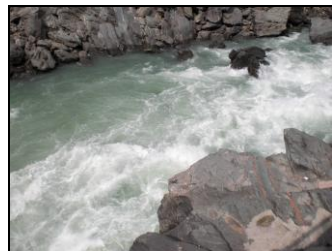


# Raja Yoga & Shiatsu

## Een bijzondere combinatie



Scriptie Opleiding Docent Raja Yoga  
St. Raja Yoga Nederland te Nieuwegein  
o.l.v. Yogabrahmacharya Klaas Stuive  
Naam leerling: Asha Toerab  
Juni 2011

# Raja Yoga & Shiatsu

INHOUDSOPGAVE	Pagina
Voorwoord	3
Dankwoord	4
Inleiding	5
1. Raja Yoga	6
1.1 Achtergrond en uitleg Raja Yoga	6
1.2 Elementen Raja Yoga	10
1.3 Energielichamen of Sharira's	12
1.4 Energiekanalen of Nadis	14
1.5 Ademhalingsoefeningen en elementen	14
2. Shiatsu	15
2.1 Achtergrond en uitleg Shiatsu	15
2.2 Elementen Shiatsu	17
2.3 Omschrijving elementen, disbalans en meridianen	18
3. Praktijkervaring vanuit Shiatsu & Raja Yoga	20
3.1 Praktijkervaring Shiatsu	20
3.2 Praktijkervaring Raja Yoga	21
4. Overeenkomsten en Verschillen Shiatsu & Raja Yoga	23
4.1 Overeenkomsten	23
4.2 Verschillen	24
5. Samenvatting en conclusie	25
Bijlage: - Overzichten elementen Raja Yoga met bijbehorende chakra's en asanas	27
- Gayatri Mantra	28
Literatuurlijst	29

## Voorwoord

Mijn spirituele zoektocht is ruim 15 jaar geleden begonnen. Net gescheiden met een dochter van 2 jaar zocht ik naar de zingeving van mijn leven. Mijn dochter Nalini is inmiddels gegroeid tot een mooie jongedame waar ik heel trots op ben. Bij mijn spirituele zoektocht is zij mijn inspiratie geweest. Een cursus handlijnkunde, intuïtieve ontwikkeling, healingopleiding en een opleiding tot Shiatsu therapeut hebben mij uiteindelijk gebracht tot waar ik nu ben, namelijk de afronding van de docentenopleiding tot Raja Yoga docent. Een rode draad bij mijn spirituele zoektocht is zelfonderzoek en verandering. Een proces welke geen einde kent. In Raja Yoga valt voor mij alles samen. De India reis naar Rishikesh met de Yoga groep in het voorjaar van 2010 is een werkelijk thuiskomen geweest voor mij. Met de zegening van de heilige rivier de Ganges als bekroning. De foto's van de elementen zijn afkomstig van deze mooie reis. Hieronder een foto van Haridwar, waar duizenden mensen zich bij de Ganges hebben verzameld voor de Arti van 18:00 uur. Een bijzondere ervaring.



## Dankwoord

Via deze weg wil ik mijn docent Yogabrahmacharya Klaas Stuive van harte bedanken voor de mooie lessen en de inzichten gedurende de opleiding en tijdens het schrijven van deze scriptie.

De blauwe boekjes, nusasanas, zijn een welkome aanvulling op de lessen. De uitgebreide toelichting en persoonlijke voorbeelden maken de theorie levendig en hebben mij geïnspireerd tot meer zelfreflectie en verandering.

Voor de toelichting (vijf delen) op de Bhagavad Gita heeft veel voor mij betekend. Al 10 jaar heb ik een dik boek van de Bhagavad Gita in mijn boekenkast staan, ik kwam er maar niet doorheen. Dankzij de toelichting in de nusasannas is het mij eindelijk gelukt, ik heb er negen maanden over gedaan. Elke keer heb ik weer naar mijn eigen situatie van dat moment gekeken. Het is zeker aan te raden om de Bhagavad Gita, maar ook de andere bronnen van Raja Yoga (Patanjali/Upanishads) met regelmaat te herhalen. Elke keer kom je weer tot nieuwe inzichten en processen. Het is echt een feest.

Dankjewel Klaas.

## **Inleiding**

In deze scriptie zal ik een verbinding proberen te leggen tussen Shiatsu en Raja Yoga. Aangezien zowel de achtergrond van Shiatsu als die van Raja Yoga erg breed is, zal ik me voornamelijk beperken tot een vergelijking vanuit de verschillende elementen, bronnen en filosofieën. De theorie vanuit de Raja Yoga is het uitgangspunt voor deze scriptie. Voor andere interessante theorieën en achtergronden van beide 'wetenschappen' verwijs ik naar de uitgebreide literatuur die er te vinden is.

De elementen worden bij Shiatsu en Raja Yoga anders genoemd. Desondanks heb ik in mijn scriptie toch een poging gedaan om een vergelijking en verbinding te maken. Natuurlijk zou een andere vergelijking eveneens goed mogelijk kunnen zijn.

De uiteenzetting vanuit de Raja Yoga filosofie zal uitgebreider aan bod komen dan die van de Shiatsu filosofie. Vanuit de achtergrond van de Raja Yoga belicht ik interessante bronnen en filosofieën welke een verband hebben met Shiatsu.

Bij de elementen heb ik enkele toepasselijke asana's uitgezocht. Ook de bijbehorende zintuigen en chakras heb ik belicht. Deze kennis en uiteenzetting kan mijns inziens heel goed geïntegreerd worden in een yogales. In de bijlage heb ik een tweetal overzichten opgenomen welke mijns inziens goed te gebruiken zijn voor opbouw van een yogales.

Verder heb ik zowel vanuit de Shiatsu als vanuit Yoga een omschrijving gegeven van de praktijk, met vermelding van de onderlinge verbinding tussen Shiatsu en Yoga.

Na een opsomming van enkele overeenkomsten en verschillen sluit ik deze scriptie af met een samenvatting, aan de hand van mijn persoonlijke ervaringen, gevolgd door een conclusie.

Met deze scriptie heb ik een poging gedaan om het verband tussen Raja Yoga en Shiatsu aan te tonen. Vanuit de elementen en vanuit de verschillende bronnen, filosofieën vanuit de Yoga-wetenschap. Ik heb aangetoond dat Shiatsu en Raja Yoga elkaar in de praktijk heel goed aanvullen, het is met recht een bijzondere combinatie te noemen.

## 1. Raja Yoga

In dit hoofdstuk geef ik een uiteenzetting van de achtergrond van Raja Yoga. De voornaamste bronnen, vormen en filosofieën van Raja Yoga komen aan bod. Verder geef ik een uiteenzetting van de theorie over de elementen afgesloten met een aantal ademhalingsoefeningen met visualisatie op de elementen.

### 1.1 Achtergrond en uitleg Raja Yoga

Raja Yoga, ook wel Koninklijke of Astanga Yoga genoemd, komt uit India en is een duizenden jaren oude klassieke Yoga training. Grondlegger van de Raja Yoga is (maharishi) Patanjali. Hij zag al zo'n 2100 jaar geleden dat Yoga allesomvattend was. De Yoga Sutras (leerdichten/leefregels) van Patanjali vormen de basis van Raja Yoga. Ook de Bhagavad Gita en de Vedische geschriften (Upanishads en de Veda's) zijn een belangrijke basis van de Raja Yoga.

Yoga betekent in het Sanskriet 'samenvoegen'. Het is een filosofie over de verbinding van lichaam en geest, gevoel en verstand. Balans tussen lichaam en geest geeft rust en ontspanning. Raja Yoga is vooral een ervaringswetenschap, een herontdekkingsreis naar je 'Ware' zelf.

Door regelmatig Yoga oefeningen te doen, herken je bepaalde gedragspatronen, denkwijzen en reacties uit het dagelijkse leven. Je kan makkelijker loslaten wat niet meer bij je past. Bij Yoga gaat het niet om presteren, maar om te voelen wat NU goed voor je is.

