

Instructies voor Seksuele Hitte en Kundalini Yoga

René en Marja Tol

Voordat je begint: deze beoefening is bijzonder sterk. Voor sommige mensen is dit een beoefening die diep ingrijpt in hun leven. Zorg goed voor jezelf en raadpleeg in geval van twijfel of vragen een specialist of arts. Voor het opwekken van kundalini wordt regelmatig gewaarschuwd en die waarschuwingen zijn afgezien van sommige indianenverhalen terecht. Kijk elders op de yuj.nl website voor omgaan met kundalini energie en in de links voor meer achtergrond ervaring.

Beoefenen van volledige Seksuele Hitte Yoga heeft nogal wat voorwaarden. Het is aan te raden regelmatig Hatha Yoga, Healing Tao, Chi Kung of iets dergelijks te doen om het lichaam schoon en klaar te maken. Meditatie en visualisatie ervaring helpt om met de visualisaties om te gaan. En het helpt enorm als je deze praktijk met een gelijkwaardige partner kunt uitwerken en oefenen. Voorkom ongelijkwaardigheid en misbruik van partner.

De eerste grote uitdaging voor een stel is leren communiceren over seksualiteit. Uitgangspunt hierbij is dat de ontvanger verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen welbevinden. Ik ben als geveer niet verantwoordelijk voor het gevoel van mijn partner, maar ik hoor van hem of haar wat ik beter of anders moet doen. Dat vraagt oefenen. Sommige boeken van bijvoorbeeld Margot Anand kunnen helpen. Een goede tantra cursus helpt mogelijk ook.

De grote uitdaging voor de man is leren omgaan met meervoudige orgasmes zonder ejaculatie. Ook hier zijn trainingen beschikbaar vanuit taoïstische of tantra hoek, maar dit vraagt daarnaast voor de meeste mannen ook behoorlijk wat zelf oefenen. Wij hebben veel baat gehad bij de boeken van Chia en Abrams. De Seksuele Hitte instructies gaan ervan uit dat de man de techniek van ejaculatiecontrole behoorlijk beheerst.

Schuw geen taboes. Ieder mens heeft seksuele fantasieën en het is goed om te verkennen en te onderzoeken wat jou of jullie energie geeft. Respecteer daarbij jullie verschillen in grenzen en wensen en spreek er zo open mogelijk over. Gebruik daarbij “actief luisteren” om goed te begrijpen wat de ander bedoelt en niet vast te lopen in de verschillen. De Nederlandse samenleving heeft gelukkig veel mogelijkheden om een grote diversiteit aan ervaringen legaal uit te werken.

Plan regelmatig, liefst wekelijks tijd in om samen aan je ontwikkeling te werken. Voor ons is dit al jaren een vaste avond. Richt liefst samen een speciale ruimte in, neem de tijd en geniet van elke stap.

Toch kunnen sommige mensen ook zonder al te veel voorbereiding baat hebben bij de oefeningen. Deze instructies zijn daarom bedoeld voor zowel beginners als voor gevorderden. We gebruiken hier en daar mogelijk termen die je niet kent, maar daar is Internet goed voor. Als

je vastloopt of je afvraagt wat er precies bedoeld wordt is een goede leraar zeker belangrijk. Lastig daarbij is dan wel dat er niet veel gelijkwaardige stellen zijn die echt uit eigen ervaring het naadje van de kous weten. Dat betekent dat het meestal “sprokkelen” wordt. Je leert iets bij een Healing Tao Master, een Yoga docent, een Tibetaanse Lama, een Japanse Zen specialist een stel Tantra leraren en een Westerse Neurofysioloog. En... er zijn veel boeken (zie literatuur onderaan)

