

Aanwijzingen 13 Mudra's

Bron: [Hatha Yoga Pradipika](#) van Svatmarama Sarasvati, becommentarieerd door [Ajita](#) en bestudeerd door Jörgen van de Langkruis en [Thijs Punt](#)

Sambavi Mudra

Causale handeling (wens)	Details												
Gemoedstoestanden oproepen van: - Hoogmoed - Artistieke neiging - Egoïsme - Trouw - Standvastigheid	<ul style="list-style-type: none">- Met aandacht in midden van Ajna Chakra (voorhoofdcentrum) in relatieve staat van meditatie komen (d.w.z. geen knipperende ogen).- Dan van onderste centrum (stuit) omhoog werken en zo energie steeds verder omhoog geleiden, tot en met etherische bol (keel). Bij elk centrum gemoedstoestand oproepen en vasthouden tot bijhorende energiecentrum sattvisch/bolvorming is (ervaren als licht/harmonisch/transparant/verruiming): <table><tr><td>Gemoedstoestand</td><td>Centrum (omschrijving, Jnanendriya)</td></tr><tr><td>- Hoogmoed (middelvinger)</td><td>Aarde (neus, reuk)</td></tr><tr><td>- Artistieke neiging (pink)</td><td>Water (onderlip, smaak)</td></tr><tr><td>- Egoïsme (wijsvinger)</td><td>Vuur (ogen, zicht)</td></tr><tr><td>- Trouw (ringvinger)</td><td>Lucht (huid, tast)</td></tr><tr><td>- Standvastigheid (duim)</td><td>Ether (oren, gehoor)</td></tr></table>- Zo ontstaat in meditatie 1 bolvormige harmonische (Sattva) energiemassa, voorbij de materiële realiteit, de toestand van Shiva. Je bewustzijn raakt gezeteld boven het gewone denken (in ieder geval causaal, liefst Atmisch).	Gemoedstoestand	Centrum (omschrijving, Jnanendriya)	- Hoogmoed (middelvinger)	Aarde (neus, reuk)	- Artistieke neiging (pink)	Water (onderlip, smaak)	- Egoïsme (wijsvinger)	Vuur (ogen, zicht)	- Trouw (ringvinger)	Lucht (huid, tast)	- Standvastigheid (duim)	Ether (oren, gehoor)
Gemoedstoestand	Centrum (omschrijving, Jnanendriya)												
- Hoogmoed (middelvinger)	Aarde (neus, reuk)												
- Artistieke neiging (pink)	Water (onderlip, smaak)												
- Egoïsme (wijsvinger)	Vuur (ogen, zicht)												
- Trouw (ringvinger)	Lucht (huid, tast)												
- Standvastigheid (duim)	Ether (oren, gehoor)												
Algemene opmerkingen:	<ul style="list-style-type: none">- Met Ajna in harmonie ontstijg je aan de dualiteit en ontstaat volledige controle over Indriya's en is de weg voor goede intuïtie werking vrij. Boven heldere vermogens uittreden dus, zien naar niet zien terwijl je ogen open hebt, geen energie meer in ogen, ook niet in de subtiele ogen, je bent volledig in het causale.- Het is belangrijk deze oefening te leren van een leraar die de oefening beheerst.- De resulterende gelukzaligheid van Shambavi en Khecari Mudra is die van Atman.												

Maha Mudra (Grote zegel)