De voornaamste bronnen van Raja Yoga zijn:

- Veda's: Het is niet precies bekend hoelang mensen al aan yoga doen, maar men denkt dat de wijsheid mondeling is overgeleverd van goeroe op leerling in de oude Indiase Vedische tijd. Het woord komt van het Sanskriet *vid* wat 'kennis' betekent. De geschriften uit deze tijd, bekend als de Veda's, die uit vier boeken en een tekst met hindilessen bestonden, bevatten de eerste geschreven teksten over yoga.
- Upanishads: Is eerst mondeling overgeleverd. Het volgde op de vier Vedische teksten. Vermoedelijk voor het eerst opgeschreven rond 800 v Chr. Het is een beschrijving van een ouderwetse manier van leven van hindoe-mannen van een hogere kaste, gebaseerd op studie, contemplatie en meditatie. De tekst is nu een inspiratiebron voor iedere yogabeoefenaar.
- Bhagavad Gita: vormt de kern van het epische Indiase verhaal de Mahabharata. De Gita is vermoedelijk op schrift gezet rond 400-300 v Chr. Het beschrijft een symbolisch spiritueel gevecht, uitgelegd door de verteller, heer Krishna, aan de krijger Arjuna. Het bevat waardevolle yogafilosofieën om op te volgen: meestal de wegen van wijsheid (*jnana*), gebeden (*bhakti*) en onbaatzuchtigheid (*karma*).
- Yoga Sutras: Het Sanskriet woord *sutra* betekent keten, in dit geval een keten van 185 deviezen of wijsheden over de yogalevensstijl. Dit zijn de lessen van de bekendste filosoof van de hatha yoga: Patanjali, die vermoedelijk geleefd heeft in de eerste of tweede eeuw. De tekst is zo'n 2100 jaar oud, maar geeft het achtvoudige yogapad weer zoals dt nog steeds bestudeerd wordt.
- Hatha Yoga Pradipika: Is geschreven door de filosoof Swatmarama Yogindra in het midden van de 14<sup>e</sup> eeuw. Het wordt beschouwd als de vroegst geschreven en tegelijkertijd de enige handleiding over de puurste vorm van hatha yoga, samen met de uitleg van de houdingen (*asana's*), ademhalingsoefeningen (*pranayama*), gebaren, (*mudra's*), reinigingstechnieken (*kriya's*) en energieafsluitingen (*bandha's*).
- Sankya-filosofie: Dit is meer de wetenschappelijke kant van Yoga. De Sankya (of Samkya) is de oudste van alle Indische filosofische systemen. Het is de eerste bekende beschrijving van een compleet model van het universum, tegelijk wetenschappelijk en transcendent. Het universum wordt beschouwd als bestaande uit twee eeuwige realiteiten. Die worden *purusha* en *prakrti* genoemd. Daarmee verdedigt de Sankhya een sterk dualistische waarin de wereld een mix van twee tegenstrijdige eenheden is (licht/donker, mannelijk/vrouwelijk) vergelijkbaar

met de Yin en Yang filosofie. Alle materie heeft drie fundamentele gunas of eigenschappen - rajas (scheppend), satva (instandhoudend) en tamas (vernietigend). Een vroege vorm van sankhya als de methode tot verlossing via kennis (jnana), wordt al in de Bhagavad Gita beschreven (Hoofdstuk 2).

Alle yogavormen leiden tot hetzelfde: contact met het goddelijke, met je ware transcendentale zelf, met een gevoel van innerlijke heelheid. Zelfrealisatie en bevrijding.

Hatha Yoga, komt van het Sanskriet woord dat de verbinding van de zon ('ha', mannelijke energie) en de maan ('tha', vrouwelijke energie) betekent. Raja Yoga, bestaat uit Hatha Yoga inclusief meditatie (contemplatie), pranayamaoefeningen, maar ook het zingen van Mantra's. Raja Yoga maakt daarmee de (devotionele) Yoga compleet. Vandaar dat zijn leerlingen het stelsel van Patanjali Raja Yoga of Koninklijke Yoga hebben genoemd. Deze Yogavorm is gebaseerd op de oude Himalayatradië, dat wil zeggen mondelinge overdracht van meester, naar leerling. Om de kennis breder te verspreiden heeft hij zijn Yoga-Sutra's beschreven.

### Kriya Yoga

'Kri' betekent 'handelen' en 'ya' betekent 'ziel'. Het bewust waarnemen van de ziel, of het goddelijke in jezelf in al je activiteiten tot uiting brengen.

Patanjali zegt over Kriya Yoga het volgende: ***Tapah-svadyayaesvara pranidhanani kriya-yogah*** (vers 1 deel 2).

Soberheid (tapah), zelfstudie (svadyaya) en in vertrouwen overgave aan God (Isvara pranidhana) zijn de laatste drie van de individuele waarden (niyamas) en vormen het beginstadium van de Kriya Yoga. De Kriya Yoga is van voorbereidende aard. Door deze drie niyamas te integreren in de Yoga-oefeningen kunnen de mentale krachten en verlangens in de richting van het Yoga-ideaal gebracht worden.

Onderdelen bij Kriya Yoga zijn:

- Sat Karmas; zes oefeningen voor reiniging van met name het grove lichaam (dhauti, basti, neti, nauli, trathaka en kapalabhati),
- Pranayamas of Kumbhakas; de uiterlijke en innerlijke ademhaling- en energietechnieken,
- De Bandhas en mudras; de energiezegels en -sloten
- Offerrituelen (yajna), zoals het vuurritueel.

Al deze technieken zijn noodzakelijk om innerlijke gerichtheid te verwerven en te investeren in verbetering van de meditatie. Daarnaast maken deze technieken het lichaam glanzend en voorkomen oog, keel, maag, darm, slijm en galziekten.

Doelstelling en resultaat van Kriya Yoga is het verzachten van de oorzaken van pijn en ellende in het leven (klesas) en het (verbeteren van) beoefenen van contemplatie (meditatie). De oorzaken van pijn en ellende in het leven (klesas), zijn: onwetendheid, egoïsme, begeerte, haat en angst.

Het verzachten van de hinderpalen of bezoeken in het leven kunnen methodisch gezien worden als het leren ontspannen van lichaam en geest, alsmede het leren dichterbij jezelf te komen. Mensen die veel te lijden hebben van hinderpalen in hun leven, zijn uit het oogpunt van Yoga vervreemd van hun zelf en losgekomen van de essentie van hun leven (dharma). Deze vervreemding leidt tot verstoring van het energiehuishouden en komen tot uiting in allerlei klachten en kwalen, zoals stressgerelateerde klachten (hoofdpijn, concentratiegebrek e.d.).

Het effect van Kriya Yoga is dus reiniging van het lichaam, reiniging van de geest, beheersing van ego en emoties. Door Yogabeoefening krijgt men vertrouwen in zichzelf en in de "Hoogste Bestuurder".

### Meditatie

Het doel van meditatie, beter gezegd contemplatie, is het 'stilleggen van het wervelen van de geest'.

**Yoga Chitti Vritti Nirodha** zegt Patanjali in vers 2 deel 1. Mediteren is een methode om door te dringen tot de essentie van de dingen.

## Mantra's

Mantra's, zoals Pranava (het woord AUM) of de Gayatri Mantra, brengen de ontplooiing van het bewustzijn teweeg. De Gayatri Mantra is de belangrijkste en hoogste mantra uit de Veda. Door het zingen van Mantra's ontstaat een devotionele overgave met Isvara. *Patanjali noemt dit Isvarapranidhan. Patanjali zegt in vers 27 deel 1 daarover: **Tasya vacakah pranavah**; Zijn aanduider is 'Om'.*

De leer van de Mantra-Yoga tracht veranderingen teweeg te brengen in de materie en in het bewustzijn met behulp van "Geluid". Volgens deze leer vindt de allereerste manifestatie van de Allerhoogste Werkelijkheid plaats door middel van een bijzondere en subtiele trilling, Sabda geheten, wat Geluid of Woord betekent. De wereld is niet alleen geschapen, maar wordt ook in stand gehouden door deze Sabda, die ten grondslag ligt aan de wereld der verschijningsvormen. Alle natuurfenomenen kunnen uiteindelijk gebaseerd worden op trillingen.

Aum is de meest mystieke, heilige en krachtige Mantra, omdat het de Grootste Kracht en het Allerverhevenste Bewustzijn is, voor zover het ons Zonnestelsel betreft.

In die ene, drievoudige klank, dat ene heilig Woord ligt heel het mysterie verborgen van schepping en openbaring, het mysterie van de ene Godheid die zich versluiert toont in Zijn universum. AUM is Brahman (HVIII vers 1.8 Upanishad).

## **Het achtvoudige pad van Patanjali**

Het Yogastelsel is gebaseerd op acht paden. Deze zijn beschreven in 4 delen: pad van contemplatie, pad van oefening, pad van vermogens en pad van bevrijding. Dat laatste deel geeft aan dat de klassieke Yoga gericht is om de mens te bevrijden uit de cyclus van leven en dood. De mens zal moeten blijven oefenen tot dat hij die cirkel van leven en dood doorbreekt.

In de Yoga Sutra's van Patanjali zijn 185 samengevatte grondstellingen of 'koorden van gedachten' die praktisch weergeven hoe eenheid (bevrijding) is te bereiken met het goddelijke door het pad te volgen met de acht opklimmende 'treden'.