De achtergrond van onze instructie is zeer divers. Onze eigen intensieve dagelijkse yoga praktijk is de basis. Ik begon in 1968 met yoga en eind 80'er jaren kreeg ik intensieve kundalini ervaringen. Elders op mijn yuj.nl website doe ik daar verslag van. In 1996 begonnen Marja en ik met de verkenning van tantra en deze verkenning gaat tot de dag van vandaag (voorjaar 2020) door. Marja doet daarnaast regelmatig Pilates en heeft jaren Healing Tao beoefend met goede leraren. Marja en ik hebben sinds 2008 een praktijk voor relatiecoaching. We begonnen als tantraholland.nl en dat werd later levendigerelaties.nl. Ik heb diep gegraven in de tantra achtergrond van de Hatha Yoga. Hatha yoga had tot de middeleeuwen een sterk seksuele basis en werd gedoed op Mahayana tantra universiteiten in Noord India. Tantra raakte in de latere middeleeuwen gecompromitteerd en de auteurs van de Hatha Yoga bronteksten (Hatha Yoga Pradipika, Shiva- en Gheranda-Samhita) hebben de expliciet seksuele verwijzingen weggelaten. Restanten van de seksuele instructies zijn door latere vertalers verder weggecensureerd.

Inspiratie voor deze instructie zijn de 6 Yoga's van Naropa en de vergelijkbare 6 Dharma's van Niguma. Overleveringen zijn onduidelijk over de relatie tussen Naropa en Niguma. Ze worden soms broer en zus genoemd, elders partners. De teksten zijn opgeschreven na een lange lijn van mondelinge overdracht. De oorspronkelijk geheime leer is door talloze commentatoren behangen met eigen ervaring en interpretaties op interpretaties. Directe aanleiding voor dit stuk waren diepe ervaringen na herlezing van lama Yeshe's "Bliss of inner Fire". Lama Yeshe geeft hierin toelichting bij de tekst van Je Tsongkhapa over de 6 yoga's van Naropa. Wij blijven in deze instructie dicht bij onze eigen ervaring. Dit werkt, althans voor ons. We hopen dat onze instructies jullie inspireren om ook je eigen weg te vinden.

Waarom zouden we de moeite doen? Gaat het alleen om seksuele extase?

De Yoga van innerlijke hitte, seksuele hitte yoga en werken met kundalini is de kortste weg tot inzicht in totaliteit en het oneindige. De beoefening gaat daarmee veel verder dan lust en seksuele extase. Partners lossen in elkaar op en worden één. Oud zeer, leed en lijden verdampen. Om een groot woord te gebruiken: deze praktijk lost "karma" op. Het is een beleving van totale vereniging en oplossen van mannelijke en vrouwelijke polariteit.

Deze beoefening wordt "completion stage tantra practice" genoemd. Deze tantra neemt het eindresultaat als uitgangspunt en staat daarmee diametraal tegenover stap-voor-stap ontwikkeling van de meeste yoga paden die gericht zijn op het oplossen van lichamelijk ongemak, gezondheidsbevordering en ontspanning. Wij zijn in essentie verlichte wezens en deze praktijk helpt om onze essentie direct te beleven.

De praktijk

Solo beoefening: Hatha yoga, visualisaties en “vaas adem”

Hatha Yoga

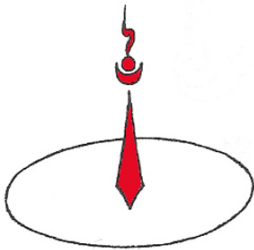
Liefst een dagelijks compleet oefenprogramma met lichte pranayama's.

Visualisatie van de leegheid

Zitten in Lotus of kleermakerszit / Siddhasana (man) / Siddha Yoni asana (vrouw). Visualiseer de leegheid, of holheid van het lichaam, vergelijkbaar met een ballon. Maak de leegte heel groot en heel klein. Doe dit een aantal malen tot de leegheid duidelijk ervaren wordt. Deze stap is van niet te onderschatten belang. Besteed er steeds weer en steeds duidelijker aandacht aan.