Causale handeling (wens)	Details
Wens Shakti omhoog en laat het circuleren door je lichaam door de brug die je met je armen maakt.	<ul style="list-style-type: none">- Zit met je perineum op je hiel van je gebogen been, strek je andere been uit, pak dan met je handen de voet van het gestrekte been, hou je rug recht en neem het keelslot aan. Met het ervaren van warmte heb je hem te pakken.- Intentie is genoeg om de Shakti energie naar binnen te wensen. Een warm gevoel in je je bekken en langs je wervelkolom is het gevolg. Met deze Mudra zet je het vuur in jezelf aan. Voel je dit dan heb je de essentie van de oefening.- Onherroepelijk komt een moment dat de hoeveelheid Shakti net zo groot wordt als de normaal overheersende Shiva. De conditie voor het opwekken van de Kundalini wordt geschapen. En nog meer dan dat, tegelijk blijf je de bekkenbodemp stimuleren met je hiel, zodat al gauw de Kundalini echt omhoog kan komen. Dat merk je, volgens deze tekst aan het feit dat er een strekking optreedt. In de praktijk merk je inderdaad dat je wervelkolom snel gaat strekken tijdens de oefening.- Op gevoel wisselen, beide kanten even langdurig, moeilijke kant eerst, beide kanten één keer doen.
Algemene opmerkingen:	<ul style="list-style-type: none">- Dit lost alle knopen op door de Shakti energie. Uiteindelijk is Sushumna vrij en kan Kundalini omhoog, mede door de voortdurende stimulans van het stuitcentrum met de hiel. Overwint uiteindelijk de 5 Klesha's en de dood.- Zorgt ervoor dat voedsel even goed verteerd wordt, of het nu ongezond, of zelfs giftig is of niet.- Overwint toring, lepra, verstopping, buikziekten, indigestie, etc., zijn allen aandoeningen met sterk Shiva overschot.

Maha Bandha (grote bindende/afsluitende)

Causale handeling (wens)	Details
Maha Mudra als boven. Bandha-deel, keelslot en stuitslot wensen.	<ul style="list-style-type: none">- Vanuit de voorgaande houding, wanneer je het rechterbeen voor je gestrekt hebt, trek je dat been naar je toe, buig je het en breng je de rechtervoet in je linkerlies. Je linker hiel blijft drukken tegen je bekkenbodemp. De handen plaats je op de knieën.- Bandha's aannemen met wens.- Behalve de keel samentrekking, dat bij de Maha Mudra hoorde, voer je hier extra ook de Mula Bandha Mudra uit. Dat houdt in dat je je stuitcentrum samentrekt, de daardoor ontstane Shakti overmaat laat je zich vermengen met de energie van het water en het vuur. Op deze wijze kan de energie noch uitstromen naar boven toe, noch uitstromen naar beneden toe. De overmaat aan Shakti, tot stand gekomen door de Maha Mudra, laat je in Maha Bandha Mudra diep in je lichaam dringen omdat de energie nergens anders naar toe kan stromen. De beide energie-uitgangen zijn afgesloten. Het is logisch dat, door de vorming van een energiecircuit met een van de belangrijkste meridianen, de energie de neiging niet meer heeft om uit te stromen, maar blijft ronddraaien in je lichaam. Het is de bedoeling dat je lichaam zoveel mogelijk in Sattva komt.- Zet je met de vorige oefening Maha Mudra het vuur aan. Met deze heb je het oven effect. Goed een tijdje laten gaan voor het beste resultaat.- Op gevoel wisselen, moeilijke kant eerst, beide kanten één keer doen.- Eventueel i.p.v. Jalandhara Bandha Jihva Bandha doen, d.w.z.

gouverneurmeridiaan sluiten door de punt van de tong tegen de wortel van de boventanden te plaatsen.

Algemene opmerkingen:

- Stopt opwaartse beweging door alle Nadi, behalve Sushumna. Interne circulatie van de energie heft alle energie-opeenhopingen op, waardoor er geen bewustzijnsmomenten meer zijn en met elkaar vergeleken worden en alle illusie van tijd verdwijnt. Er is alleen hier en nu, dit leidt tot Nirbija Samadhi.

Maha Veda (grote doorborende/doordringende)