### 1. Yama

De eerste trede adviseert vijf ethische principes, welke je kunt toepassen in alle aspecten van je leven. Realisatie van deze stap betekent dat je volledig zielsbewust handelt.

- Ahimsa: niet-agressief zijn op elk gebied van je leven, naar anderen en naar jezelf.
- Satya: waarheid, of leven naar je eigen waarheid.
- Asteya: niet-stelen
- Brahmacharya: onthouding van seksualiteit, beter gezegd: liefde voor de scheppende energie.
- Aparigraha: niet hebzuchtig of materialistisch zijn, wensen loslaten

### 2. Niyama

De tweede trede beschrijft vijf essentiële zelfobservaties. Door oefeningen en meditaties kun je deze omzetten in actie. Een mooi referentiekader voor je doen en laten, zonder dat het dogmatisch is of wordt..

- Saucha: zuiverheid, zowel intern als extern.
- Santosha: tevredenheid, of acceptatie van wat het leven je brengt.
- Swadhaya: zelfstudie, de bestudering van spirituele teksten om begrip te bevorderen.
- Ishwara pranidhana: overgave aan een hoger wezen.

### 3. Asana

De derde trede verwijst naar de lichamelijke yoga. Het Sanskriet woord voor asana betekent 'zit'. Deze trede wordt in bijzonder toegepast in de Hatha Yoga. Een voorbeeld daarvan is Iyengar.

### 4. Pranayama

De vierde trede is de kunst van het juiste ademen. Prana betekent 'adem', 'vitaliteit' of 'energie' en ayama betekent 'strekken'. Pranayama reguleert de energiestroom door het lichaam. De Hatha Yoga beperkt zich tot de ademhaling. De Raja Yoga gaat in dit proces subtieler, namelijk

energiebeheersing, omdat de kern van meditatie (contemplatie) is het omhoog halen van de energie naar hogere bewustzijnsniveau's.

#### 5. Pratyahara

De vijfde trede staat voor 'terugtrekken' van de zintuigen of kalm worden door je te distantiëren van de buitenwereld. Door de zintuigen te verinnerlijken en subtieler te maken komen het zesde en zevende zintuig binnen je bereik. Buddhi wordt dan actief en brengt je naar hogere kennis waardoor je waarnemingsvermogen en onderscheidingsvermogen (wat is eeuwig en wat is tijdelijk) toenemen.

#### 6. Dharana

De zesde trede 'dwingt' je te concentreren tot je gedachten stilvallen. Het Sanskriet woord 'dha' betekent 'ondersteunen' en de laatste twee treden zijn hierop gebaseerd. Je wordt je bewuster van je wezen en de rol van je denken daarin.

#### 7. Dyana

Dyana is de ononderbroken stroom bewustzijn gericht op één punt: meditatie. Deze trede vloeit voort uit dharana en deze toestand ontstaat wanneer je gedurende langere tijd focust in een staat van rustig bewustzijn. Het woord 'dhi' betekent 'intellect' of 'denken'. Je leert onderscheid te maken tussen het object, de essentie van het object en de kennis die het object maakt tot wat het is.

#### 8. Samadhi

Wanneer je de eerste zeven treden beoefend hebt, kom je in een uitgebalanceerde geestestoestand, waarin je het eeuwige zult ervaren. 'Sama' betekent 'gelijk' en 'dhi' 'denken'. Dit 'eeuwige' is boven ons denken verheven. Vormen en namen hebben geen betekenis meer, alleen nog die oerbron van alles, die wij Brahman noemen en waarvan de Yogi zegt: 'Neti, neti, neti', het is niet DIT en niet DAT.

## **1.2 Elementen Raja Yoga**

De elementen liggen ten grondslag aan de macro (heelal) en micro kosmos (lichaam). Alles wat je in deze wereld om je heen ziet, is en wordt gevormd door elementen. De elementen (atomen) van schepping zijn: aarde, water, vuur, lucht en ether. De ontwikkeling van het ene element heeft het voorafgaande element als zijn oorzaak, er is sprake van een voedende cyclus (vergelijk sheng-cyclus in de Shiatsu). De oorzaak blijft in het gevolg aanwezig. Allereerst heb je het element ether. In het element lucht vind je dus ether- en lucht atomen. Volgorde cyclus: ether – lucht – vuur – water- aarde. In het element aarde zitten dus naast eigen atomen ook de atomen van de vier andere elementen.

Wanneer atomen zich verbinden ontstaan er moleculen (anu). Vanaf Anu is er een begeerte, dualiteit. Materie vestigt zich in elementen.

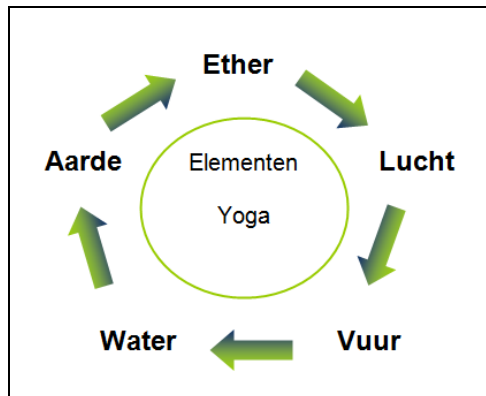
Brahman => Het Ongemanifesteerde  
Purusha => Zuiver bewustzijn, oerziel, zonder enige manifestatie.  
Prakriti => Materie, op dit moment is er nog niets. Hier zit de oorsprong van de elementen. Manifestatie, deel dat het leven mogelijk maakt. Uit deze oermaterie ontstaan de elementen, omdat alles in beweging komt.

De Sanskrietnamen van de elementen (Bhutas):

Aarde	= Prthvi
Water	= Jala
Vuur	= Agni
Lucht	= Vayu
Ether	= Akasa

Voor degene die mediteert bestaat het lichaam uit verschillende dimensies verbonden aan bewustzijnsniveaus. Het is niet alleen het fysieke lichaam, er is ook een energetisch, emotioneel en mentaal, etherisch en astraal lichaam en nog wezenlijker een causaal (oorzakelijk) lichaam. De elementen zijn de voeding van de verschillende kwaliteiten van het lichaam. De energie van de elementen gaat door een netwerk die de oude oosterse geneeskunde 'meridianen' of 'nadis' (energiekanalen) noemt. De vijf elementen zijn in oneindige hoeveelheid aanwezig in het universum.





Hieronder volgt een uitleg van de elementen via een vers van Patanjali:

***Prakasa-kriya-sthiti-silam bhutendriyatmakam bhogapavargartham drsyam***

*Het Geziene wordt gevormd door de elementen en zintuiglijke organen, heeft de aard van harmonie, werkzaamheid en vastheid, het heeft ten doel ervaring en bevrijding (Vers 18 deel II Patanjali).*

Aan de basis van alle fenomenen (het Geziene), liggen de drie hoedanigheden van de natuur (Gunas) ten grondslag. De drie Gunas zijn; rajas (werkzaamheid), tamas (vastheid) en satva (harmonie). Het spel van de drie gunas (beweging) is de oorzaak van onze verschijningswereld. Het zijn de drie fundamentele eigenschappen van de natuur. Alles is verandering en beweging en daardoor aan tijd gebonden.

Ook de elementen liggen aan de basis van alle fenomenen (het Geziene) ten grondslag. In de geheime leer gaat men uit van zeven elementen. Door een samenspel tussen de drie hoedanigheden en de elementen ontstaat de wereld van verschijning (het Geziene). De Yoga-wetenschap gaat ervan uit dat de oorsprong van het Geziene ligt in het Ongeziene. In de subtiële, ongeziene werelden wordt de basis gelegd voor de stoffelijke, waarneembare wereld.

De wereld van verschijning wordt door de mens waargenomen middels diens vijf zintuigen. De yoga-wetenschap kent een eigen definitie van zintuigen, indriyas genoemd. Zij maakt een onderscheid tussen de zintuigen van waarneming (jnanendriyas) en organen van handelen (karmendriyas). Zij onderscheidt geen vijf zintuigen van waarneming, maar zeven. Deze laatste twee heeft te maken met het denkvermogen van de mens. Immers de indrukken, die bewust of onbewust worden opgedaan, worden verwerkt door het denkvermogen.

De waarneming in de wereld van verschijning (het Geziene) is het resultaat van de (zich altijd bewegende) elementen (bhutas) en de zintuiglijke organen (indriyas). Via onze zintuigen nemen we dus deze wereld, die opgebouwd is uit bepaalde elementen en bepaald worden door de toestand van de gunas, waar. Het waarnemen of ondervinden roept zekere sensaties bij de mens op. Dergelijke sensaties of ervaringen kunnen aangenaam of onaangenaam zijn. De manier waarop het denkvermogen deze verwerkt, leidt tot handelen of niet handelen, tot actie of reactie of tot doen of laten.

