

Yoga

ondersteunt in
zorgen voor jezelf
en de ander



Monique Siahaya ~ Amrit Kriya



Ivonne Wopereis



Auteurs

Monique Siahaya ~ Amrit Kriya
Ivonne Wopereis

Redactie

Siri Neel - KRI
Parvan Kaur ~ Petra Bolten
Simran Theresa Brefeld ~ Param Simran Kaur

Fotografie

By Thamar
Pim Siahaya

Uitgever

Yoga Namo Natuurlijk
info@yogavoormantelzorgers.nl

ISBN - 978-90-828773-0-4
NUR - 726

KRI Seal Statement

This book has received the KRI Seal of Approval. This Seal is given only to products that have been reviewed for accuracy and integrity of the sections containing Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan®.



©2018. Alle rechten zijn voorbehouden aan de auteurs, Monique Siahaya ~ Amrit Kriya, Yoga Namo en Ivonne Wopereis, Yoga Natuurlijk. De voor dit boek geselecteerde kriya's, meditatieën en ander materiaal zijn door hen vertaald uit origineel materiaal en aangepast voor Yoga op de Stoel.

©2018. Alle teachings, yoga sets, technieken, kriya's en meditatieën zijn voorbehouden aan Yogi Bhajan - Kundalini Yoga zoals geleerd door Yogi Bhajan®, Kundalini Research Institute, (KRI). Alle rechten voorbehouden. Met toestemming gebruikt. Om toestemming te vragen, schrijf naar KRI, PO Box 1819, Santa Cruz, NM 87567, VS of kijk op www.kriteachings.org.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

4.4 Meditatie voor een kalm hart - september 1981

Houding: Zit met een lichte nek bandh (zie 1.2 oef 9) in kleermakerszit op de mat (of op de stoel met de voeten heupbreed uit elkaar).

Focus: De ogen zijn gesloten, of 1/10 open waarbij je recht naar voren kijkt.

Mudra: Leg je linkerhand in het midden van je borst op je hartcentrum. De palm ligt plat tegen je borst, en de vingers zijn parallel aan de grond en wijzen naar rechts. Leg het topje van je wijsvinger en duim van je rechterhand op elkaar (gyan mudra). De drie andere vingers zijn omhoog gestrekt. Breng je rechterhand naast je lichaam met je handpalm naar voren, als bij een eed. De elleboog is ontspannen en de onderarm verticaal naast het lichaam.

Adempatroon en visualisatie: Concentreer je op de ademhaling. Reguleer heel bewust elke ademhalingsfase. Adem langzaam en diep in door beide neusgaten. Houd de adem vast en til de borstkas op. Houd zolang mogelijk vast. Adem dan rustig, gelijkmatig en helemaal uit. Als je helemaal leeg bent, blijf leeg, zolang dit mogelijk is.

Tijd: Herhaal dit patroon van lang, diep ademen **3 tot 31 minuten***.

Eindigen: Adem **3 keer** krachtig in en uit. Ontspan.

Opmerkingen: Het 'thuis' van de subtiële energie, prana, bevindt zich in de longen en het hart. De linkerpalm wordt op dit natuurlijke huis van prana gelegd, wat een diepe stilte op deze plek creëert. De rechterhand die jou in actie brengt en analyseert, wordt in een ontvangende, ontspannen houding gebracht, de vredeshouding. De totale houding brengt een gevoel van kalmte. Het creëert technisch een stilteplek voor de prana in het hartcentrum. Emotioneel gezien brengt deze meditatie een helder beeld van de relatie met jezelf en anderen. Als je overstuur bent door je werk of in een persoonlijke relatie, doe deze meditatie 3 tot 15 minuten voor je beslist wat te doen. Reageer dan vol vanuit je hart. Fysiek versterkt deze meditatie je longen en hart.

Deze meditatie is *perfect voor beginners*. Het maakt je meer bewust van de adem en verzorgt de longen. Als je de adem 'zo lang mogelijk' in- of uithoudt, is het niet de bedoeling dat je buiten adem bent als je weer verder ademt.

Opbouw: Begin met 3 minuten. Als je meer tijd hebt, probeer dan 3 keer 3 minuten, met tussendoor 1 minuut rust en een totale tijd van 11 minuten. Voor een meer gevorderde oefening in concentratie en verjonging verleng de meditatie tot 31 minuten.