Causale handeling (wens)	Details
<ul style="list-style-type: none">- Maha Mudra en Maha Bandha als boven.- Wens vereniging Ida, Pingala en Sushumna	<ul style="list-style-type: none">- Vanuit de Maha Bandha houding laat je dus Shakti instromen. Daarvoor laat je de Mula Bandha Mudra, die je bij Maha Bandha aanhield, los. Je zorgt er tegelijk voor dat de Shakti energie niet naar boven, door Candra Bindu, kan ontsnappen. Daarom houd je de Jalandhara Bandha Mudra aan.- Terwijl je met gekruiste benen zit, plaats je je handpalmen naast je op de grond en zet je je af van de grond. Dan laat je je zachtjes op je hiel zakken, net zo dat je hem raakt en dan zet je je weer af. Zo ga je verder, telkens en telkens op en neer. Door deze stimulans is de hoeveelheid Shakti al gauw net zo groot als de hoeveelheid Shiva, zodat Sushumna ontstaat.- Bindu's (energiepoorten zon en hemel) in de gaten houden om te kijken of deze inderdaad geleidelijk verdwijnen, totdat bewustzijn onbegrensd is. Dan energie langzaam uit laten stromen om terug te keren.
Algemene opmerkingen: <ul style="list-style-type: none">- Er ontstaat een toestand die op de dood lijkt, het bewustzijn wordt onbeperkt omdat de poorten oplossen.- Deze schenkt grote Siddhi's. Het voorkomt veroudering, het gastrisch vuur wordt verhoogd. Voor de beperkte fijn afstelling van Sattva moet hij elke 3 uur uitgevoerd worden.	

Khecari (beweging van Brahman)

Causale handeling (wens)	Details
Shiva in wensen door Chandra Bindu en de smaak proeven. Die vervolgens met wil (dus geen wens) vanuit keelchakra uit laten stromen als druppeltjes naar de lagere chakra's zodat het opgenomen kan worden.	<ul style="list-style-type: none">- Zorg dat je gedachteloos bent, zoveel mogelijk in Sattva.- Subtiel element water oprekken door te concentreren op smaak en deze laten samenvallen met reuk aan ene kant en met Candra Bindu aan andere kant. Met aandacht bij smaak Shiva in wensen en proeven hoe het smaakt als deze zeer sterk causaal instroomt. Deze nectar zou zoutachtig, samentrekkend en zuur moeten smaken, naar een mengsel van melk, honing en geklaarde boter. Dit is wat bedoeld wordt met de nectar 'met de tong in laten stromen'. Er is nu erg veel Shiva in het subtiele element water aanwezig.- Nu laat je deze energie met een wilsdaad uit stromen vanuit het keelcentrum het grofstoffelijk lichaam in en zo geleidelijk langs ether, lucht, vuur, water en aarde zakken en doordringen.- Dit herhalen totdat je helemaal bent geregenereerd.- Je kan dronken worden van Khecari, drink van de goddelijke wijn, gevoel van vol zijn, genoeg gedronken te hebben. Laat Shiva bezit nemen van jou. Je drinkt niet zomaar. Je wordt het drinken.- In H.4, sutra 49 staat dat je Khecari volhoudt totdat je in de toestand van Yoga Nidra bent, bewuste Yogaslaap.
Algemene opmerkingen: <ul style="list-style-type: none">- Deze oefening is de bron van de eeuwige jeugd. Het element water vormt het grootste deel van het fysieke lichaam en wordt gebruikt als medium om het te helen.- Goed uitgevoerd redt deze oefening de beoefenaar van dood, giftige stoffen en ouderdom, alsook van ziekte, traagheid van begrip, slaap, honger, dorst, vertroebeling van het intellect. Verder wordt je niet meer verontreinigd met karma en niet beïnvloed door de tijd. Door de enorme instroom van Shiva worden alle blokkades uitgevaagd en ontstaat zeer veel Sattva.- De HYP bevat een verwijzing naar een variant van Khecari, waarbij Candra Bindu wordt afgesloten met de tong, zodat Shiva niet kan instromen, en daardoor ook niet kan uitstromen door ejaculatie als dit slot wordt vastgehouden. Als er toch zaadlozing optreedt, dan kan, gecombineerd met Yoni Mudra (Vajroli), de seksuele energie worden terug getrokken.- De Mudra moet veel herhaald worden om onder volledige controle te krijgen.- Het effect van de Mudra wordt vergeleken met het eten van koeienvlees en drinken van sterke drank, maar dan zonder te schaden. Ze blijven zonder zonde. Als gewone mensen dat doen, doen ze dat fysiek en storten ze hun gezin in het verderf.- In Candra Bindu kan, bij een zuiver intellect, in Sattva, het Zelf/Atman gezien worden.	

