

# Pranayama tabel

Bron: [Hatha Yoga Pradipika](#) van Svātāmarama Sarasvatī, becommentarieerd door [Ajita](#) en bestudeerd door Jōrgen van de Langkruis en [Thijs Punt](#)

## Teltabel:

<b>In</b>	12	20	24	28	32	40	48	64	80
<b>Vasthouden</b>	48	80	96	112	128	160	192	256	320
<b>Uit</b>	24	40	48	56	64	80	96	128	160
<b>Vasthouden</b>	48	80	96	112	128	160	192	256	320

## Schema's van de 9 Pranayama's

<b>Nadi Sodhana</b> <b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
Shakti in	Langzaam	Kleine schoonmaak
Khumbaka		
Shiva uit	Langzaam	
Khumbaka		
Shiva in	Langzaam	
Khumbaka		
Shakti uit	Langzaam	
Khumbaka		

### Algemene opmerkingen:

Onzuiverheden in de Nadi's, d.w.z. opstoppingen in de energiekanalen wordt met deze krachtige reinigingsoefening geleidelijk aan gezuiverd. Als je in staat bent de energie naar wens vast te houden, als het [gastrisch] vuur actiever wordt, en de *Nada* (innerlijk geluid) gehoord wordt en er een toestand van gedachteloosheid is, dan zijn de Nadi's gezuiverd.

<b>Surya Bhedana</b> <b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
Shakti in	Langzaam	Shiva overschot
Khumbaka	Goede verspreiding, aandacht tot aan de haarvaten van de circulatie houden (Nadi)	Vata, wind klachten
Shiva uit	Langzaam	Loomheid = Tamas
Khumbaka		

### Algemene opmerkingen:

"Surya Bhedana" betekent letterlijk: zon doorboren. Deze oefening laat namelijk de Zonnepoort, Surya Bindu, werken.

Deze oefening helpt tegen een teveel aan, oftewel overheersing van Shiva energie. De Shiva overheersing wordt teniet gemaakt door de hoeveelheid Shakti die tijdens de oefening ingenomen wordt en de Shiva die uitgelaten wordt.

Het zuivert de hersenen. Op mentaal vlak (6de chakra) zal hierdoor een overmaat aan gedachten, neuroses, psychosen en obsessies tot rust worden gebracht. Door de oefening een toenemende mate verkregen Shakti, zal uiteindelijk gedachtenwervelingen uit elkaar halen. Op het niveau van ether (5de chakra) en lucht (4de chakra) deze twee elementen zijn bekend in de Ayurveda als Vata, komt door een overmaat aan Shiva, een teveel aan wind. Dit is een energie ophoping en dus verstopping van de energiestroming op dit vlak. Aan ziekten op het niveau van ether (5de chakra) denk dan aan ziektes als keelaandoeningen, evenwichtsstoornissen, oorzakten, schildklier problemen en ziekten die door wormen worden veroorzaakt, dit zijn infectieziekten, virusaandoeningen en problemen met schimmels en parasieten. Aan ziekten op het niveau van lucht (4de chakra) denk dan aan problemen met luchtwegen en hart- en vaatziekten. Energie ophopingen verdwijnen, doordat de oefening een overmaat aan hitte, Shakti produceert, daarbij zullen de vreemde organismen als door een kunstmatige koorts uitgedreven worden.

<b>Ujjayi</b> <b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
Shiva + Shakti in	Langzaam, aandacht bij voorhoofd-centrum, voelbaar weerklinken van keel tot hart (Nada hoorbaar)	Shiva overschot
Khumbaka		Kapha, slijm klachten
Shiva uit		Algehele kracht voor wanneer
Khumbaka		je vaak licht ziek bent

### Algemene opmerkingen:

Ujjayi betekent "winnaar". Gedoeld in de Sutra's wordt waarschijnlijk op de houding die men verkrijgt aan het einde van de oefening. Men voelt zich als een overwinnaar, trots, zelfingenomen, met de borst naar voren en opgezwollen.

Ujjayi Pranayama wordt lopend of staand uitgevoerd in tegenstelling tot de andere Pranayama oefeningen. Door te staan of te lopen stimuleer je de motoriek van het vuur. De energie zal tijdens de oefening zich beter verspreiden. De oefening is alleen succesvol als je daarbij het Nada-geluid hoort, veroorzaakt door de grotere hoeveelheid ingenomen Shiva en Shakti. Terwijl je eerst zowel Shiva als Shakti laat instromen, laat je later alleen Shiva uitstromen. Hierdoor blijft er na de oefening meer Shakti in jouw lichaam achter. Dat is het "vuur" of de warmte die je na de oefening zal voelen.