* Bij Yoga op de Stoel begin je met 3 minuten. Bouw het oefenen langzaam op naar 3 keer 3 minuten, met tussendoor 1 minuut rust, een totale tijd van 11 minuten.

5.2 Oefeningenserie voor intuïtie en communicatie

1. **Zit in kraaihouding***, een hurkende houding met de voetzolen plat op de grond. Breng je handen voor je hartcentrum met de handpalmen ongeveer 15 cm uit elkaar (Uitgangspositie). Beweeg in een 8-tellen ritme, waarbij 1 tel 1 seconde duurt, zoals hieronder aangegeven is.



U Uitgangspositie

- 1 Strek je rechterarm volledig uit naar rechts en beweeg terug
- 2 Strek je linkerarm volledig uit naar links en beweeg terug
- 3 Strek beide armen omhoog terwijl je gaat staan
- 4 Kom terug in de uitgangspositie terwijl je in de kraaihouding terugkeert
- 5 Strek je rechterarm volledig uit naar rechts en beweeg terug
- 6 Strek je linkerarm volledig uit naar links en beweeg terug
- 7 Strek beide armen naar opzij
- 8 Keer terug naar de uitgangspositie

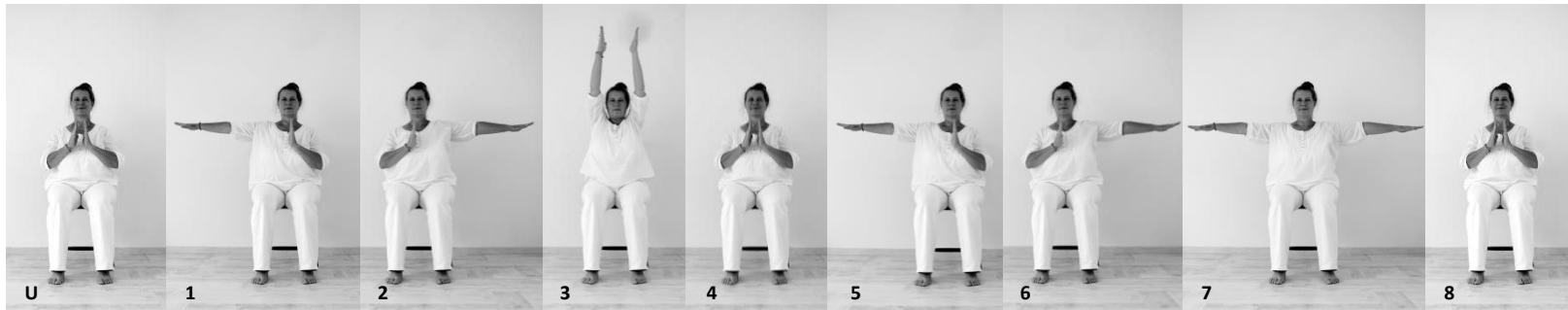
Tel **1 min** mee met deze bewegingen.

Ga dan door met het ritmisch bewegen en chant daarbij de mantra **Sa Ta Na Ma** (uitleg mantra bij 7.4). Doe dit **1-2 min**.

Wat doet het: Deze oefening zal je energie geven. (Commentaar op oefening 1: Lecture 13 juli 1983).

* Bij de kraaihouding kun je een opgerolde deken of een kurkblok onder je hielen leggen.

1. Op de stoel: Zit goed rechtop met je voeten heupbreed uit elkaar op de grond. Breng je handen voor je hartcentrum. Je handpalmen zijn ongeveer 15 centimeter uit elkaar (Uitgangspositie). Doe de armoefeningen zoals hieronder beschreven. Maak de bewegingen in een 8-tellen ritme, waarbij 1 tel 1 seconde duurt.



U Uitgangspositie

- 1 Strek je rechterarm volledig uit naar rechts en beweeg terug
- 2 Strek je linkerarm volledig uit naar links en beweeg terug
- 3 Strek je beide armen omhoog terwijl je op de stoel blijft je zitten
- 4 Breng de handen weer in uitgangspositie
- 5 Strek je rechterarm volledig uit naar rechts en beweeg terug
- 6 Strek je linkerarm volledig uit naar links en beweeg terug
- 7 Strek beide armen naar opzij
- 8 Kom terug in de uitgangspositie

Doe dit **30 sec** terwijl je meetelt met de beweging.

Dan ga je door met het ritmisch bewegen en chant daarbij de mantra **Sa Ta Na Ma** (uitleg mantra bij 7.4). Doe dit **30 sec - 1 min**.