Het doel van het leven is om door alle ervaringen wijs te worden en tot herontdekking te komen wie je werkelijk bent, namelijk goddelijk van oorsprong. Deze zoektocht eindigt bij de innerlijke, spirituele mens. Als de mens zijn goddelijke aard heeft herontdekt, dan spreken we over Zelf-realiseren en bevrijding.

**Het doel van Yoga is om de mens op diens herontdekkingsreis te begeleiden, diens waarnemingsvermogen en bewustzijn te verruimen, diens geest in harmonie (satva) te brengen en onderscheidingsvermogen te vergroten.**

Door Yoga wordt de mens in staat gesteld om de elementen (bhutas), de hoedanigheden van de natuur (gunas) en de zintuigen (indriyas) te begrijpen, te beheersen, te leren ook bovenzintuiglijk waar te nemen en alle (opgedane) ervaringen uit dit leven een plaats te geven.

### **1.3 Energielichamen of Sharira's**

In Yoga onderscheid men niet één lichaam maar meerdere lichamen rondom je hogere Zelf (Atman). In feite zijn dit allemaal energie lichamen van subtiel naar grof. Er zijn dus verschillende energielichamen waaruit 'ons wezen' is opgebouwd. Het grofstoffelijk lichaam, bestaande uit: aarde-, water-, vuur-, lucht- ether-elementen. Het subtiel lichaam en het causaal lichaam. Het brandpunt van kracht van elk van deze energielichamen zijn de bijbehorende chakra's (energiecentra's). Deze chakra's vertegenwoordigen eveneens de zeven bewustzijnsniveaus. In Yoga spreekt men meestal over de drie lichamen: het grove, subtiel en causale lichaam. Deze drie lichamen omvatten de werking van ons wezen binnen drie verschillende werelden: doen, denken en voelen.

Ter verduidelijking de beschrijving van de drie Sharira's:

- Sthula Sharira (Grofstoffelijk lichaam)  
Aarde, water, vuur, lucht en ether vallen onder de Stuhla Sharira, omdat de onderdelen waargenomen worden door onze grove zintuigen (reuk/smaak/gezicht/tast/gehoor).
- Sukshma Sharira (Subtiel lichaam)  
Niet tastbaar. Hier treden de gedachten, de wil en de emoties op.
- Karana Sharira (Causaal lichaam)  
Het causale lichaam is de oorzaak van de gedachten en emoties. Hier treden de gevoelens van liefde, vreugde en vrede op.

### **Kosha's of omhulsels**

De drie energielichamen kunnen actief (Rajas) of passief (Tamas) zijn. Dan spreken we van Kosha's of omhulsels. Dat zijn dus de condities waarin die lichamen zich bevinden. Vanuit grof naar subtiel zijn dit:

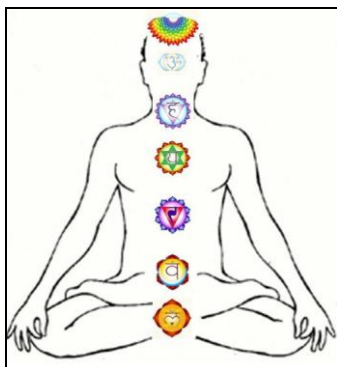
- In het grove lichaam (Sthula Sharira) zijn er twee omhulsels: het voedsel omhulsel (Annamaya Kosha), waarin Tamas overheerst, het vitaal omhulsel (Pranamaya Kosha), waarin Rajas overheerst.
- In het subtiel lichaam (Sukshma Sharira) zijn er twee omhulsels: het mentaal omhulsel (Manomaya Kosha), waarin Tamas overheerst, het intellect omhulsel (Vijnanamaya Kosha), waarin Rajas overheerst.
- In het causaal lichaam (Karana Sharira) zijn er twee omhulsels: het gouden omhulsel (Hiranyamaya Kosha), waarin (licht) Rajas overheerst, het zaligheid omhulsel (Anandamaya Kosha), waarin (licht) Tamas overheerst.

Energetisch gezien proberen we in de Yoga de energielichamen op al deze niveaus in Satva te brengen. Dat wil zeggen volkomen harmonie van lichaam en geest. In deze toestand kan de zuivere Atmische energie haar genezend werk doen. In feite hebben we hier dus een relatie met Shiatsu. Zie eveneens de genezende wetten van de Tibetaan Dwahl Kuhl (eerste wet), die zegt dat alle ziekten (disharmonie) ontstaan doordat de vrije doorstroming van Atmische energie wordt geblokkeerd. Deze energetische blokkades worden met behulp van Yoga en Shiatsu opgeheven.

Hieronder volgt een overzicht van de elementen met bijbehorende zintuigen en omschrijving van het fysieke lichaam.

De elementen met bijbehorende zintuigen, fysiek lichaam:

<b>Element</b>	<b>Zintuigen/ Indriyas</b>	<b>Fysiek lichaam</b>
Aarde	reuk neus	botten, tanden, benen, voeten, staartwervel
Water	smaak tong	geslachtsorganen, blaas, nieren
Vuur	zicht oog	buik, spijsverteringsstelsel, maag onder- en middenrug
Lucht	tast huid	hart, longen, borst, bovenrug
Ether	gehoor oor	nek, hals, stembanden
-----		
Gedachte	intuïtie oog	gezicht, ogen
Licht	hogere zelf	schedel, hersenen, huid



#### 1.4 Energiekanalen of Nadis

Hoewel ons lichaam bestaat uit één energieveld kunnen we daarin stromingen onderscheiden. Deze stromingen worden in de Yoga samengevat onder de noemer 'kanalen'. Langs de ruggengraat stroomt energie in twee kanalen, de Ida (linkerzijde) en Pingala (rechterzijde). De energie die in Ida stroomt is de Shiva-energie en de energie die in Pingala stroomt is de Shakti-energie. Wanneer deze twee energieën in evenwicht (Satva) zijn dan is er sprake van Shushuma (midden). Dat laatste bereikt men in een staat van evenwicht/helderheid/zuiverheid binnen het menselijk wezen. De Shakti-energie wordt ook de zonne-energie genoemd. De Shiva-energie wordt ook de maanenergie genoemd. Deze kanalen zijn te vergelijken met de meridianen, energiebanen, vanuit de Shiatsu.

De belangrijkste nadi's zijn dus Shushumna, Ida en Pingula, maar in oude yoga teksten wordt er melding gemaakt van zo'n 72.000 grotere en kleinere energiekanalen binnen het menselijk wezen. De Ida en Pingala nadi's worden ook gerefereerd aan de helften van de hersenen. Pingala correspondeert met de linker hersenhelft, Ida correspondeert met de rechter hersenhelft. Deze twee primaire nadi's, lopen van Sahasrarachakra/Ajnachakra in een dubbele helix tot aan Mulandharachakra. Het geheel aan nadi's, wordt gezuiverd door de beoefening van Pranayama. Zij versterken de onderscheiden lichamen en de beoefenaar krijgt meer en meer controle over de energiestromingen.

## **1.5 Ademhalingsoefening en elementen**

Om even uit de theorie te stappen de volgende oefening. Immers Yoga is een ervaringswetenschap. Hieronder volgen een paar ademhalingsoefeningen met visualisatie op de elementen:

### Lucht / Ether

Purificatie oefening: Adem in en uit door je mond. Verbind jezelf met de lucht, net als een vogel. Je voelt de wind van vrijheid door je heen waaien. Doe drie volledige ademhalingen.

### Vuur

Purificatie oefening: Adem in door je mond en uit door je neus. Richt je aandacht op de plek onder je hart tussen je onderste ribben. Adem in door je mond en stel je voor dat je alle emoties verbrandt die je in de weg staan. Adem uit via je neus en concentreer je op je hart terwijl je aan vrede in je hart denkt. Doe drie volledige ademhalingen.

### Water

Purificatie oefening: Adem in door je neus, uit door je mond. Stel je voor dat je onder een waterval staat. Bij de uitademing via de mond stel je voor dat het water over je hoofd en schouders loopt en al het lijden meeneemt dat je niet bij je wilt hebben. Doe drie volledige ademhalingen.

### Aarde

Purificatie oefening: Adem in en uit door je neus. Terwijl je inademt voel je de kracht van de aarde via je voeten, langs je benen, langzaam je hele lichaam vullen. Terwijl je uitademt laat je alle oude vermoeide energie via je voeten uit je lichaam naar de aarde stromen. Doe drie volledige ademhalingen.