Het is trouwens die warmte die de slijmproblemen opheft. "Slijm" staat in de Ayurveda voor Kapha, element aarde verbonden aan het 1ste chakra en water op het 2de chakra. We hebben hier met ziekten te maken veroorzaakt door een te veel aan energie op dit niveau. "Keelkwalen veroorzaakt door slijm" doet denken aan griep en verkoudheid. Daarbij maakt Ujjayi een einde aan ziekten van de Nadi's (energiekanalen) en de Dhatu's (weefselsoorten). De "ziekten van de Nadi's" zijn voornamelijk ziekten veroorzaakt door zwakte van de energiestroming. Je hebt eigenlijk niets en de symptomen van de ziekte ontstaan alleen als gevolg van speciale gebeurtenissen: fysieke inspanning, emoties, zorgen, enzovoorts. Ze gaan allemaal gepaard met een steeds duidelijk aanwezige toestand van moeheid. Voorbeelden van deze ziekten zijn: allergie, reuma, eczeem, multiple

sclerose, m.e. en vele andere onbestemde, veelal psychosomatische ziekten genoemd. Door Ujjayi Pranayama worden de twee energiekanalen vol gestopt met energie. Alle weefselsoorten worden daardoor versterkt en mogelijke problemen door een gebrekkige stroming veroorzaakt worden automatisch verholpen. Voorbeelden van ziekten van de weefselsoorten (dhatu's) zijn: bloedarmoede, spieraandoeningen zoals spieratrofie, overmatig of te weinig vetweefsel, broze botten of botvergroeiingen, hersentumoren, zenuwziekten, verlamming, steriliteit zoals luie spermatozoiden en vele andere.

<b>Sitkari</b> <b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
Shiva in	Zo snel mogelijk (de HYP schrijft 'versneld'), via voorhoofd-centrum, er ontstaat hierdoor letterlijk een sissend geluid	Shakti overschot
Khumbaka		Wanneer je moe bent
Shiva uit		Vrij maken van Klesha's (tot jezelf komen)
Khumbaka		
<b>Algemene opmerkingen:</b> Sitkari betekent letterlijk sissend. Door versneld in te laten stromen ontstaat dat sissen.		
Door deze oefening worden alle cellen, die oud en uitgedroogd waren, weer jong en soepel. Regeneratie van de cellen is het gevolg van Shiva. Degeneratie of veroudering van de cellen treedt op plaatselijk waar Shakti overheerst. Kijk maar eens naar oudere sporters die dikwijls uitgedroogd zijn, door een teveel aan actie (zweet en warmte) is Shakti overheersing ontstaan.		
Door Sitkari kunnen we scheppen en vernietigen. Dit slaat op je toenemende vermogen om op den duur zowel met Shiva als met Shakti overheersing te werken. Scheppen doe je door de hoeveelheid Shiva te vergroten, vernietigen doe je door Shakti te vergroten. "Noch honger, noch dorst" komen nog op in je, want je voedt je met Shiva-energie, die verantwoordelijk is voor de verdichting en het tot stand komen van materie. "Slaperigheid" verdwijnt ook omdat deze optreedt wanneer door inspanning Shakti is gaan overheersen. Moeheid of slaperigheid is eigenlijk niets anders dan de natuurlijk roep van je lichaam naar meer Shiva-energie. Let maar op hoe zwaar je wordt als je slaap hebt!		
Deze oefening regeneert de Dhatu's (weefselsoorten), zorgt voor fysieke, harmonieuze schoonheid. Verdrijft honger, dorst, slaap en moeheid (loomheid verhelp je met Surya Bedhana). Vergroot lichaamskracht door vergroten van energiedebiet van spieren. Maakt vrij van de Klesha's (bezoekingen) op het aardse vlak. "Vrij van bezoeken" slaat op het resultaat van je ingreep op de wervelingen van het bestaan, die allemaal te maken hebben met Shiva of Shakti overheersing, trillingen met een Tamas vorm of met een Rajas vorm. Die kun je de baas, eerst in theorie en later ook in de praktijk.		

