

Tabel 1: pranayama met sloten en zegels (mudra's en bandha's): de naam, uitvoering, anatomische en energetische uitwerking en ook oorspronkelijke beschrijving voor ieder slot (bandha) en zegel (mudra).

Mudra	Vertaling	Uitvoering	Anatomische uitwerking	Energetische uitwerking	Hatha yoga beschrijving {1}
<i>Mula bandha</i>	Wortelslot	Licht en subtiel aanspannen van de bekkenbodemspieren - voelbaar een paar cm boven het perineum voor mannen en bij de baarmoedermond voor vrouwen. Het is een subtiel opwaartse beweging, eerder energetisch dan spiermatig. Mula bandha is aan te leren door te oefenen met de grovere bewegingen van de voorste (<i>vajroli</i>) en achterste kringspieren (<i>ashvini mudra</i>).	Stabiliseert het bekkengebied en vergemakkelijkt daardoor bijvoorbeeld het evenwicht in stahoudingen. Zorg er wel voor dat je na de yoga- oefeningen de bekkenbodem weer helemaal ontspant. Bijvoorbeeld in de eindontspanning. Of door in rugligging met opgetrokken knieën de bekkenbodemspieren uitademend aan te spannen en inademend te laten ontspannen (herhaal 3 maal).	De houdingen worden bewust beleefd vanuit een stabiele bekkenbodem. Zorgt er samen met <i>uddiyana bandha</i> voor dat de adem krachtiger wordt.	Voorkomt dat <i>apana</i> naar beneden weglekt. Stuurt <i>apana</i> naar boven. Stimuleert <i>muladhara chakra</i> .
<i>Uddiyana bandha</i> (licht)	Uddiyana betekent letterlijk "opstijgen" of "opvliegen"	In een geschikte zithouding zorgen voor een lange wervelkolom waarbij het borstgedeelte weg gestrekt wordt van de buik. Alleen de buikspieren <u>onder de navel</u> worden zo vanzelf licht aangespannen - net genoeg zodat de onderbuik niet naar voren komt tijdens de inademing. De bovenkant van de buik (maagstreek) is zacht en kan meebewegen met de adem.	Verhoogt de druk in de buik en beperkt zo de neerwaartse beweging van het middenrif. De ontspannen "slappe buikademhaling" wordt een "stevige buikademhaling. {2, 3}	De adem wordt krachtiger, regelmatig en vitaler net als bij de ademsteun {4} die zangers gebruiken. De lichte spanning in de onderbuik zorgt ook voor een goede houding.	Stuurt <i>apana</i> naar boven. Stimuleert het derde chakra. Helpt zodoende bij het verenigen van <i>apana</i> en <i>prana</i> energie in het buikgebied (<i>samana</i>). Stimuleert <i>uddiyanadhara</i> {5} een aandachtspunt tussen navel en schaambeek (dat in het zenboeddhisme <i>hara</i> wordt genoemd).

<i>Uddiyana bandha</i> (volledig)	Uddiyana betekent letterlijk "opstijgen" of "opvliegen"	In een geschikte zit- of stahouding volledig uitademen en met een schijninademing de hele buikwand <u>naar binnen</u> en vervolgens <u>naar boven</u> trekken. Door de onderdruk worden alle buikspieren - van schaambeene tot borstbeen - naar binnen gezogen. Het middenrif wordt gerekt en staat in zijn hoogste stand.	Wordt gebruikt in leegtepauzes. Vermijd wilsmatige leegtepauzes die langer zijn dan 2 of 3 tellen. Langere leegtepauzes dienen alleen onder dagelijkse leiding beoefend te worden. Ze leiden tot zuurstofgebrek in het bloed en zijn daardoor zeer belastend.	Verhoogt de energie tijdens adempauzes. Maakt langere adempauzes mogelijk. Helpt bij spijsverteringsproblemen. Bereidt voor op <i>agnisar dhauti</i> en <i>navli</i> .	
<i>Jalandhara bandha</i> (licht)	Kinslot	De kin licht horizontaal intrekken en dan iets schuin naar beneden kijken	Helpt bij het afsluiten van de stemspleet gedurende adempauzes. Simuleert een hogere bloeddruk in de druksensor van de halsslagader. Voorkomt daardoor dat het hart op hol slaat gedurende langere adempauzes. De oogdruk en druk in het middenoor worden zo beperkt. Beoefen ook geen volle pauzes langer dan 2 of 3 tellen zonder begeleiding.	Kalmeert hart en hoofd. De kin naar beneden richten stimuleert de nederigheid.	Drukt <i>prana</i> naar beneden zodat het niet naar boven kan ontsnappen. Stimuleert de energie in het keelgebied (<i>udana</i>) waardoor de adem subtiel kan worden. Het hangt ervan af of je <i>jala</i> vertaalt als "net" of als "water". Het kan dan de afsluiting van het net van kanalen (<i>nadi's</i>) betekenen. Of de afsluiting van de stroom van nectar (<i>amrita, soma</i>) die anders vanuit het hoofd naar het maagvuur druppelt om daar te verbranden. {6}
<i>Jalandhara bandha</i> (volledig)	Kinslot	De kin horizontaal intrekken en dan kin en borstbeen bij elkaar brengen. Zorg ervoor dat de schouders laag blijven.			
<i>Shambhavi mudra</i>	Zegel van <i>Shambu (Shiva)</i>	Licht fronsen van de ruimte tussen de wenkbrauwen en met beide ogen convergerend zo hoog mogelijk kijken	Stabiliseert de ogen.	Kalmeert het visuele (een vorm van beheersing van de zintuigen, <i>pratyahara</i>)	Concentratie op het kruinchakra

