

Moedra

Het Sanskriet woord Moedra wordt vertaald als gebaar of houding. Moedras kunnen worden omschreven als psychische, emotionele, devotionele en esthetische gebaren of houdingen. Yogis hebben Moedras ervaren (Yogis werken ervaringsgericht) als houdingen van energiestroming, met de intentie om het individuele stromen van prana (energie) te verbinden met universele of kosmische kracht. Moedra wordt ook gedefinieerd als zegel, short-cut of circuit omleiding.

Moedras zijn een combinatie van subtiele fysieke bewegingen die de gemoedstoestand, attitude en waarneming veranderen, en die bewustzijn en concentratie verdiepen. Een Moedra kan het hele lichaam betrekken in een combinatie van asana (yoga houding) en andere technieken of het kan een simpele handhouding zijn. Moedras worden geïntroduceerd wanneer enige vaardigheid in de yogahoudingen en het beheersen van de adem is bereikt en de grove blokkades (in het stromen van de individuele energie) zijn verwijderd.

In de Yoga wordt het onderscheid tussen het individuele zelf en het universele zelf als fictief beschouwd. Wij denken dat we afgescheiden zijn van de wereld en de mensen om ons heen, dat onderscheid wordt door onze duale manier van denken gecreëerd: ik - jij, zwart-wit, mooi-lelijk etcetera. In feite is ons lichaam gemaakt van stoffen die via voeding (en nog daarvoor via onze moeder) het lichaam zijn binnengekomen. Dat voedsel komt uit de wereld om ons heen. De natuur maakt de zuurstof die we nodig hebben. Elke vijf jaar wordt het hele lichaam vervangen, sommige delen sneller nog. En als het lichaam na de dood tot ontbinding overgaat komen alle stoffen terug in de natuur en gaat de kringloop verder. Maar onze kern, het bewustzijn, de kenner van onze waarneming, van onze gedachten en gevoelens, is er altijd. Bewustzijn is eeuwig en ondeelbaar, zo zegt Yoga, OM is de uitdrukking daarvan. Omkar (het teken OM) hangt dan ook in de yogaruimte boven mijn mat. Het is niet mijn logo maar een eeuwenoud symbool om de eenheid van alles uit te drukken.

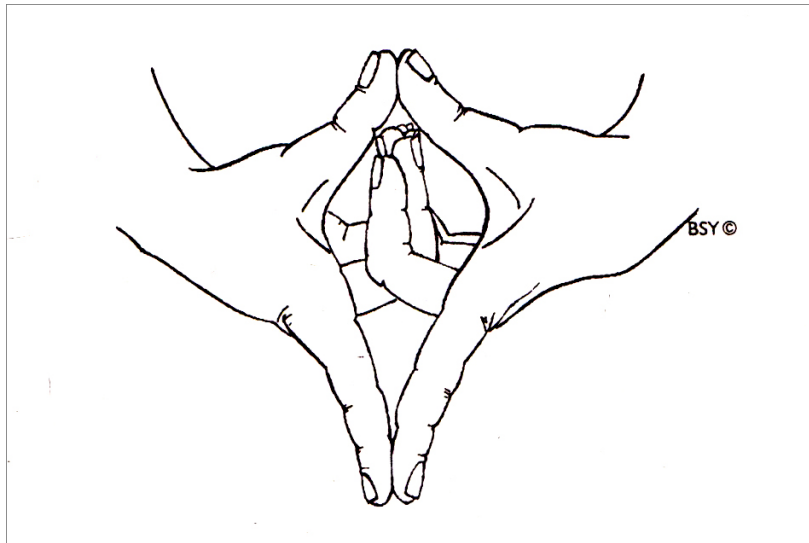


Een Moedra die tijdens de buitenlessen haar intrede in onze yoga beoefening deed is Yoni Moedra (yoni betekent zowel baarmoeder als bron), deze handhouding zal vaker in de les terugkomen.

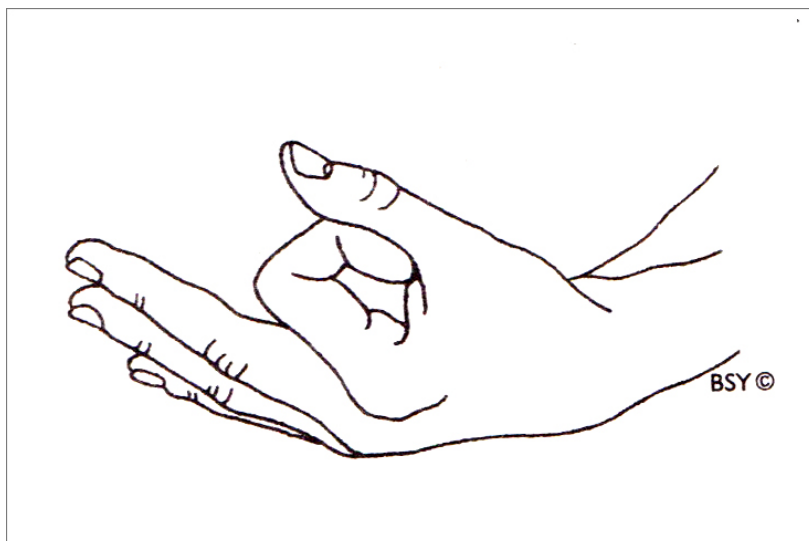
Het in elkaar grijpen van de vingers maakt een complete kruisverbinding van de energie van de linker- in de rechterhand en omgekeerd. Dit balanceert zowel de energie in het lichaam als de activiteit van de linker en rechter hemisfeer van het brein. Het samenbrengen van de toppen van de duimen en de wijsvingers intensiveert deze stroom van de energie verder. Deze Moedra maakt lichaam en geest stabiel in meditatie en ontwikkelt diepere concentratie, bewustzijn en interne fysieke ontspanning.

Ze leidt energie terug naar het lichaam die zich anders via de vingertoppen zou hebben verspreid in de buitenwereld.

De Hand-Moedras hebben overigens met elkaar gemeen dat ze de motor cortex (een gebied in de hersenen) op zeer subtiel niveau inschakelen. Ze genereren een lus van energie die loopt van het brein naar de handen en terug. Het bewust waarnemen van dit proces leidt tot het naar binnen richten, het internaliseren van de aandacht. Dit maakt de Hand-Moedras tot meditatieve instrumenten.



YONI MOEDRA



CHIN MOEDRA

bron: "Asana Pranayama Mudra Bandha", Swami Satyananda Saraswati