<b>Sitali</b> <b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
Shiva in	Naar smaak, verbonden met svadhistana	Shakti overschot
Khumbaka		Pitta, vuur klachten
Shiva + Shakti uit	Langzaam	Koude handen, koude voeten
Khumbaka		bv
<b>Algemene opmerkingen:</b> Sitali betekent letterlijk: verkoelend. Deze oefening maakt de implosie-explosie reactie van het manipura chakra (vuurcentrum, 3 <sup>de</sup> chakra) harmonieuzer.		
De oefening bestaat eerst uit een instroming van Shiva naar de "tong" toe. Deze "tong" is uiteraard, niet de fysieke tong, maar de Jnanendriya of het fijnstoffelijk orgaan van waarneming, waarvan de tong de fysieke manifestatie is. We kennen het als het zintuig van de smaak. De oefening bestaat dus uit een instroming van Shiva naar de smaak toe. Daar de locatie van het smaakzintuig ongeveer overeenkomt met de mondholte, richt je de Shiva stroom daar naar toe, terwijl je aan de smaak denkt. Je blust hiermee het vuur, vervolgens haal je de energie weg, waarna het vuurenergie op harmonische wijze zichzelf kan herstellen.		
Goed tegen buik ziekten, 3 <sup>de</sup> chakra/vuurcentrum. Onder "buikziekten" worden alle ziekten begrepen verbonden aan de buik of het navelcentrum. Voorbeelden hiervan zijn: maagaandoeningen, diabetes, lever- en galziekten, miltproblemen, spijsverteringsmoeilijkheden, stoornissen in de voortbeweging, koude voeten of handen, oogziekten, enz. Koorts wordt door de oefening in die mate aangepakt, dat overdreven koorts, veroorzaakt door disharmonie in het vuurlichaam, getemperd wordt. Honger en dorst zijn hier pathologisch en dus verschillend van honger en dorst die verholpen werden in de vorige oefening. Voorbeelden van dit soort ziekten zijn: vraatzucht en anorexia nervosa. Buitensporig eten of drinken, al dan niet goed bedoeld, kan hier ook onder vallen. Dus veel drinken, wat goed zou zijn voor de doorspoeling, is niet aanbevolen.		

<b>Bhastrika</b> <b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
Shiva + Shakti uit	Krachtig, voorhoofdcentrum onder controle houden. Nada-geluid in gebied hart-keel-schedel	Grote schoonmaak, verdrijft alle ziekten.
Khumbaka		Kan altijd,
Shiva in	Snel, naar hartcentrum	alleen niet wanneer je ziek bent
Khumbaka		
<b>Algemene opmerkingen:</b> Het speciale van de Bhastrika Pranayama is vooral de herhaling. Deze herhaling is bedoeld om het maximum aan energie uit je lichaam te krijgen. Alleen als dat gebeurd is, kan het doel van deze oefening bereikt worden, namelijk het opheffen van alle ziekten. Het zijn knopen of hindernissen in de energiekanalen die de oorzaak vormen van ziekten. Deze knopen bestaan ook uit energie. Als men de energie volledig uit laat stromen, dan verdwijnen automatisch de knopen ook. Als je jezelf niet volledig ontkracht, blijven de knopen. Je voert de oefening daarom dus verschillende keren na elkaar uit, totdat je vermoeidheidsverschijnselen gaat vertonen: bijvoorbeeld concentratieverlies of moeite hebben met tellen. Als je ziek bent de oefening liever niet doen. Bij voorkeur beoefenen in Padmasana, goed rechtop zitten, met open houding om uitputting op tijd aan te voelen komen en als graadmeter voor of je gezond genoeg bent.		

