij lichte koorts die al langere tijd aanhoudt
Dandasana	Stokhouding	77	X	X	X						Tegen vetafzettingen, goed voor nieren
Paschimottanasana	Naar 't westen intensief uitstrekken houding	160	X	X	X						Versterkt en stimuleert de buikorganen, stimuleert de nieren, verjongt de wervelkolom, bevordert spijsvertering, laat de energie door sushumna stromen, verhelpt vele ziekten van de mens, harmoniseert water
Urdhva prasarita ekapadasana	Hoog uitgestrekte éénvoethouding	49	X		X	X					Tegen vetafzettingen, tegen angst, geeft veerkracht aan benen
Salamba sirsasana I	Kopstand met ondersteuning	184	X					X		X	'Reset' van het lichaam, versterkt zelfvertrouwen, verjongt hersenen met pijnappelklier en hypofyse, tegen slapeloosheid, geheugenproblemen, futloosheid, versterkt de longen, houdt het lichaam warm, met sarvanga-serie tegen constipatie, verhoogt hemoglobinegehalte in bloed, versterkt evenwichtig gemoed. In Yoga wordt deze houding dan ook gezien als de ideale "warming up" oefening bij de start van een sessie. Alleen wanneer de lagere centra in harmonie zijn is het mogelijk om dit centrum open te krijgen en vervolgens open te houden.
Ustrasana	Kameelhouding	41		X		X	X				Rugcorrectie (afhankende schouders, gekromde bovenrug), herstelt oorspronkelijke veerkracht wervelkolom
Utkatasana	Krachtige/hevige/ongelijkmatige houding	42	X	X	X	X	XX	X	X		Versoepelt stijve schouders, herstelt kleine misvormingen aan de benen en spankracht van buikorganen en rug, versterkt enkels en benen, masseert het hart, verruimt borstkas
Chaturanga dandasana	4 ledematen stokhouding	67		X	X	X					Armen en polsen beweeglijker en krachtiger, voorziet buikorganen van energie
Urdhva mukha svanasana	Met mond omhoog hondhouding	74		X		X					Versoepelt de rug en verjongt/versterkt de wervelkolom, geneest rugklachten, maakt longen elastischer, stimuleert bloedcirculatie in bekkenstreek
Adho mukha svanasana	Met 't gezicht omlaag	75				X	X		X		Tegen vermoeidheid, herstel na zware

	hondhouding									hardloopsessie, verlicht pijn en stijfheid in de hielen en voetknobbels, versterkt enkels, maakt schouders soepeler en helpt bij ontsteking aan de schoudergewrichten, versterkt buikspieren, vertraagt hartslag, ontlast het gemoed, goed alternatief voor sirsasana: voorziet bovenlichaam en hersenen van vers bloed zonder het hart te belasten
Virasana	Held/halfgodhouding	89	X		X					Met keelslot uitvoeren, zorgt voor doorstroming shiva, verhindert het denken en laat shakti in tot shiva en shakti in evenwicht, goed tegen depressie, tegen reuma in knieën en jicht, gunstig bij platvoeten, verlicht pijn in de hielen
Parshva halasana	Zijwaartse ploeghouding	249		X			X			Torsie geeft herverdeling, genereert kracht, tegen constipatie
Parshvaikapada sarvangasana	Één been zijwaarts ledematen ondersteund houding	251		X		X	X		X	Intensiveert salamba, genereert veel kracht
Purvottanasana	Oost/voorkant van het lichaam intensief uitstreken houding	171				X				Versterkt polsen en enkels, verbetert beweeglijkheid van de schoudergewrichten, verruimt borstkas, tegen vermoeidheid bij inspannende vooroverbuigingen
Siddhasana	Volmaakte/zienerhouding	84	X	X	X		X	X	X	Met keelslot, opent de deur naar bevrijding, reinigt de nadi's
Hrighasana	Herthouding				X	X	X			Maakt de bovenrug los, goed voor kniegewrichten, is het complement van Ustrasana
Parshva sirsasana	Zijwaartse kopstand	202					X		X	Brengt de hemel in de stof, torsie zorgt voor herverdeling energie, maakt wervelkolom sterk en elastisch, verder effecten als bij salamba sirsasana
Ekapada sirsasana	Één been kopstand	208		X						Intensiveert werking van salamba sirsasana, versterkt de nek en buikwand extra
Niralamba sarvangasana I	Zonder ondersteuning alle ledematenhouding	236	X	X	X	X	X	X	X	Als salamba sarvangasana, met extra versterking van spieren van nek, rug en buik
Niralamba sarvangasana II	Zonder ondersteuning alle ledematenhouding	237	X	X	X	X	X	X	X	Als I, maakt verdere strekking van ruggewervels mogelijk
Cakrasana	Wielhouding	280	X	X	X	X	X	X	X	Herstelt harmonieuze werking van de buikorganen en versterkt de wervelkolom, bij maagklachten of traag werkende lever
Triangmukhaikapada	Drie-ledematen gezicht één been	139	X	X	X					Tegen platvoeten, verstuipte enkels en