Uddiyana Bandha (omhoog vliegen, gebonden)

Causale handeling (wens)	Details
Surya Bindu samentrekken. Als wit/warm, dan met krachtig omhoog wensen.	<ul style="list-style-type: none">- Zorg dat je al enigszins in Sattva bent.. Wens Mula Bandha en wacht tot het witheet wordt.- Wens dan de energie krachtig omhoog, zodat Muladhara uitzet. Manipura zal hierdoor samentrekken als het intrekken van vleugels en boven Manipura zet het energielichaam daarna weer uit, wat voelt als een 'opvlieger'.- Dit blijven herhalen totdat bevrijding optreedt.
Algemene opmerkingen: <ul style="list-style-type: none">- De sterk toenemende Sattva helpt om uiteindelijk ook de grote Dood (mogelijke verdwijning door Surya Bindu, naar de Hel) te overwinnen als hij langdurig regelmatig beoefend wordt. Men wordt vitaal, zelfs als men al oud is.- Bij overmaat aan Tamas is deze oefening effectiever dan Khecari Mudra.	

Mula Bandha (wortel bindende)

Causale handeling (wens)	Details
--------------------------	---------

Samentrekken Muladhara om Apana omhoog te laten werken en vermengen met Samana en generieke Prana	<ul style="list-style-type: none"> - In Sattva. - Eventueel met perineum op hiel gaan zitten. - Muladhara wordt met wens samengetrokken. Er ontstaat hitte en uitzetting van eerst Svadhistana en daarna Manipura, die steeds meer met elkaar versmelten totdat alles Sattvisch wordt en zelfs Nada en Surya Bindu verdwijnen.
---	---

Algemene opmerkingen:

- Accent ligt op harmonisch maken onderlichaam en zo de rest, omdat de meeste problemen zich in het onderlichaam voordoen. Ontlasting en urine worden minder en slakken e.d. in de darmen verdwijnen. Werkt verjongend.
- Waarschuwing: als je stopt met oefenen zul je versneld verouderen!
- Door de grote hitte die opgewekt wordt kan Kundalini ontwaken en kan opstijgen door Sushumna. Daarom moet een Yogi hem elke dag oefenen, want zo kan uiteindelijk bevrijding ontstaan doordat macrokosmos en microkosmos met elkaar verenigd worden.

Jalandhara Bandha (aanvoer vanuit de keel bindende, keelslot)

Causale handeling (wens)	Details
Keelslot, gedachtenloosheid wensen	<ul style="list-style-type: none"> - Door je hoofd te kantelen boven de atlas worden de kleine hersenen gestimuleerd. Hierdoor wordt het voorhoofdcentrum in een Shakti overheersing gebracht en zet de mentale energiebol uit. - Daarnaast wens je dat je keelcentrum op slot. Door de samentrekking van de etherische bol ontstaat een kloof tussen deze en de mentale en kan de energie niet meer door stromen. Dat verhindert de energiestroming en zo de veroudering en je kan dus niet dood.

Algemene opmerkingen:

- Deze oefening voorkomt het optreden van emoties doordat het navelcentrum geen verse brandstof meer krijgt aangevoerd.
- Het wordt aanbevolen Mula Bandha, Uddiyana Bandha en Jalandhara Bandha tegelijkertijd te beoefenen (Tribandha), zodat de energie door Sushumna stroomt en daar bewegingloos wordt. Er treden geen storende Vrtti's meer op. Dan zijn dood, ouderdom, ziekte etc. er niet meer.
- Analooq aan de vóór-, achterdeur (Jalandhara en Mula Bandha) en thermostaat (Uddiyana Bandha)

Viparita Karani (omgekeerde)

Causale handeling (wens)	Details
Tegenovergestelde wens	<ul style="list-style-type: none"> - In Sattva voelen of je Tamas of Rajas bent. Wens het tegenovergestelde. Blijdschap is Rajas en Liefde is Tamas. - Herhaal de oefening totdat je in Sattva bent

Algemene opmerkingen:

- De Shiva energie stroomt normaal naar de zonnepoort, waar die verzvolgen wordt. Daardoor leef je, maar verouder je ook. Door de omgekeerde houding en het behoud van Sattva in Manipura stopt de stroom naar Surya Bindu en stopt de veroudering.
- De oefening versterkt het vuur van de spijsvertering en vergroot de behoefte aan voedsel. Harmonisch vuur is het vuur van de spijsvertering. Rimpels en grijs haar verdwijnen doordat ook de huid en het haar van overmaat Shiva worden voorzien.