## 2. Shiatsu

In dit hoofdstuk geef ik een uiteenzetting van de achtergrond van Shiatsu. De filosofie van Yin en Yang, uitleg over Qi (levensenergie), en de meridianen komen aan bod.

In paragraaf twee geef ik een uiteenzetting van de theorie van de elementen gevolgd door een omschrijving van de elementen met hun disbalans en meridianen.

### 2.1 Achtergrond en uitleg Shiatsu

Shiatsu is een Chinees/Japans massagemethode. Shiatsu is ontstaan uit verschillende oosterse geneeswijzen, waaronder acupunctuur en kruidenkennis, maar ook voedings- en bewegingsprogramma's. Shiatsu maakt gebruik van de natuurlijke energie van het lichaam.

Shiatsu is in Japan ontstaan als een holistische geneeswijze voor de behandeling van lichaam, geest en ziel. Het woord 'shiatsu' komt van 'shi', wat 'vinger' betekent en 'atsu', wat 'druk' betekent. Maar ook kan er gebruik gemaakt worden van de duim, de vinger, de elleboog of zelfs de knie. Shiatsu wordt meestal gegeven op een futon, een Japanse gewatteerde deken die als matras wordt gebruikt. De ontvanger houdt zijn kleren aan en dat draagt ertoe bij dat de gever eerder contact maakt met de energie van het lichaam dan met de huid.

Shiatsu maakt gebruik van de filosofie van yin en yang. Yin wordt gekenmerkt door de materie en stoffelijkheid, met andere woorden het lichaam, en yang door beweging en gedachtes- de energie. In een gezond lichaam is yin en yang in balans. Yin en Yang zijn verder onderverdeeld in de vijf elementen: Aarde, metaal, water, hout en vuur. Elke meridiaan of energiebaan in het lichaam is yin of yang en is verbonden met een van de vijf elementen.

De vijf hoofdprincipes van Yin en Yang zijn;

- Aan alles zitten twee kanten.
- Elk aspect kan opnieuw verdeeld worden.
- Yin en Yang scheppen elkaar.
- Yin en Yang reguleren elkaar.
- Yin en Yang gaan in elkaar over.

Wil iemand gelukkig, gezond en zo lang mogelijk leven dan zal de verhouding van Yin en Yang zo optimaal mogelijk in evenwicht moeten zijn. Wat voor de een goed is kan voor de ander helemaal niet goed zijn.

#### Levensenergie

De energie van het lichaam noemt men in het Japans Ki (spreek uit tsjie), in het Chinees Qi en in het Sanskriet prana. Qi is de levensenergie waarmee elk levend wezen geboren wordt, het behoort tot de drie "schatten van het universum; Qi, hemel en aarde. Hemel en aarde zijn een onafscheidelijk geheel en worden verbonden door Qi.

Het doel van Shiatsu is dat de Qi in staat is om soepel door de meridianen van het lichaam te stromen, maar soms is de Qi geblokkeerd en dat kan gezondheidsklachten opleveren. Het doel van shiatsu is het opheffen van deze blokkades. De menselijke aanraking is een van de beste manieren van genezing. Een instinctieve aanraking met liefde en mededogen kan een spirituele genezing vormen.

Shiatsu is vooral effectief bij spanningen en klachten die samenhangen met stress, slapeloosheid, rug- en gewrichtspijn, hoofdpijn, maagklachten, sportblessures, menstruatiespijn, een slechte weerstand en als preventieve gezondheidsmaatregel. Het is echter geen vervanging van de reguliere geneeskunst.

#### De meridianen

Meridianen zijn de kanalen waardoor de energie, ofwel de Qi, door het lichaam stroomt. De meridianen (energiebanen) lijken op een rivierstelsel. De stroming van Qi in de meridianen wordt beïnvloed door lichaam en geest. Daardoor kan men via de meridianen zowel het lichaam als de geest behandelen en deze twee met elkaar verbinden. In een gezond lichaam stroomt de Qi vloeiend door de meridianen.

Op de meridianen bevinden zich vele punten, ook wel acupunctuurpunten genoemd. Deze punten hebben getallen, hiermee kan de locatie op de meridiaan geduid worden. Er zijn zes paren meridianen, die in verbinding staan met de verschillende organen in het lichaam. De 12 meridianen samen omvatten heel ons wezen op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. De namen van de meridianen zijn; hart- en dunne darmmeridiaan (element vuur)/ maag- en miltmeridiaan (element aarde) / long en dikke darm (element metaal)/ blaas- en niermeridiaan (element water)/ lever en galblaas (element hout)/ gouverneursvat- en conceptievatmeridiaan (element vuur).

## 2.2 Elementen Shiatsu

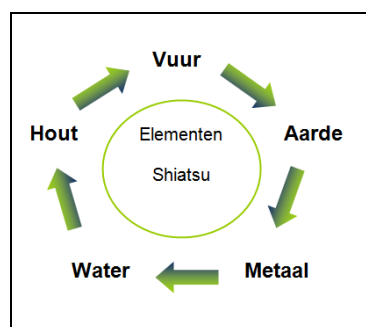
De vijf elementen vinden hun oorsprong in de Traditioneel Chinese Geneeskunde (TCM). Het is een oud Chinese manier om vanuit een energetische visie naar de natuurwetten te kijken. Ze slaan niet echt op de materialen of de fenomenen waarvan zij de naam dragen. De theorie wordt gebruikt om interacties te verklaren tussen alle dingen en symboliseert de voortdurende cyclus van groei en verval. Elk element vertegenwoordigt een bepaalde categorie aan functies en eigenschappen.

Door het yin/yang-concept biedt de TCM een referentiekader dat berust op nauwgezette waarneming en toepassing van natuurlijke wetmatigheden. Om dit referentiekader zo gedifferentieerd mogelijk vorm te geven, vervolmaakten de Taoïsten het yin/yang-model met de leer van de vijf elementen. De Nei Ching (400 voor Christus) is het belangrijkste document van de traditionele Chinese geneeskunde en is gebaseerd op yin/yang en de 5 elementen.

Ook de vijf elementen vanuit de Shiatsu zijn gebaseerd op universele, energetische principes. Uit de dynamiek van dit krachtenspel ontstaan de 5 elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water. Dit zijn geen definitieve, vaststaande, statische verhoudingen, maar veranderingsfasen die de beweging van yin en yang in 5 verschijningsvormen onderverdelen.

Hout brandt en zo ontstaat vuur. Uit het as van het vuur komt de aarde voort. In de aarde ontstaan de mineralen van het metaal. Het metaal brengt het water voort, dat vervolgens weer het hout doet groeien en voedt. Daarbij is het element water de eigenlijke basis (de oorsprong van levensenergie), maar de reeks begint met het hout omdat het zichtbare leven in het voorjaar ontwaakt.

De Sheng-energie beweegt zich in een kringloop en deze cyclus heet ook 'voortbrengingscyclus'. Het ene element brengt het volgende voort en is daarom moeder, maar tegelijkertijd ook zoon: hout is de moeder van het vuur, maar zelf weer de zoon van het water; vuur is de zoon van het hout maar zelf weer de moeder van de aarde; enz.



## 2.3 Omschrijving elementen, disbalans en meridianen

### Aarde

Het element aarde heeft te maken met hoe mensen voor zichzelf en voor anderen zorgen. Aarde-energie zorgt ervoor dat we onszelf en de mensen om wie we geven door onze zorg autonoom maken, in plaats van afhankelijkheid te kweken.

Hoe aarde-energie uit balans raakt:

- Slechte eetgewoontes
- Gebrek aan beweging
- Piekeren
- Onveiligheid
- Zorg

Het element aarde is verbonden met de maag- en miltmeridianen, die van invloed zijn op de hele voorkant van het lichaam.

### Metaal

Het element metaal heeft te maken met hoe mensen zichzelf zien; hoe ze grenzen trekken tussen zichzelf en de rest van de wereld. Dit wordt weerspiegeld in de ademhaling: of de lucht gemakkelijk vanuit de wereld in en weer uit het lichaam stroomt, of dat er een voortdurende strijd is tussen wat wordt genomen en wat wordt teruggegeven.

Hoe metaalenergie uit balans raakt:

- Emotionele pijn niet kunnen loslaten
- Een slechte stoelgang
- Roken
- Eenzaamheid

Het element metaal is verbonden met de meridianen van de long en de dikke darm, die de buitenkant van het lichaam beïnvloeden, de fysieke grens, ofwel de huid.

### Water

Het element water heeft te maken met iemands gestel, dat doorgegeven wordt door de ouders en dat terug te zien is in de botten, het haar, de houding en het geheugen. Iemand met een goed gestel heeft een overvloed aan energie en doorzettingsvermogen om ambities waar te maken.