<i>Bruhmadhya dhrishti</i>	Blik gericht in het midden	Licht fronsen van de ruimte tussen de wenkbrauwen en met beide ogen naar dit punt kijken.	Stabiliseert de ogen.	Kalmeert het visuele (een vorm van beheersing van de zintuigen, <i>pratyahara</i>)	Concentratie op het zesde chakra
<i>Khechari mudra</i>	Gebaar van reizen door de ruimte (de inwendige ruimte achter het gehemelte en de innerlijke ruimte van het bewustzijn)	De tong omkrullen en naar achteren richten tegen het gehemelte. Nooit, maar dan ook nooit de tongriem doorsnijden zoals wordt gesuggereerd in middeleeuwse teksten. Dat is archaïsche yoga, niet geweldloos en werkt invaliderend op het spraakvermogen.	Stabiliseert de tong. In het uiterste middeleeuwse geval (met de tong helemaal achterin) sluit het de ademwegen af. Het is veel veiliger om geen <i>kechhari mudra</i> te beoefenen en in plaats daarvan het tongpuntje tegen de achterkant van de boventanden te leggen (voorste deel van het gehemelte).	Kalmeert het spraakorgaan (een vorm van beheersing van de zintuigen, <i>pratyahara</i>)	Opent de (innerlijke) ruimte van de hogere chakra's.
<i>Jnana mudra</i>	Gebaar van wijsheid	Wijsvinger en duimtop raken elkaar en de overige vingers licht gestrekt (handpalm naar onder)	Roerloosheid van de handen.	Stimuleert de buikademhaling en geeft een gevoel van stabiliteit	Symboliseert de verbinding tussen het individuele (wijsvinger) en het absolute (duim)
<i>Chin mudra</i>	Gebaar van bewustzijn	Idem maar het de handpalmen naar boven	Roerloosheid van de handen.	Opent de borstkas en geeft een gevoel van lichtheid en ontvankelijkheid (handig bij <i>kapalabhati</i>)	Symboliseert de verbinding tussen het individuele (wijsvinger) en het absolute (duim)

{1} *Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita.*

{2} De **buikademhaling** kent twee vormen: (i) met slappe buikspieren beweegt het middenrif naar beneden. De longen worden langer en de buikinhoud wordt naar buiten gedrukt. Het lijkt op de werking van een zuiger in een cilinder. Dit wordt (slappe) buikademhaling genoemd. Het is de ideale rustademhaling waarbij zelfs de bekkenbodem licht meebeweegt. (ii) Als de onderste buikspieren worden aangespannen dan werkt het middenrif actief tegen deze spieren in. Voor het gevoel ontstaat er een draagband rondom het onderlichaam. Ook hier werkt het middenrif als een zuiger in een cilinder, zei het met tegendruk aan de kant van de zuigerstang. Dit is de stevige buikademhaling. Zie Tiemersma, D., Pranayama, Advaita, 2012.