<b>Hulpoefening</b>	
Shakti in	Snel, gebruik eventueel de duim (stevigheid/standvastigheid)- of ringvinger (trouw), of de pink (artistieke neigingen) om te controleren
Khumbaka	
Shakti uit	
Khumbaka	
<b>Algemene opmerkingen:</b> Slechts één keer doen. Deze hulpoefening zal door een nieuwe krachtige energiestroom (Shakti) alle kleine resterende oneffenheden in de energiekanalen wegvagen. Op deze manier verdrijf je alle ziekten.	
<b>Vervolg algemene opmerkingen Bhasitrika Pranayama:</b> Er bestaan slechts drie soorten ziekten: die welke veroorzaakt worden door een te veel aan Vatta (wind), of door een te veel aan Pitta (gal) of door een te veel aan Kapha (slijm). En alle drie soorten worden hier genoemd. Omdat je in de hulpoefening nogal wat Shakti naar binnen laat stromen verhoog je het vuur in je lichaam. Daarnaast zuivert de Shakti-energie je lichaam. Op het einde van de oefening heb je het gevoel uit de sauna te komen, uitgeput maar voldaan. Het lijkt inderdaad echt alsof je jezelf van binnen schoon gemaakt hebt. De opstoppingen op de diverse niveaus zijn opgeheven. Daardoor ontstaat een gunstige conditie voor het tot stand komen van Sushumna (derde energiekanaal die ontstaat bij evenwicht tussen shiva en shakti).  Vooral aan het einde van deze Shakti instroming moet je opletten. Er kan zich een evenwichtstoestand tussen reeds aanwezige Shiva en instromende Shakti voordoen. Die kan leiden tot het vroegtijdig ontwaken van de Kundalini, de gigantische Shakti stroom vanuit Surya Bindu naar Candra Bindu toe. Daartoe moet je de instroom van Shakti door de "neus", het Sattvische aardelement of je harmonische Muladhara Cakra zorgvuldig onder controle houden. Als de stroom veel te groot is laat je er het begrip "duim" of stevigheid op los. Daardoor trekt je stuitcentrum meteen goed samen en wordt de instroom in belangrijke mate verhinderd. Als de stroom toch nog iets te groot is laat je er het begrip "ringvinger" of trouw op los. Daardoor trekt je stuitcentrum samen en remt dat de instroom af. Als de stroom alleen lichtjes afgeremd moet worden laat je er het begrip "pink" of artistieke neigingen op los. Daardoor trekt je stuitcentrum een beetje samen en wordt de instroom iets moeilijker. Tegen ziekten door overmaat aan slijm, gal, wind (alle ziekten) en verhoogt het verteringsvuur, maakt Sushumna vrij van belemmeringen. Kan door de drie grote knopen heen breken.	

<b>Bhramari</b>	<b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
	Shiva in	Snel	Voor meer verbinding
	Khumbaka		
	Shiva uit	Langzaam	
	Khumbaka		
<b>Algemene opmerkingen:</b> Bhramari betekent zwarte bij.  Deze oefening heet zo, omdat bij de versnelde instroming van Shiva een zoemend geluid gehoord wordt dat lijkt op dat van de zwarte bij. Eigenlijk is het niets anders dan het Nada geluid, maar dan wat zachter. Dat komt doordat de energiekanalen door de voorgaande oefeningen van klotsende rivieren veranderd zijn in grote kanalen geschikt voor Rijnaken (groot binnenvaartschip). Het geluid van beiden is duidelijk anders.  Als je de oefening goed uitvoert ontstaat er in de praktijk binnen jezelf een groot zaligheidgevoel. Je trekt tijdens de instroming van Shiva het gevoel van zaligheid uit je causaal lichaam in je grof lichaam. Praktisch gezien word je nu een Yogi. En omdat je dat bewust bereikt hebt, ben je één van "de besten onder de Yogi's".			

<b>Murca</b>	<b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
	Shiva in		Voor gedachtenloosheid en zaligheid
	Khumbaka		
	Shiva uit	Langzaam, met krachtig keelslot	
	Khumbaka		
<b>Algemene opmerkingen:</b> Letterlijk kunnen we Murca vertalen door het begrip "grensverleggend".  Deze oefening kan rustig beschouwd worden als het wapen, het werkinstrument bij uitstek van de Yogi. Het gaat nu niet meer om de zuivering van zijn wezen, maar om de bewuste transformatie van de energiestromingen, waardoor wonderbaarlijke dingen tot stand kunnen komen.  Terwijl je bezig bent met de langzame uitstroming van Shiva, breng de keelslot, Jalandhara Bandha aan. Dat lijkt op wat je kunt doen met een rietje in een limonadeglas : door je vinger op het bovenste gaatje van het rietje te houden, kun je het rietje met inhoud uit het limonade glas halen. Alleen door schudden kan de inhoud uit het rietje stromen. Hier is het de bedoeling dat je leert zo'n krachtige wiltsdaad te ontwikkelen, dat de energie ondanks het keelslot toch naar buiten stroomt. Bestaande stromingen leer je zo te transformeren.  De oefening is geslaagd als je geen gedachten meer hebt. Dat komt door Jalandhara Bandha, die de instroming van Shiva, verantwoordelijk voor gedachtevorming, tegenhoudt. Een tweede bewijs van succes in de oefening is dat de uitstromende Shiva zorgt voor een fijn gevoel van zaligheid.			