paschimottanasana	intensief naar 't westen uitstrekhouding										knieën, versterkt en stimuleert buikorganen
Ardha baddha padma paschimottanasana	Halve gevangen lotus naar 't westen intensief uitstrekhouding	135	X	X	X						Versoepelt de knieën als voorbereiding op de lotushouding, schoudercorrectie, stimuleert bloedtoevoer rond svadhista, geslachtsorganen
Marichyasana I	Houding gewijd aan Marichi, zoon vd schepper, opa van Surya (zonnegod)	144	X	X	X	X					Versterkt de vingers, stimuleert bloedcirculatie rond buikorganen
Marichyasana II	Houding gewijd aan Marichi, zoon vd schepper, opa van Surya (zonnegod)	146	X	X	X	X					Intensiveert I door hiel bij de navel
Ubhaya padangusthasana	Beide kanten grote teen vasthoudhouding	167	X	X		X	X				Zitbotjes in de grond stimuleert Shakti in, goed tegen angst, versterkt fysiek en psychisch evenwicht, goed voor kuit en dij, vergelijkbaar met paschimottanasana en voorkomt hernia en verlicht ernstige rugklachten
Urdhva mukha paschimottanasana	Mond naar boven naar 't westen intensief uitstrekhouding	168	X	X		X	X				Zitbotjes in de grond stimuleert Shakti in, goed tegen angst, versterkt fysiek en psychisch evenwicht, goed voor kuit en dij, vergelijkbaar met paschimottanasana en voorkomt hernia en verlicht ernstige rugklachten
Bharadwajasana I	Houding gewijd aan Bharadwa	297	X	X		X					Torsie zorgt voor herverdeling energie, maakt boven- en onderrug soepel, tegen jicht
Bharadwajasana II	Houding gewijd aan Bharadwa	299	X	X		X					Torsie zorgt voor herverdeling energie, halve lotus intensiveert waterstimulans, maakt boven- en onderrug soepel, tegen jicht
Malasana I	Bloemenkranshouding	321		X		X					Goed voor de buikorganen en verzacht rugpijn
Baddha konasana	Verborgen hoekhouding	102	X	X	X	X					Goed tegen last van de urinewegen, geschikt voor pranayama en meditatie
Gomukhasana	Koehouding	80	X	X	X	X	X	X	X		Zorgt voor evenwicht en kracht, verdrijft beenkramp en maakt ze soepel, verruimt de borst, maakt de rug recht, maakt schoudergewrichten soepeler
(Supta) Kurmasana	Schildpadhouding	368		X	X	X		X			Stimuleert onthechting, wervelkolom verjongt, buikorganen worden sterk, hersenen/zenuwen worden gekalmeerd, verfrist
Kukkutasana	Haanhouding	115	X	X	X	X	X				Maakt buikwand en polsen sterker, ook voordelen van lotus