{3} Middenrifademhaling: Er is heel wat verwarring over het woord middenrifademhaling. Het is een ongelukkig woord omdat het middenrif vrijwel altijd bij de ademhaling meedoet. Het middenrif kan op twee manieren de longinhoud vergroten: (i) In het eerste geval worden de ribben gefixeerd en beweegt het middenrif naar beneden. Deze buikademhaling wordt meestal liggend op de rug beoefend. Het middenrif beweegt daarbij als de zuiger in een cilinder. (ii) In het tweede geval wordt de centrale pees van het middenrif gefixeerd en bewegen de onderste ribben in drie dimensies - zijwaarts, achterwaarts, voorwaarts en omhoog. Je kunt de beweging van de onderste ribben vergelijken met het hengsel van een emmer dat eerst zijwaarts beweegt en dan omhoog kantelt. Het voelt als een autoband om de flanken die je oppompt en wat optilt. Dit wordt hier middenrifademhaling genoemd en meestal in buikligging geoefend (*makarasana*). De meeste ademhalingen zijn een mengvorm van deze twee extremen. De

verwarring is compleet omdat veel auteurs de middenrifademhaling gebruiken als synoniem voor de buikademhaling (i). Anderen reserveren de term voor de ademhaling met de onderste ribben (ii) of voor een optimale mengvorm van beide. De bedoeling van de auteur blijkt helaas vaak alleen uit de context.

{4} Ademsteun (*appoggio*) is een techniek van zangers om de ademplucht nauwkeurig te doseren (tijdens de uitademing). Het komt neer op heel bewust gebruik van middenrif en buikspieren. Aan het einde van de inademing en tijdens de uitademing worden de buikspieren onder de navel licht aangespannen. Dit voelt als een brede draagband rondom het lichaam onder de navel. Tijdens de uitademing werkt het middenrif dus actief tegen de druk van de buikspieren in. Het middenrif balanceert als het ware op de onderbuikspieren. De zangstem wordt er mooier van. Geoefende sprekers, spelers van blaasinstrumenten, beoefenaars van (Rinzai) zenmeditatie en yogi doen ook aan ademsteun. Met als verschil dat zenbeoefenaars dit doen met een bolle onderbuik en yogi met een licht ingetrokken onderbuik.

{5} Uddiyanadhara: één van de 16 krachtpunten (*adhara's*) beschreven in de *Siddha Siddhanta Paddhati*, een werk dat wordt toegeschreven aan [Goraksha](#). Het wordt daar *uddiyana pitha* (zetel van uddiyana) genoemd.

{6} Jalandhara bandha: bij de verklaring van het kinslot als afsluiting van het "net van *nadi's*" kunnen we ons nog wat voorstellen. Nadi's zijn grove en subtiele kanalen in het lichaam waar energie doorheen stroomt. Het kinslot heeft invloed op de halsslagader, de luchtpijp en de zenuwen (groeve *nadi's*). De verklaring "afsluiting van de waterstroom" is cryptisch en esoterisch. Alle oude hatha yoga teksten hebben het over een stroom van nectar die in het hoofd ontstaat en naar beneden druppelt. Met *kechari mudra* zou dit dan waargenomen worden op het puntje van de tong want dat is het meest gevoelig voor zoete smaken. De oude yogi's beschouwden deze zoetheid als de nectar van onsterfelijkheid (*amrita*, *soma*). Misschien is het speeksel uit de oorspeekselklier of uit een recente ontdekte extra speekselklier hoog in de neusholte. We houden het erop dat de zoete smaak van *amrita* een bijverschijnsel is van vergevorderde (kundalini) yoga. In letterlijke zin word je natuurlijk nooit onsterfelijk!

{7} Volgorde: hatha yoga gaat uit van de volgorde buik – borst – longtoppen vullen tijdens de inademing. En een uitademing met longtoppen – borst – buik leegmaken. Als een glas water dat van onder naar boven gevuld en van boven naar onder geleegd wordt. In de viniyogatherapie wordt de inademing soms omgekeerd om een energetisch effect te bereiken.

{8} Terminologie in het Sanskriet:

- puraka (inademing),
- rechaka (uitademing),
- puraka kumbhaka of antar kumbhaka (pauze met volle longen),
- rechaka kumbhaka of bahya kumbhaka (pauze met lege longen).
- Sahita kumbhaka (wilsmatige adempauze)
- Kevala kumbhaka (spontane adempauze)