Hoe waterenergie uit balans raakt:

- Overwerk
- Kou
- Trauma's
- Gebruik van stimulerende middelen

Het element water is verbonden met de meridianen van de blaas en de nieren die de rug rechtop houden.

### Hout

Het element hout heeft te maken met hoe iemand op de wereld reageert. Houtenergie stelt mensen in staat om vrije geesten te zijn die op een creatieve manier leven, of om grootse plannen te hebben en de wereld om hen heen voor hun eigen doeleinden te gebruiken.

Hoe houtenergie uit balans raakt:

- Teveel controle
- Toegeven aan slechte gewoontes
- Niet voldoende bewegen
- Het onderdrukken van sterke emoties
- Stress

Het element hout is verbonden met de meridianen van de lever en de galblaas.

Deze liggen aan de zijkant van het lichaam en zijn belangrijk om te kunnen buigen en draaien.

## Vuur

Het element vuur heeft twee aspecten. Het vuur dat geassocieerd wordt met de relatie die mensen met zichzelf en het universum hebben wordt spiritueel vuur genoemd. Het vuur dat te maken heeft met relaties met andere mensen noemt men menselijk vuur.

Spiritueel vuur heeft te maken met:

- het Zelf en het niet-Zelf
- Geest en ziel
- Vreugde en tevredenheid

Menselijk vuur heeft te maken met:

- Zichzelf en anderen
- Intimiteit en nabijheid
- Bescherming en overleven

Hoe vuurenergie uit balans raakt:

- Problemen in de communicatie met vrienden of familie
- Slechte relaties in de jeugd (als kind niet genoeg liefde/veiligheid hebben ontvangen)
- Emotionele trauma's
- Gebrek aan persoonlijke ruimte

Het element vuur is verbonden met de meridianen van het hart en de dunne darm. Deze staan in verbinding met ons innerlijk.

Het voorgaande levert het volgende overzicht op, waarbij ik een verbinding leg met de Chakra's uit de Yoga. Zo ontstaat een zekere samenhang tussen beide systemen.

De elementen met bijbehorende zintuigen, chakra's en meridianen:

<b>Element</b>	<b>Zintuig</b>	<b>Emotie</b>	<b>Chakra Yoga</b>	<b>Meridianen Shiatsu</b>
Aarde	smaak	zwaarmoedigheid	Muladhara	Maag/Milt
Metaal/Lucht	reuk	verdriet	Anahata	Long/Dikke Darm
Water	gehoor	angst	Swadistana	Blaas/Nier
Hout/Ether	gezicht	woede	Vishuddhi	Lever/Galblaas
Vuur	spraak	vreugde	Manipura	Hart/Dunne Darm



### 3. Praktijkervaring Shiatsu & Raja Yoga

In dit hoofdstuk geef ik een omschrijving van mijn praktijkervaringen met zowel Shiatsu als Raja Yoga. Hierbij heb ik ook opgenomen op welke wijze ik Yoga bij een Shiatsu-behandeling, als Shiatsu bij de Yoga-houdingen integreer. Kortom de onderlinge samenhang in de praktijk wordt hier belicht.

#### 3.1 Praktijkervaring Shiatsu

##### Shiatsu-behandeling

Persoon X heeft vage rugklachten en meldt zich aan voor een shiatsu-behandeling van 60 minuten. Na een korte intake/anamnese waarbij ik o.a. vraag naar bijzonderheden en/of klachten en wensen start ik de behandeling. De ruggebied zal ik extra aandacht geven, maar ook de rest van het lichaam zal ik nalopen. Dit omdat de oorzaak van een blokkade in b.v. de ruggebied heel goed veroorzaakt kan zijn door een blokkade in een ander gebied.

##### *Contact maken en eerste strekking*

Persoon X ligt op zijn buik op een futon. Ik maak een eerste contact door de voeten vast te pakken en de ademhaling van persoon X te volgen. Met mijn voeten maak ik een yinne (binnenkant been/arm) en yanne (buitenkant been/arm) strekking bij de benen en armen.

##### *Achterkant rug*

Vervolgens loop ik met mijn ellebogen en duimen de punten links en rechts van de ruggewervel (blaasmeridiaan) af, van boven naar beneden. Bij eventuele blokkades blijf ik langer aanhouden, ik attendeer persoon X tussendoor op een goede diepe ademhaling. Als persoon X zich meer ontspant kan ik immers dieper komen met mijn druk op de verschillende punten/meridianen.

Na de middenrug loop ik de schouders/schouderbladen langs met mijn duimen en door rek- en strekbewegingen probeer ik dit gebied meer te laten ontspannen. Tenslotte strek ik de middenrug en breng alle chakra's op een rij.

Persoon X draait zich halverwege om en ligt dan op zijn rug.

##### *Voorkant lichaam*

Ik loop de lever-, galblaas- en nier- en miltmeridianen op de benen langs met mijn handen. Intuïtief voel ik bij welk punt ik langer moet aanhouden. Vervolgens druk ik op de reflexzones aan de onderkant van de voeten.

Hierna behandel ik de meridianen op de armen, dit zijn de long- en dikke darmmeridiaan, de hart- en dunne darm meridiaan en de drievoudige verwarmers en hartbeschermer (midden op de armen).

Vervolgens behandel ik de nek en het gezicht/hoofd van persoon X. Hier lopen verschillende meridianen, w.o. de maagmeridiaan.

Ik sluit meestal af bij de buik (hara), alle meridianen komen hier bij elkaar. Met een hand bovenop de buik en een hand in de onderrug breng ik de energie in het lichaam van persoon X in balans.

Persoon X kan nog een aantal minuten blijven liggen om het effect van de behandeling na te voelen. Als extra aanvulling geef ik de volgende yoga-oefeningen mee ter versterking van de (onderrug), mijn keus is gevallen op de kaarsstand (salamba sarvangasana), de ploeghouding (halasana) (de buhjangasana). Op deze manier kan persoon X thuis verder werken aan zijn gezondheid.

Bij de afronding bespreken we samen de behandeling en bijzonderheden. Persoon X is verbaasd van het effect van de shiatsu-behandeling. Na het drinken van een glas water vertrekt persoon X ontspannen.

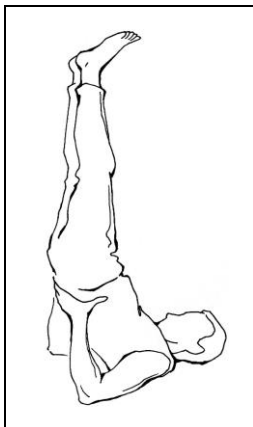
Ik geef altijd aan dat bij langdurige klachten/spanningen het een tijd zal duren voordat iemand klachtenvrij is. Shiatsu is een goede manier voor iemand om bewust te worden waar in zijn/haar lichaam blokkades zitten. Het effect van een eenmalige shiatsu-behandeling is bij langdurige klachten echter zeer minimaal. Wekelijkse Yoga-lessen, gecombineerd met een regelmatige shiatsu-behandeling zal zeker meer verandering teweeg brengen in iemands fysieke, emotionele en mentale conditie.

Sinds ik aan yoga doe mediteer ik voorafgaand aan een shiatsu-behandeling. Op deze manier ben ik volkomen ontspannen en kan ik me beter afstemmen op de ander.

## 3.2 Praktijkervaring Raja Yoga

### 1. Salamba Sarvangasana I (Kaarsstand)

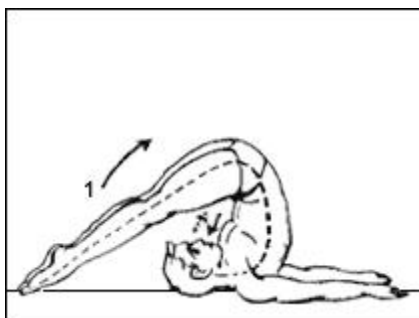
= De Moeder van de asanas.



Uitwerking van deze houding: Streven naar harmonie en het geluk van het menselijk organisme. Gezond bloed kan volop naar de nek en de borststreek stromen. Positieve werking bij kortademigheid/hartkloppingen/astma/keel- en neusklachten. Tegen constipatie. Heeft een kalmerende werking op de zenuwen, gunstig bij slapeloosheid, hoge bloeddruk, prikkelbaarheid... Door de veranderde werking van de zwaartekracht wordt het lichaam bevrijd van gifstoffen en voelt men zich volstromen met energie. Aanbevolen bij mensen blaasklachten, menstruatieklachten, aambeien en hernia. Iemand die regelmatig deze asana beoefent krijgt nieuwe kracht en vitaliteit

Bij deze houding wordt de vishuddhi chakra geactiveerd. Verder heeft het invloed op de lever en galblaasmeridiaan.