Wat doet het: Deze oefening zal je energie geven.



2. Sta met je voeten schouderbreed uit elkaar en je handen in je zij. Draai het bovenlichaam vanuit je middel in grote, hele cirkels. Doe dit **2 min.**

Wat doet het: Deze oefening helpt bij pijn in de onderrug, menstruatie krampen en geeft in het algemeen flexibiliteit.



2. Op de stoel: Zit met je voeten heupbreed uit elkaar en je handen in je zij. Draai het bovenlichaam vanuit je middel in grote, hele cirkels. Doe dit **1 min.**

Wat doet het: Deze oefening helpt bij pijn in de onderrug, menstruatie krampen en geeft in het algemeen flexibiliteit.



3. Sta rechtop met de handen in de zij en kom op de bal van je voeten. Afwisselend schop je de voeten naar voren, houd de knieën gestrekt. Beweeg snel en ritmisch, terwijl je hardop de mantra **Hum Dum Har Har, Har Har Hum Dum*** chant. Doe dit **2 min.** Wat doet het: Volgens de kunst en psychologie van communicatie, zou een persoon vloeiend moeten kunnen spreken, zelfs wanneer iemand zo'n

40 keer per minuut ademt. Deze oefening helpt om deze vaardigheid te ontwikkelen.

4. Herhaal dezelfde beweging als bij oefening 3, terwijl je hardop chant met de Jaap Sahib, als je deze muziek hebt. Begin met een schoppende beweging van de voeten op de eerste Namastang.



3. Op de stoel: Zet je handen in de zij en kom op de bal van je voeten. Afwisselend schop je de voeten naar voren. Beweeg ritmisch en iets sneller, terwijl je de mantra **Hum Dum Har Har, Har Har Hum Dum*** chant. Doe dit **1 min.**

4. Herhaal dezelfde beweging als bij oefening 3, terwijl je hardop chant met de Jaap Sahib, als je deze muziek hebt. Begin met een schoppende beweging van de voeten op de eerste Namastang.

* De mantra **Hum Dum Har Har, Har Har Hum Dum** opent het hartchakra.

7.1 Fluitende ademhaling

De techniek van fluiten als meditatie is heel eenvoudig en alom bekend. Het is alleen iets gecompliceerder dan het fluiten voor je plezier. De lippen en oren spelen een rol bij de techniek. Soms wordt het fluiten alleen gedaan bij het inademen, soms alleen bij het uitademen en soms bij zowel het in- als het uitademen. Dit hangt allemaal af van de instructies. Zowel het fluitend in- als uitademen werkt op het 7^e chakra, het kroonchakra, en werkt stress verlagend. Als je fluit, neutraliseer je de energie alsof je de oneindigheid aanroept. Fluit om je open te stellen voor het Oneindige, het Universum.

• Fluiten bij het inademen

Tuit je lippen, concentreer op het derde oogpunt (tenzij er anders wordt aangegeven) en adem in door de mond en fluit daarbij op hoge toon. Adem uit door je neus. Luister met je oren gericht naar het geluid van het fluiten bij het inademen en naar de zachte klank van de adem door de neus bij het uitademen.

• Fluiten bij het uitademen

Keer de volgorde om: adem in door je neus en adem uit door getuite lippen en fluit daarbij. Richt je ogen op het derde oogpunt (tenzij er anders wordt aangegeven) en luister met je oren gericht naar het fluiten en de adem.



Nervus Vagus

De vagus zenuw is de langste craniale zenuw. Hij is afgeleid van het Latijnse woord (rond-)zwerven, want hij loopt vanuit de hersenstam door de organen in de nek, borst en buik. De vagus zenuw voorziet het parasympathische zenuwstelsel* van motorische en sensitieve vezels. De nervus vagus voorziet de motorische en sensorische parasympathische vezels van nagenoeg alles wat ze nodig hebben, in alle organen van de nek naar beneden. De zenuw is betrokken bij de hartslag, de inwendige peristaltiek, bij zweten, spreken en veel spierbewegingen van de mond. Hij is belangrijk voor de spraak en om het bovenste deel van de luchtpijp open te houden voor het ademen en stuurt een aantal spieren van het skelet aan. Elke nadrukkelijke beweging van de lippen stimuleert de nervus vagus. Medisch gezien is de nervus vagus belangrijk. In de Yoga wordt de nervus vagus als zeer belangrijk beschouwd.

