

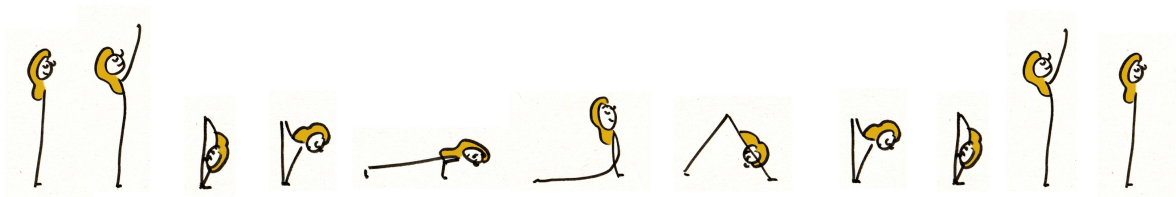
De magie van een dagelijkse *sadhana*, routine en discipline.

Zoals je weet wordt het grootste deel van de lessen in Mysore stijl verzorgd. Hierin word je individueel begeleid en je wordt tegelijkertijd op jezelf teruggeworpen. Dit aspect is onderdeel van de oefening. Je wordt niet van begin tot eind van de les bij de hand genomen maar staat zelf aan het roer, een essentieel verschil met een geleide les. En terwijl je dus zelfstandig aan de slag bent ondersteunt Stefanie je proces 🙏

Als je begint met ashtanga yoga is het nog niet zo simpel om de volgorde van de sequence meteen te onthouden. Thuis oefenen is bij deze intensieve bewegingsvorm sowieso aan te raden voor je fysiek, en zo slijt de volgorde van de houdingen meteen in.

Daarom hierbij een stappenplan om thuis vorm te geven aan je dagelijkse of anders toch regelmatige practice. Mocht je thuis niet de tijd of rust hebben om álles mee te nemen, oefen dan in ieder geval de Zonnegroet. Die beslaat het eerste deel van de practice. Ook de zogenaamde vinyasa's, de vloeiende overgangen tussen de asana's zitten hierin verwerkt. Als je Zonnegroeten traint ben je dus al een heel eind op weg.

Zonnegroet A; Surya Namaskara A. Surya betekent zon, namaskara betekent groet of buiging.



1. **Concentratie.** Ga in een comfortabele houding zitten, liefst in kleermakerszit met het bekken zo dicht mogelijk bij de grond. Sluit je ogen. Je rug is recht, je schouders zijn laag en weg van je oren, kin ietsje naar de borst. Je handen rusten op je benen of in je schoot. De topjes van duim en wijsvinger raken elkaar zodat er een gesloten cirkel ontstaat. Blijf in stilte zitten, zolang als dat voor jou goed voelt. Je kunt ervoor kiezen om op je ademhaling te concentreren, of een voor een je zintuigen af te gaan (gehoor - reuk - zicht - smaak - tast).

2. **Pranayama: Samavrtti breathing.** Blijf liefst in dezelfde houding zitten als bij oefening 1. Open je ogen en kijk met een zachte blik in het verlengde van je neus naar een punt voor je op de grond. Adem 4 tellen in, en dan 4 tellen uit. Dit doe je in totaal 5 keer. Daarna adem je 5 tellen in en 5 tellen uit. Dit doe je ook 5 keer. Zo ga je door totdat je 8 tellen in- en uitgeademd hebt. Daarna ga je weer terug naar 7, 6, 5 en 4 tellen. Deze oefening vergroot je longcapaciteit en helpt je om je in- en uitademing van gelijke kwaliteit en lengte te maken: heel belangrijk voor je ashtanga asana practice. Dit is tegelijkertijd ook een concentratie oefening. Je mag je ademhaling bij deze oefening al hoorbaar maken, zoals tijdens de asana practice, als je dat fijn vindt.

Voel als je klaar bent met een oefening altijd eventjes na en ga niet meteen door met het volgende (het is geen 'afwerkljstje'): hoe voel je je nu?

3. **Opening mantra.** Kom in *Samastithih* en breng je handen tegen elkaar voor je hart en sluit je ogen. Oefen met de opening mantra. In de bijlage vind je een geluidsopname van Stefanie waarmee je kunt oefenen. Verdiep je ook nog eens in de betekenis, bijv. via deze Engelstalige video van een beroemde ashtangi die het vak rechtstreeks van de meesters in India heeft geleerd: <https://youtu.be/MEz79pWTgvy?si=rJs7QC9v1SXFhwsE>. Als je enigszins begrijpt wat je zingt wordt het betekenisvoller en voelt het misschien ook fijner. Voor een Nederlandstalige toelichting die ook redelijk OK (-;-) is, kun je op deze site terecht: <https://yoga-international.nu/reportage/ashtanga-yoga-openingsmantra> of op deze <https://yogashala-om.nl/index.php/nl/lessen/ashtanga> (een beetje naar beneden scrollen).

4. **Asana practice.** Je beoefent 5 x *Surya Namaskara A* en 5 x *Surya Namaskara B*. Na je laatste *Surya Namaskara B* ga je met een *vinyasa* naar de laatste 3 finishing asana's. Het woord *vinyasa* verwijst in dit geval naar de zonnegroet die je tussen bepaalde asana's doet. Vanuit *ado mukha svanasana* (downward facing dog) stap je naar voren tussen je handen tot zit en strek je je benen. Van daaruit ga je naar *Baddha Padmasana* & *Yoga Mudra*, *Padmasana*, en *Utpluthih*.

Als je twijfelt over hoe en wat, kun je je nog eens laten leiden, bijv. d.m.v. deze video (na de zonnegroeten dan even doorspoelen naar het eind): <https://youtu.be/WmfV1K8AFJw?si=fy8xK7OvONwBsD67>

5. **Pranayama: Nadi Shodhana.** Na *Utpluthih* blijf je in kleermakerszit voor een ademhalingsoefening die je zenuwstelsel na de asana practice reguleert. Buig je wijs- en middelvinger van je rechterhand en plaats deze tegen de muur van je hand, houd je duim en ringvinger gestrekt. Sluit je rechterneusgat af met je rechterduim en adem 4 tot 6 tellen in door je linkerneusgat. Sluit dan je linkerneusgat met je ringvinger en adem 4 a 6 tellen uit door je rechterneusgat. Adem dan weer in via je rechterneusgat, sluit je rechterneusgat met je duim en adem uit door je linkerneusgat. Dit is 1 ronde. Herhaal dit in totaal 10x. Als je gespannen bent is het goed om je uitademing langer te maken dan je inademing (dus bijvoorbeeld ratio 4-6).

Voel even na. Kom dan rustig weer staan in Samastithih.

6. **Closing mantra.** Sluit je handen voor je hart, sluit je ogen. Gebruik eventueel weer Stefanie's opname en verdiep je in de betekenis.

7. **Savasana.** Vanuit de opening mantra maak je een *vinyasa*. Je stapt naar voren tot zit en rolt af op je rug om uit te rusten. Neem zoveel tijd als je nodig hebt. Liefst 5 tot 15 minuten. Dek je ogen zachtjes af, het donker helpt nog meer om je zenuwstelsel te kalmeren. Rol hierna eventjes op je rechterzij, trek je knieën naar je toe, en voel na.

Geniet ervan!

Namaste,
Stefanie en Ingrid