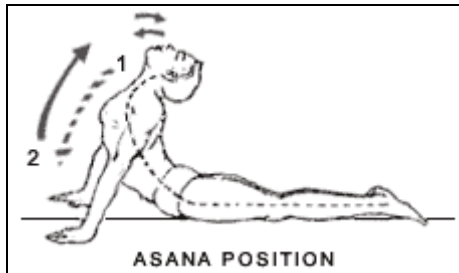
### 2. Halasana (ploeghouding)



De uitwerking van de halasana is hetzelfde als die van de salamba sarvangasana I. Bij de halasana worden ook de buikorganen samengenomen, wat een verjongende invloed heeft. Aan de wervelkolom wordt extra bloed toegevoerd vanwege het voorover buigen, en dit helpt rugpijn te verlichten. Goed voor mensen die last hebben van o.a. stijve schouders en spit in de rug. Ook verlichtend bij pijn door gasvorming in de maag.

Bij deze houding wordt de muladhara, svadistana en manipura chakra geactiveerd. Verder wordt ook de maagmeridiaan, blaas- en niermeridiaan geactiveerd.

### 3. Bhujangasana (slang/cobra houding)



De houding heeft een goede uitwerking op beschadigingen aan de wervelkolom. De wervelkolom wordt veerkrachtiger en de borst wordt volledig verruimd. Bij een lichte hernia worden de wervels met behulp van deze houding weer in hun oorspronkelijke stand gebracht.

Deze houding heeft een uitwerking op de hart en vishuddhi chakra. Verder heeft het invloed op de galblaasmeridiaan en ook de longmeridiaan.

#### **Afsluiting**

Uitrusten en navoelen in de Savasasana (lijkhouding)

Ontspanning is belangrijk in de Raja Yoga. Voor doorwerking van de asana's is het belangrijk af te sluiten in een liggende ontspanningshouding. In de ontspanning kan het lichaam zich herstellen en een nieuw, dieper en subtieler evenwicht vinden. Een rustige ademhaling is hierbij aan te raden.

## 4. Enkele overeenkomsten en verschillen Shiatsu & Raja Yoga

In dit hoofdstuk zullen enkele overeenkomsten en verschillen tussen Shiatsu en Raja Yoga voorbij komen.

### 4.1. Overeenkomsten

Vanuit mijn ervaring met Shiatsu en Yoga zie ik de volgende overeenkomsten:

- Do-in en Kriya's:

In de Shiatsu is Do-In een systeem van oefeningen om de gezondheid en vitaliteit te bevorderen. Het is zelfmassage toegepast met het doel het lichaam te ontgiften en te verjongen. Deze zelfmassage doet men door gericht te kloppen op het lichaam en door het masseren van tsubo's (acupunctuurpunten). Ook deel van do-in zijn meridiaanstrekkingen en andere lichaamshoudingen. Deze van oorsprong uit China (ca. 500 v.C) afkomstige (zelf) therapie werd Tao Yin genoemd. Tot op de dag van vandaag is dit systeem in Azië terug te vinden in disciplines zoals: Aikido, Chi-Kung, T'ai-Chi, Shiatsu, Yoga, Zen en diverse meditatietechnieken. Do-In is goed voor een ieder omdat het een techniek is waardoor je lichaam soepeler wordt, je geneest of voorkomt stijfheid, pijn en andere klachten.

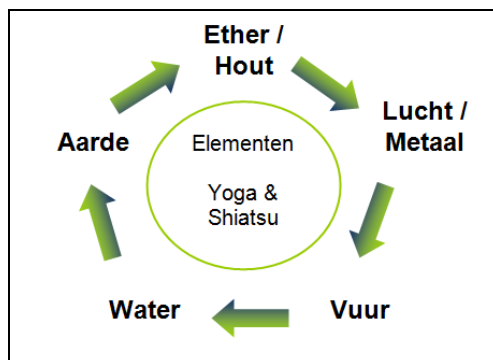
Do-in is te vergelijken met de voorbereidende losmaak- of reinigingsoefeningen, Kriya's, welke we tijdens de Yoga-les doen ter voorbereiding op de uitgebreidere Asana's. Met de Kriya's maken we de gewrichten, meridianen en spieren soepel en stimuleren we betere doorstroming in de Nadi's en de vitale organen in ons lichaam. Doelstelling en resultaat van Kriya Yoga is het verzachten van de oorzaken van pijn en ellende in het leven (klesas) en het (verbeteren van) beoefenen van contemplatie (meditatie). Het verzachten van de hinderpalen of bezoeken in het leven kunnen methodisch gezien worden als het leren ontspannen van lichaam en geest, alsmede het leren dichter bij jezelf te komen.

- Effect Shiatsu en Yoga

Zowel Shiatsu als Yoga beoogt een gezonder, vitaler, energieke en bewuster persoon als doel te hebben. Meer balans voor lichaam en geest, op verschillende niveaus, en een betere energiedoorstroming in het lichaam. Patanjali geeft dit aan in hoofdstuk 2 en zegt daarover: Kriya Yoga: **tapah, svadiyaya, isvarapranidhan**. De handelingen zijn bedoeld om energetisch (spiritueel) vuur op te wekken (met enige discipline), weer af te stemmen op je lichaam en geest (zelfstudie) en leren over te geven aan het hogere (overgave). Het verzacht de Klesa's en brengt de mens naar meditatie (contemplatie). Zie ook de uitleg over kriya yoga bij hoofdstuk 1.1.

- Elementen

Zowel bij Shiatsu als bij Yoga volgt het ene element uit het andere element. De ontwikkeling van het ene element heeft het voorafgaande element als zijn oorzaak, er is sprake van een voedende cyclus (vergelijk sheng-cyclus in de Shiatsu). De oorzaak blijft in het gevolg aanwezig. Hieronder heb ik de verschillende elementen van Shiatsu en Yoga samengevoegd. De elementen aarde, water en vuur komen bij beide wetenschappen voor. Het element hout-ether en lucht-metaal vind ik het best bij elkaar horen. Dit vanuit de gedachte dat bij het element metaal (shiatsu) gaat om de lucht die men in- en uit ademt en bij het element hout gaat het om hoe iemand op de wereld reageert.



- Ademhaling/Energie

De ademhaling/pranayama is erg belangrijk bij Raja Yoga. Zowel bij uitoefening van de asana's als bij de meditaties. Ook bij Shiatsu is een goede diepe ademhaling belangrijk. Hoe beter de ademhaling hoe dieper de Shiatsu therapeut kan komen met de massage. Een goede doorstroming van de levens energie in het lichaam (Qi of Prana) is bij beide disciplines van groot belang opdat iemand zich vitaal, gezond en evenwichtig voelt. Pranamayakosha is ook van toepassing bij Shiatsu. En bij Raja Yoga worden de drukpunten en meridianen ook behandeld via het uitoefenen van asana's.

- Chakra's

De chakra's vanuit de Yoga-wetenschap kunnen heel goed meebehandeld worden bij een Shiatsu-behandeling. Vooral bij het nalopen van de meridianen links en rechts langs de ruggewervel, de emotionele blaasmeridiaan. Dit gebied komt overeen met de ida en pingula kanalen (de nadis) vanuit de Yoga-wetenschap.

- Sanky-filosofie en Yin Yang filosofie

De Sankya-filosofie is de eerste bekende beschrijving van een compleet model van het universum. Het universum wordt beschouwd als bestaande uit twee eeuwige realiteiten. Die worden purusha en prakrti genoemd. Daarmee verdedigt de Sankhya een sterk dualistische waarin de wereld een mix van twee tegenstrijdige eenheden is (licht/donker, mannelijk/vrouwelijk) vergelijkbaar met de Yin en Yang filosofie. Zie ook de omschrijving bij Hoofdstuk 1.1.

## 4.2. Verschillen

Vanuit mijn ervaring met Shiatsu en Yoga zie ik de volgende overeenkomsten:

- Individueel en groepsgewijs

Shiatsu, met uitzondering van de Do-in, wordt 1 op1 gegeven. Er is sprake van een therapeut en een ontvanger. Yoga wordt veelal gegeven aan een groep personen, er is sprake van een Yoga-docent en meerdere leerlingen. Yoga kan je ook alleen uitoefenen.

- Namen elementen

De elementen worden in Shiatsu en Yoga (deels) verschillend genoemd. Het element ether ontbreekt in de Chinese traditie.

- Achtergrond

De achtergrond van Shiatsu en die van Raja Yoga verschillen van elkaar. Shiatsu is gebaseerd op de Traditionele Chinese Geneeskunst en Raja Yoga heeft verschillende oude geschriften uit India als belangrijkste bron.

