

# HART YOGA TEST

## EEN VERBLUFFEND ERVARINGSGERICHT 'BEWIJS' VAN DE KRACHT VAN HET HART (DEEL 3)

Dit is het vervolg op het eerste en tweede deel van de serie over de Hart Yoga Test. In deze afsluiting bespreekt Alberto Paganini de Alignment op vijf niveaus in de yogabeoefening, namelijk op het fysieke, energetische, emotionele, mentale en spirituele niveau.



### Fysiek:

in de test leren we het belang van het activeren van grote spieren en spierkettingen. De spieren worden niet verkort en/of verkrampd maar geactiveerd en verlengd. Ze werken samen en versterken elkaar in de krachtlijnen van grote spierkettingen in de fascia. De inspanning wordt op deze wijze verdeeld en er is een aangenaam gevoel terwijl veel kracht vrijkomt.

Voor het onderlichaam telt: 'Onderlichaam sterk en actief. Vooral de quadriceps, de bilspieren, de tenen, de buitenkant van de benen en de Mûla Bandha werken aardend. Bilspieren, hielen en heupen drukken naar buiten om ruimte voor het

heiligbeen en de basis van de wervelkolom te maken. De psoas, de schuine buikspieren en de Uddîyâna Bandha werken om de wervelkolom te verlengen en weerstand aan de zwaartekracht van het bovenlichaam te bieden. De schuine buikspieren omarmen de buik en schenken stevigheid en lengte. Er is ruimte in elke richting tussen het heiligbeen en L5 zoals tussen elke lendenwervel. Het middenrif, de zonnevlecht en elke orgaan genieten van ruimte en tonus, iets naar binnen en omhoog getrokken door de actie van Uddîyâna Bandha. De borstkas komt zo op een grotere afstand tegenover het bekken en we zijn klaar, door de stevige en aangename steun, om het hart te openen.'

Aantekening: Het alignement van schouders en armen vanuit de activering van het serratus anterior hebben we in TvY 4 | 2017 beschreven. Ter herinnering hier de basisinstructies: 'buitenrotatie van de bovenarmen in de schoudergewrichten, schouderbladen laag en open uit elkaar, borstbeen omhoog en borstkas in alle richtingen verruimen.'

Deze acties gebeuren in de harttest vanzelf

wanneer we diep ademend met de vingers de bovenarmen van onze partner aanraken en ons hart openen.

### Energetisch:

De bewuste verruiming van de ademhaling samen met de voorstelling dat onze adem in alle lichaamsdelen stroomt is van essentieel belang en activeert de energiestroom in chakra's, nadi's, energiemeridianen en -lijnen. Door de deblokkerende acties bevrijden we de natuurlijke stroming in de hart-, long-, beenmeridianen, de romp en de binnenste nadi's van ons systeem (Îdâ, Pingalâ, Sushumnâ).

De bewuste opening van het hartchakra heeft in de test de belangrijkste rol. Deze is gesteund door de verbinding met de onderste chakra's: de aarding van het eerste, de stroming van het tweede en de vitaliteit van het derde chakra. De voorstelling van energiestromingen schept innerlijke rust.

Wat in de harttest vanzelf gebeurt kan in de beoefening bewust toegepast worden.

### **Emotioneel:**

De geest is nauw betrokken bij de harttest. De relatie met het emotioneel niveau is belangrijk. Wanneer we in verbinding de werkelijke emotie van elk moment aanvaarden, ontstaat een toename aan welzijn en kracht. We kunnen dan elke e-motie (energie in beweging) transformeren in een innig gevoel van hartelijkheid, vriendelijkheid, mededogen, openheid en alerte aanwezigheid. Het bloedserieus oefenen, met streng gezicht en gespannen spieren, afgescheiden van ons gevoelsleven, is minder effectief dan een beoefening die de kracht van emotioneel leven weet toe te laten en positief te benutten. Destructieve en blokkerende emoties zijn vormen van frustratie ten gevolge van de ongerealiseerde diepe menselijke wens naar onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. Wanneer we deze innerlijke heimwee naar het contact met ons ware Zelf, Thuis, en Hart toelaten, kunnen we de kracht van emoties in ons voordeel benutten. Deze maken ons leven en de yogabeoefening intenser, mooier en gelukkiger. We onderdrukken onze emoties niet en trachten ze te herleiden tot hun oorspronkelijke energie: het

sterke innerlijk verlangen naar liefde, schoonheid, verbinding en harmonie.

### **Mentaal**

In de Yoga Sûtra's (2,33) lezen we dat de beste manier om met storende en blokkerende gedachtepatronen om te gaan, is deze in het tegenovergestelde te transformeren.

In de harttest gebruiken we het denken om ons te verbinden met de innerlijke kracht van pure liefde. De gerichte, éénpuntige aandacht naar een object dat we met onvoorwaardelijke liefde omarmen schakelt ons rationeel, kritisch en cynisch denken uit. Ons denken komt zo in een meditatieve toestand, waar we ons met het hoogste potentieel en de grootste kracht verbinden. Wanneer storende gedachten opkomen, kunnen we deze observeren en telkens opnieuw laten gaan, terwijl het grootste deel van onze aandacht gericht blijft op het hoogste.

### **Spiritueel**

In de harttest, zoals in onze yogabeoefening, maken/zoeken we contact met ons-Zelf en onze innerlijke schatten. Via het contact met het hart en de

energie van onvoorwaardelijke liefde, dankbaarheid en bewondering creëren we een verbinding met deze innerlijke kracht en deze helpt ons in de test, in de yogabeoefening en ons dagelijks leven. Mantra's (spirituele klankvibraties), Mudrâ's (energetische handgebaren), het formuleren van een Sankalpa (positieve intentie) en het contact met Hridaya (spiritueel hart) zijn middelen om in elke yogasessie het contact met het spiritueel en eeuwig deel van onszelf te cultiveren. Een innerlijke houding van open mind, open hart en open wil stimuleert het vestigen van een stevige verbinding met onze Bron van innerlijke vrede (shântih), kracht (bala) en diepe vreugde (ânanda). Echte Yogabeoefening vindt plaats wanneer de Ziel (Âtman) en de eenheid met ons spiritueel niveau bewust en consequent aan bod komen.

Alberto Paganini (1957), filosoof en yogaleraar met 38 jaar ervaring, geeft yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen in binnen- en buitenland. Auteur van 'Prana Yoga Flow' en verschillende yogawerkboekjes en artikelen. [www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)