Uttana kurmasana, garba pindasana	Schildpadhouding	116	X	X	X	X	X			Maakt buikwand sterker, intensiever dan kukkutasana, ook voordelen van lotus
Matsyendrasana	Afkomstig van Matsyendra	313	X	X	X	X	X	X	X	Brengt kundalini omhoog bij dagelijkse beoefening, maakt chandra bindu standvastig, herverdeelt energie en lost blokkades in stroming tussen verschillende Cakra's op, Versterkt de vingers, stimuleert bloedsomloop rond buikorganen, tegen vergroting van prostaat en blaas
Mayurasana	Pauwhouding	354		X	X	X	X			Geneest kliervergrotingen, maagziekten, harmoniseert evenwicht lichaamsvochten (vatta, pitha, kapha), verbetert spijsvertering, tegen suikerziekte, versterkt onderarmen, polsen en ellebogen
Padmasana	Lotushouding	104	X	X	X	X	X	X	X	Met keelslot, vernietigt ziekten van yogi's, zit ook mentaal deel bij de houding, beschreven in de hatha yoga pradipika, maakt geest oplettend en alert, als men lenig genoeg is is dit een rustgevend houding, geschikt voor pranayama, goed tegen stijve knie[en en enkels, maakt wervelkolom en buikorganen veerkrachtiger
Simhasana (Iyengar's plaatje is volledig anders dan de h.y.p.)	Leeuwhouding		X		X	X	X	X		Helpt bij bewustwording van keel- en stuitcakra, effect van kumbhaka/bandha's
Bhadrasana, Goraksasana (Iyengar's plaatje is volledig anders dan de h.y.p.)			X	X	X		X			Vernietigt alle ziekten

Helende werking stimulatie:

Cakra	
1 aarde/stuit/muladhara	<ul style="list-style-type: none">• bestrijdt angsten en versterkt het zelfvertrouwen, verbinding met de oerenergie van de microkosmos via Surya Bindu (zonnepoort), verborgen in de materie (spirituele 'kernenergie') Knoop: Brahma Granthi, verbreken voor verbinding met God.
2 water//heiligbeen/svaddhistana	<ul style="list-style-type: none">• helpt bij het onder controle krijgen van de begeertes, als Shiva en Shakti in balans zijn wordt het zelf hier gevoeld als een fijne ruimte in de onderbuik voor de darmen, verbetert de darmwerking.
3 vuur/zonnevlecht/manipura	<ul style="list-style-type: none">• verbetert de beheersing van emoties, controle van lichaamswarmte, fysieke kracht.
4 lucht/hart/anhata	<ul style="list-style-type: none">• harmoniseert het omgaan met idealen, toewijding, hart-longfunctie, luchtwegenziekten. Vishnu Granthi (knoop). Het stelt de emotionele gehechtheid voor, dat meestal de basis is voor besluitvorming in plaats van rationele helderheid. De doorbraak van deze knoop gebeurt bij harmonisering van de emoties.
5 ether/keel/vishuddi	<ul style="list-style-type: none">• versterkt het uithoudingsvermogen, evenwichtsgevoel en de weerstand tegen ziektes in het algemeen. Wanneer Sattvisch dan sereniteit, uithoudingsvermogen, inzicht.
6 astraal/voorhoofd/ajna	<ul style="list-style-type: none">• versterkt het concentratievermogen, geheugen en helderziendheid. Wanneer Sattvisch helder inzicht, boven dualiteit uitgaan, heldere vermogens, kenmerk van Bodhisattva Rajasisch: telekinese, Sattvisch: telepathie, intuïtie. Tamasisch: gedachten Rudra/Shiva granthi (knoop). Doorboren van deze knoop veroorzaakt het open gaan van het centrum.
7 causaal/kruin/sahasrara	<ul style="list-style-type: none">• versterkt de intuïtie en verbinding met God via Chandra Bindu (maanpoort). Blijft alleen open als lagere centra in harmonie zijn, Boeddha (ontwaakte) wanneer volledig onder controle.