## 5. Samenvatting en conclusie

In dit laatste hoofdstuk geef ik een samenvatting aan de hand van mijn persoonlijke ervaring met Raja Yoga en Shiatsu. Tenslotte verbind ik een conclusie aan het geheel.

### Mijn ervaring met Raja Yoga

Sinds het begin van de docentenopleiding tot nu heb ik veel veranderingen meegemaakt. Zo heb ik op fysiek gebied geen last meer van seizoensgebonden allergieën. Verder is zo'n 2 jaar geleden geconstateerd dat mijn schildklier te snel werkt. Om mijn schildklier te reguleren gebruik ik medicijnen en ben ik in behandeling bij een specialist. Het regelmatig doen van yogaoefeningen, pranayama oefeningen en meditatie hebben zeker een positieve werking op mijn schildklier en algehele gezondheid. Ook in tijden van stress heb ik ondervonden dat het loont om aan yoga te doen.

Bij het uitvoeren van de asana's is het belangrijk de yama's en niyama's in acht te nemen en rekening te houden met je eigen fysieke grenzen. Het blijft belangrijk om bij alles wat je doet geen geweld te doen aan jezelf of anderen. Het gaat bij Yoga niet om presteren.

Door te blijven oefenen merk je dat de oefeningen steeds beter gaan en dat je ze langer kan aanhouden. Dit komt ook door een goede rustige ademhaling aan te houden tijdens de oefeningen (ontspannen in de inspanning). Oefening loont.

Door Yoga heb ik geleerd om nog meer naar binnen te kijken en een manier te vinden om weer in contact te komen met wie ik echt ben. Zowel in relatie met mezelf, als in het contact met mijn omgeving (yama's en niyama's). Sinds ik Yoga doe ervaar ik meer balans en vreugde in mijn leven.

De workshop Upanishads is een waardevolle aanvulling geweest tijdens de opleiding. Het heeft mij een eerste blik gegeven in de universele wijsheid en kennis welke nog steeds van toepassing is. Ik ben zeker geprikkeld om mij verder te gaan verdiepen in de Upanishads. Maar ook de andere bronnen van Raja Yoga hebben mijn onverdeelde interesse.

Yoga is voor mij de manier om alles uit het leven te halen. Een voordeel is dat het ook nog overal en altijd toe te passen is, je hele leven lang. Het is een ware ontdekkingsreis.

Mijn favoriete asana's zijn de kaarsstand, de ploeghouding en de cobrahouding. De So-Ham ('Ik Ben') pranayama is een pranayama welke ik ook regelmatig doe.

### **Mijn ervaring met Shiatsu**

De 3-jarige deeltijdopleiding tot Shiatsu therapeut heb ik als zeer intens ervaren. Ik ben bewuster geworden van mijn eigen patronen en de invloed hiervan op mijn lichamelijke en emotionele lichaam. Door shiatsu-behandelingen te geven en te ontvangen ben ik dichter bij mezelf gekomen.

Mijn intentie van het geven van een shiatsu-behandeling is om de ander bewuster te maken van zijn/haar eigen gewoonten en wat dit voor invloed heeft op zijn/haar fysieke en mentale lichaam. Waar zitten de blokkades? Een shiatsu-behandeling is erop gericht dat het lichaam zichzelf weer beter maakt. Een shiatsu-therapeut doet dat door de aanwezige energie in het lichaam te manipuleren met als doel de balans in het lichaam te herstellen.

Een shiatsu-behandeling kan ook puur voor de ontspanning of ter preventie van (fysieke) klachten ondergaan worden. Dit geldt voor de meeste mensen die bij mij komen. Steeds meer combineer ik Yoga kennis bij de shiatsu-behandelingen. Zo mediteer ik van te voren en geef ik regelmatig yoga-oefeningen mee ter ondersteuning.

De theoretische kennis over de elementen en achtergrond vanuit Shiatsu (TCM) en vanuit Raja Yoga zijn beide interessant. Door de Yoga opleiding ben ik meer geïnteresseerd geraakt in de Yoga-filosofie en wetenschap. De theoretische kennis en wijsheden vanuit de verschillende bronnen van de Yoga-wetenschap (Patanjali, Upanishad en Bhagavad Gita) is voor mij vollediger en diepgaander. De theorie vanuit de Shiatsu is zelfs (deels) terug te vinden in de Yoga-wetenschap.

De Shiatsu-behandelingen die ik nu uitvoer zijn meer gebaseerd op intuïtie en de chakra's, ja en zelfs meer vanuit de Yoga filosofie.

Mijn conclusie, na mijn ervaring met Raja Yoga, is dat uiteindelijk alles EEN is. Het is en blijft een uitdaging om de verbinding te zien tussen het een en het ander.

Shiatsu en Raja Yoga kunnen goed gecombineerd worden, zowel tijdens een Shiatsu-behandeling als tijdens een Yoga les. Je kunt in bijvoorbeeld in vijf lessen elk element belichten.

***Eenheid in verscheidenheid; 'Benader het leven met een door yoga verscherpt bewustzijn, en zie het Ene in het vele' (Upanishads).***

## Bijlage

### Overzichten elementen Yoga met bijbehorende chakra's en asana's

Onderstaande overzichten kunnen heel goed gebruikt worden in de Yoga lessen.

De elementen met bijbehorende chakras en klanken:

Element	Chakra	Klank	Kleur
Aarde	Muladhara	Lam	Rood
Water	Swadhistana	Vam	Oranje
Vuur	Manipura	Ram	Geel
Lucht	Anahata	Yam	Groen
Ether	Vishuddhi	Ham	Blauw

---

Gedachte	Ajna	Tham	Violet
Licht (Tejas)	Sahasrara	Aum	Wit

Note: de elementen Gedachte en Licht worden in de literatuur ook genoemd als 6<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> element.

In onderstaand overzicht zijn per element enkele asana's benoemd.

De elementen met bijbehorende asana's:

Elementen	Asana's
Aarde	Tadasana (berghouding) / Vrksasana (boomhouding)
Water	Paschimottanasana / Utthita Trikonasana (gestrekte driehoekshouding)/ Virabhadra (heldhouding)
Vuur	Salabhasana (sprinkhaanhouding)/ <b>Bujangh (cobrahouding)</b> /Danuhr (booghouding)
Lucht	Matsy (vishouding), Gomukhasana (koehouding), Adho mukha svanasana (hondhouding)
Ether	Setu bandha (brug), <b>Salamba sarvangh (kaarsstand)</b> , <b>Halasana (ploeghouding)</b>

---

Gedachte : Meditatie Budhi/Ajna Chakra / Garuda (adelaarshouding)

Licht : Meditatie Sahasrara Chakra / Salamba sirsasana (kopstand)

Note: Er zijn andere/meerdere asana's mogelijk bij de verschillende elementen. In dit overzicht is slechts een selectie van een aantal asana's per element gemaakt.

# Gayatri mantra

Aum Bhur Bhuvah Svah  
Tat Savitur Varenyam  
Bhargo Devasya Dhimahi  
Dhiyo Yo Nah Prachodayat

Vertaling:

O, bron van het leven, verlosser, immanent, schenker van geluk. Gij zijt alomtegenwoordig, schepper van het heelal, mag ik mediteren op Uw aanbiddelijk, zonde verlossend zijn, dat mijn intellect verlicht. O vader, laat U mijn gedachten en devotie jegens U nimmer afdwalen. Blijft U steeds mijn intellect verlichten en inspireert U mij alleen tot positieve daden. Dit is mijn innig gebed.



## Literatuurlijst

### Raja Yoga:

- De Yoga Sutra's van Patanjali, Dr. I.K. Taimni
- Yoga Dipika, B.K.S. Iyengar
- Het mysterie van het Zelf-Upanishaden, Dr. V.H. van Vledder
- De Bhagavad-Gita zoals ze is, Sri Srimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada
- Hatha Yoga Pradipika, Svamimarama
- Diverse series Raja Yoga Nusasana's, Yogabramacharya Klaas Stuive MCM
- Wetenschap van de ziel, Shri Yogacharya Ajita
- Yama en Niyama, Ajata Stam
- Meesterlijke Antwoorden van Dr. P.R. Sharma, uitgegeven door Ajata Stam
- De Chakra Energy-Methode, Anna Selby
- Chakra Werkboek, Anodea Judith
- 1001 Yoga Wijsheden, Liz Lark

### Shiatsu:

- Handboek Chinese geneeswijzen, Ted J. Kaptchuk
- Shiatsu in theorie en praktijk, Carola Beresford-Cooke
- Handboek reflexologie, Ann Gillanders
- Tsubo Handboek voor acupressuur, Katsusuke Serizawa
- Shiatsu een beknopte handleiding, Nicola Pooley
- Atlas van de acupunctuur, C.H. Hempen