<b>Plavini</b>	<b>Mentale handeling</b>	<b>Details mentale handeling</b>	<b>Wanneer toepassen</b>
	Shiva in	Snel, massaal	Van zenuwachtigheid
	Khumbaka	Goede nauwkeurige verdeling	Naar onkwetsbaarheid
<b>Algemene opmerkingen:</b> Plavini Pranayama is een oefening om je te beschermen, crisisbestendig en zelfs onkwetsbaar te maken. Je moet massaal en snel Shiva in laten stromen en dan vasthouden. Tijdens het vasthouden moet je daarbij nauwkeurig de			

energie laten verspreiden in je gehele lichaam. Er is geen uitstroming en geen tweede Kumbhaka.

Praktisch voorbeeld: je rijdt op de fiets naar een heel belangrijk sollicitatie gesprek; je bent behoorlijk zenuwachtig en je dreigt je zelfbeheersing te verliezen; je voert Plavini uit en je voelt je veel zekerder; je lijkt wel meer jezelf te zijn; met die zelfverzekerdheid ga je dat gesprek aan en je krijgt die baan. Het belang van de nauwkeurige verspreiding van Shiva energie tijdens de Kumbhaka kan niet genoeg benadrukt worden.

### **Slotwoord:**

Recaka betekent uitstroming, Puraka is instroming en Kumbhaka is, zoals we reeds weten, vasthouden. Professionals praten over Pranayama oefeningen onderling liever als Kumbhaka's, omdat tijdens de Kumbhaka de energie zich verspreidt en de effecten van de Pranayama oefening optreden. Ze begrijpen dat achter elkaar in- en uitstromen beroering en onevenwicht met zich mee kan brengen. Het is juist door het telkens langdurig wachten totdat de energie zich overal gelijkmatig verdeeld heeft, dat ze een goede controle over hun energiehuishouding krijgen. Mettertijd zijn ze in staat om de kunstmatige (Sahita) en technische oefeningen met het tellen zo goed uit te voeren dat het welhaast vanzelf gaat. Ze zijn vakman geworden en kunnen steeds meer op het gevoel hun energiehuishouding bijsturen. Dat is de spontane (Kevala) uitvoering van de Kumbhaka's. Vooral bij meditatie en contemplatie kan zo'n vermogen enorm helpen om telkens terug te komen bij Sattva.

Het beoefenen van Sahita (kunstmatige) Kumbhaka duurt vele jaren. Het lijkt op het uitstijgen boven de normale wereld. Alles wordt heel gemakkelijk en voelt vertrouwd aan. Zo van: waarom heb ik dat niet meteen gedaan? Er gaat veel training aan vooraf. Praktisch dagelijks achtereenvolgens alle Pranayama oefeningen, vanaf een ritme 12 tot 80. De techniek raakt dan steeds meer op de achtergrond. Geniet tijdens de Kumbhaka's van de effecten van de oefeningen. Volg vol aandacht wat er zich allemaal afspeelt aan kleine veranderingen, kriebelingen, verruiming en dergelijke in je lichaam. Je zal je telkens er beter door worden.

Dankzij Pranayama kun je naar willekeur een toestand van Sattva bereiken, die uiteindelijk in gedachteloosheid resulteert. Vanuit deze basis is het mogelijk om gedachten te leren bijsturen en volledig onder controle te krijgen om later naar de intuïtie toe te gaan en ook die te beheersen. Het Sushumna kanaal gaat functioneren: Ida en Pingala zijn in evenwicht en je bewustzijn/energie kan vrij van boven naar beneden en van beneden naar boven verplaatst worden, welhaast zonder inspanning, omdat er geen opstoppingen meer zijn in je energiekanalen. Je bent een en al harmonie, evenwicht en rust. Dat is typisch voor volmaaktheid.

In de tientallen jaren dat ik (Ajita) nu Yoga beoefen heb ik vele mensen ontmoet die zichzelf als Yoga experts voorstelden en beweerden geen behoefte meer te hebben aan de fysieke oefeningen trouwens de energiebeheersingsoefeningen kenden ze niet - om de hoogste bewustzijnstoestanden te bereiken. Meditatie was voor hen voldoende, zeiden ze. Daar kon je alles mee bereiken. Altijd heb ik gevoeld dat dit niet klopte! Zolang je een fysiek lichaam heb, moet je daarvoor zorgen, moet je slijtage tegengaan, stijfheid wegwerken, krachten verzamelen, schoonmaken. Net als bij een huis, daar blijf je toch ook mee bezig? Pas als je dat goed onderhoudt kun je gezellig en knus leven en gelukkig zijn.