Visualisatie van centra en kanalen (chakras en nadi's)

Visualisatie van de belangrijkste centra (chakra's) en kanalen (Ida-links, Pingala-rechts, Sushumna-midden). Begin bij het navelcentrum 4 vingers onder de navel, vlak voor de ruggengraat. Neem de tijd om dit navel centrum te leren kennen en voelen. Wellicht wijkt deze positie af van wat je geleerd hebt over de navel chakra. Neem toch de moeite om juist deze plek te ervaren. De navel-chakra gaat werken als een magneet. Het is voldoende de aandacht naar de omgeving te brengen met in het centrum visualisatie van de Tibetaanse “korte-a”, driehoek met opkomende maan, punt en scherpe nada (als een dun kaarsvlammetje) (de a zoals uitgesproken in het engelse but, dus meer een nederlandse u met korte ademstoot)



De Tibetaanse “korte-a”

Neem de tijd om hartcentrum, keelcentrum en het centrale centrum in het hoofd te verkennen. Steeds ga je terug naar het navelcentrum en versterk je daar de visualisatie. Laat de korte-a steeds kleiner en heter worden.

Verken daarna het linker, rechter en centrale kanaal. Voel en ervaar dat het linker en rechter kanaal in het navelcentrum samenkomen in het centrale kanaal.

Pas als het navelcentrum duidelijk is, helder en heet, dan gaan we naar beneden. Verken vier seks centra: Man: Anus, Prostaat, schaambeek, top van de lingam bij frenulum (mannelijke clitoris). Vrouw: Anus, onderkant Yoni, In de Yoni vlak voor de baarmoedermond, Clitoris. Leer het gevoel in de centra kennen en ga steeds weer terug naar het navelcentrum. Leer het gevoel in de seks centra te verduidelijken door gebruik van de PC (perineum) spier(en). Je kan ook buiten de oefensessies steeds weer door de dag heen de PC spier aantrekken en ontspannen. Begin er direct na wakker worden 's ochtends in bed mee. Door dit te oefenen leer je de subtiliteit van de specifieke plekken rond de centra te activeren.

Note: Bij deze visualisatie kan de Kriya Yoga praktijk worden gebruikt zoals beschreven in "Kundalini Tantra van Satyananda". In deze Kriya yoga wordt de circulatie grofweg voorlangs centrum voor centrum omhoog, kruislings door het hoofd en weer centrum voor centrum achterlangs naar beneden afgelopen (zie voor details genoemde boek) Dit is een mooie techniek om de kanalen veilig schoon te maken. Pas nadat de kanalen schoon zijn kan de kundalini-energie achter omhoog en voor naar beneden stromen. Deze Kriya Yoga is een compleet en veilig oefenprogramma voor het omgaan met kundalini energie. Klein nadeel: het is een paar jaar oefenen.

"Vaas-adem"

Deze naam vaas adem komt uit de Tibetaanse traditie. Percolator adem of snelkookpan zou een betere metafoor zijn. In een percolator wordt water onderaan heet en borrelt door een pijpje omhoog. Een Italiaanse espresso pot heeft hetzelfde principe, maar dan met hogere druk. Het is goed om dat beeld af en toe terug te halen. Uit respect voor de traditie laat ik het bij "vaas-adem" in plaats van het wat Hollands-kneuterige "percolator-adem".

Begin met Nadi sodhana (wisselende neusgatadem) of Anuloma Viloma adem om Ida en Pingala (links-rechts kanalen) iets te openen;

Zit met rug recht.

Rustige in-adem en houd vast, druk de lucht met het middenrif naar de navel, slik een beetje speeksel met de laatste lucht. Trek de PC samen en druk de Apana omhoog om te mengen met de Prana van boven. Aandacht in het navelcentrum en houd vast. Visualiseer in het navelcentrum weer de "korte-a" met daarop een scherpe nada (of scherp kaarsvlammetje). Klein en heet, "blazing-hot".

Als je de adem niet meer kan houden neem nog een beetje adem om het van het slot te halen. Rol de buikspieren en houd de adem nog even. Kin iets terug, lange achternek en laat de adem zo langzaam mogelijk uitstromen. Ujjayi (ruisende) adem bij uitstromen en PC spier iets activeren. Aandacht bij opeenvolgend de seks centra één voor één. Bij elke uitadem één centrum, volgende uitadem volgende centrum en weer opnieuw. Ook bij het vasthouden van de adem de seks centra één voor één activeren en aflopen zodat de energie uit de seks centra de navel voedt.