Sahajoli (natuurlijke/spontane)

Causale handeling (wens)	Details
Energie van willekeurige handeling / overmatige fysieke inspanning terug trekken	<ul style="list-style-type: none"> - Wens met verlangen, niet begeerte, anders werkt het niet. - Ga met gedachten terug naar betreffende gebeurtenis en wens de energie weer terug naar binnen. - Gaat bij de Chakra's het energielichaam in, op het niveau behorend bij de betreffende handeling.

Algemene opmerkingen:

- Kan bijvoorbeeld na seks gedaan worden, maar in principe na elke handeling, ook in het verleden.
- De wens kan het beste ontstaan doordat je vanuit Sattva constateert dat er een tekort is aan energie en je van daaruit de energie terug wenst.

Vajroli (bliksemschicht)

Causale handeling (wens)	Details
Energie van seksuele gebeurtenis binnen houden/terug trekken	<ul style="list-style-type: none"> - Aandacht bij ophopende energie van orgasme, energie omhoog wensen. - Meest effectief vlak voor orgasme. Anders bij voorkeur er direct na doen.

Algemene opmerkingen:

- De seksuele energie bevat een sterk verdichte Shiva-energie. Terughalen ervan veroorzaakt Sattva in aardelichaam doordat de binnegewenste Shiva de normaal aanwezige overmaat aan Shakti in het aardelichaam compenseert.
- Zorgt zo voor aangename reuk ervan en voor langer leven.
- Schenkt ook Siddhi's.
- Bij voorkeur samen met je partner uitvoeren. Werkt ook bij verleden vrijpartijen.

Amaroli (energetisch urine drinken)

Causale handeling (wens)	Details
Energie van uitscheidingsproces (poep of plas) terug trekken	Bruikbare energie van je uitwerpselen weer opnemen door wens vanuit sattva. Ga met gedachten terug naar je toiletzessies en voer de oefening uit.

Algemene opmerkingen:

- Vajroli, Sahajoli en Amaroli moeten zoveel mogelijk dagelijks uitgevoerd worden, zodat grote Sattva in de lichamen en in het bijzonder lichamelijke volmaaktheid verkregen wordt en de Siddhi's en bevrijding volgen.
- Vrouwen kunnen met Vajroli ook de energie van hun partner opnemen.

Sakticalana (bewegen van Shakti)

Causale handeling (wens)	Details
<p>- Energie van Kundalini opwekken via Kandha, dan leeg wensen met Bhastrika, dan Kundalini ontsteken en op laten stijgen met Mula Bandha herhaling</p>	<p>- Khandha wordt ontstoken door met de wens voorbij de grens van het bewustzijn de microkosmos voorbij Surya Bindhu te gaan en hem pulsgewijs op te wensen. - Als het onderlichaam warm wordt, dan spontaan met een wens Bhastrika toepassen, op gevoel. De oefening komt wanneer je gevoel ervaart voor Bhastrika Pranayama - Dan met een wens Mula Bandha pulsgewijs om Kundalini naar omhoog te verlijden.</p>
<p>Algemene opmerkingen:</p> <p>- Kundalini slaapt in Khandha. In Tamas stroomt hierlang de energie de mikrokosmos in. Kandha is een staart vanaf surya bindhu de mikrokosmos in, dus voorbij het bewustzijn. Kundalini is de oerenergie uit de mikrokosmos die in staat is lastige knopen te doorboren en de Yogi naar de Bevrijding te leiden. Ze wordt opgewekt door Shakti in Khandha te bewegen.</p> <p>- De godin shakti functioneert op mannelijke wijze, de kracht is vrouwelijk, de energie is mannelijk.</p> <p>- Als Kundalini optijgt hoeft de yogi niet meer voor de dood (groot en klein) te vrezen. Zelfs een kleine beroering van de energie heft alle ziekten op.</p>	