Over de **nervus vagus**:

- "Fluitende ademhaling verandert de circulatie; ook de longcapaciteit wordt vergroot. De zenuwen in de tong activeren de hogere klieren, zoals de schildklier en de bijschildklier".
- "Fluiten neemt alle spanning en stress weg. Je zou dagelijks drie minuten moeten fluiten. Dit brengt je ontspanning".
- "Fluiten is adem en muziek in één. Dit wordt Naad Swaras genoemd. Het is muziek en adem, en je werkt met je lippen. Het is heel krachtig. Als soldaten marcheren, beginnen ze te fluiten of te zingen. Dit ontspant van binnen en van buiten. Het creëert balans".
- "Als het zevende chakra werkt en je bent in extase, alleen op dat moment wil je je eigen stem horen (Yogi Bhajan begon hier te neuriën) of je begint te fluiten".
- "Als je de vagus zenuw niet kunt ontspannen van extra druk, kan je geest in onbalans raken en wordt het leven lastig. Als je je nervus vagus niet kunt prikkelen, kan het je in de komende jaren tot waanzin drijven".

* Het parasympathische zenuwstelsel zorgt ervoor dat je kunt ontspannen.

Waarom Yoga voor Mantelzorgers

Atma Jot Kaur Güdel, oktober 2018, Friedland, Duitsland: Veel mensen willen hun familie lid in de vertrouwde thuisomgeving liefdevol verzorgen. De mantelzorger geeft alles wat fysiek en mentaal mogelijk is, zodat geliefden hun leven in vrede kunnen leven. Maar alleen wie goed voor zichzelf zorgt, kan ook goed voor andere mensen zorgen. Mantelzorgers ervaren vaak periodes met extreem hoge fysieke en emotionele druk.

Wereldwijd is in talloze studies aangetoond dat yoga met haar lichaamsoefeningen, ontspanningstechnieken en meditatie bij mensen een goede lichamelijke en geestelijke balans creëert en de veerkracht versterkt.

De Kundalini Yoga leraren Monique Siahaya en Ivonne Wopereis hebben zich gerealiseerd dat Kundalini Yoga eenvoudige maar zeer effectieve technieken kent die mantelzorgers, zelfs op hoge leeftijd, kan ondersteunen in hun dagelijkse leven.

De gepresenteerde methoden maken diepe lichamelijke en geestelijke ontspanning mogelijk. Ze bieden een goede nachtrust, de vaardigheid om eilanden van rust te creëren in het dagelijks leven en technieken die in crisissituaties kunnen worden toegepast. Dit brengt niet alleen ondersteuning voor de mantelzorgers, maar werkt helend op de totale leefomgeving van degene die verzorgd of verpleegd wordt.

Atma Jot is verbonden aan het Guru Ram Das Center for Medicine and Humanology - Europe.

Wat heeft het Programma Yoga voor Mantelzorgers gebracht

Reacties van deelnemers:

Het besef en de voldoening te merken dat ik het nog niet zo slecht doe.

Gun jezelf zoveel mogelijk een pleziertje en tijd.

Regelmatig even gas terugnemen, even afhaken al is het maar even.

Mediteer 1-3 minuten - voelt prettig.

Ik ben natuurlijk al een heel eind met accepteren en loslaten. Wat de cursus mij vooral gebracht heeft, is terugkeren naar mezelf.

Het programma heeft thema's van mijn leven aangeraakt, ik heb gezien mijn leeftijd al heel veel ervaring, maar de gesprekken naar aanleiding van de vragen en de openheid tijdens het programma hebben me zeker aangeraakt.

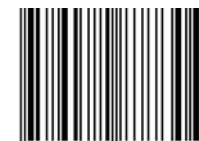
Het heeft mij gesterkt in mijn poging om niet bij de pakken neer te zitten en van het leven nog iets fijns te maken en de humor te blijven zien.

De rust die het mij gegeven heeft, zodat ik niet meer alles tegelijk wil doen en wat niet gebeurd is lekker voor mij uit kan schuiven.

Van de ademhalingsmeditatie, word ik rustiger, ook de meditatie voor een kalm hart. Dit programma krijgt van mij een dikke 9.



Sat Nam
YogaNamōNatuurlijk
YogaVoorMantelzorgers ~ info@yogavoormantelzorgers.nl



9 789082 877304 >