Seks centra man: Anus, Prostaat, schaambeem, top van de lingam bij frenulum (mannelijke clitoris).

Seks centra vrouw: Anus, onderkant Yoni, In de Yoni vlak voor de baarmoedermond, Clitoris. Verbindt met elke uitadem een volgend sex centrum met de navel chakra en laat de energie van het sex centrum in de navel chakra stromen. De navel chakra wordt steeds heter en kleiner. Als de navel chakra super heet is en super klein is, lossen de zijkanalen (Ida en Pingala) op in het middenkanaal (Sushumna) en begint de energie vanuit de navelchakra omhoog te stromen.

Partner beoefening: Verbinden, Yab-yum / Maithuna, manipuleren druppels en stromen, opgaan in de totaliteit. Partner kan eventueel gevisualiseerd worden.

Verbinden

Maak contact, streel en eer het lichaam van de partner. Voel de energie wakker worden tijdens het strelen. Voeg de ervaring uit de solo beoefening toe, pas de vaas adem toe.

Laat Lingam erect worden en verbind Yoni en Lingam in een liggende schaar houding en laat yoni langzaam als een bloem openen. Verbinden van de sensuele gebieden van het hele lichaam en yoni en lingam.

Yab-Yum / Maithuna

Kom in zittende Yab-Yum / Maithuna positie. Gebruik vajroli en sahajoli mudra (contracties op en rond schaambot) om de verbinding te versterken.

Steeds weer de vaas adem toepassen met steeds helderder aandacht voor de navel chakra. In het navelcentrum komt alle intense seks energie samen. Door aandacht te houden in de navel chakra kan de man ook de ejaculatie reflex laten oplossen. De navel werkt als een magneet voor ejaculatie-energie. (Dit wijkt af van sommige healing tao en tantra instructies die aangeven de energie naar achteren weg te trekken met een "big draw"). In Yab-Yum verbinden de chakra's van man en vrouw zich met elkaar. Er groeien verbindingen horizontaal tussen de chakra's en verticaal worden aan de basis diepgaande wortels ervaren en boven de hoofden vaak een yidam van verstrengelde man-vrouw deities (shiva-shakti achtig). Adem kan versnellen tot een snelle vuuradem. Dit hoeft niet actief gestuurd te worden, maar kan vanzelf ontstaan. Adem kan gedeeld worden in een "tantra-kus"; de monden op elkaar waarbij inademen en uitademen uitgewisseld worden. Ook dit kan natuurlijk ontstaan. Soms is het goed iets uit elkaar te gaan en het vuur op te stoken. Soms gaat de orgastische beleving lang door. Gevoel voor tijd lost op.

Manipuleren van de druppels en stromen

De opgaande stroom door het middenkanaal zorgt voor een ervaring van smelten in het hoofd. Het voelt alsof er druppels gaan vloeien vanuit het hoofd naar beneden. Sommige Tibetaanse leraren noemen dit smelten kundalini. Er komt ook een gevoel van smelten in de punt van lingam of clitoris. De druppels vloeien naar elkaar toe in de navel en versmelten ook weer in het navelcentrum. Er kan een zeer sterke sensatie ontstaan van opgaande energie door het middenkanaal. Ervarings-beelden (geen visualisaties) van een dikke slang die schoksgewijze omhoog glijdt. Sommige tradities noemen pas deze opgaande stroom kundalini. Healing Tao leert om de opgaande stroom voorlangs weer naar beneden te geleiden. Dit kan een sterke sensatie geven van stroming langs de neusgaten. De tong speelt een rol als schakelaar door deze tegen de bovenkant van de mond aan te houden. De neergaande stroom wordt in het onderlichaam opgevangen rondgeleid en opgeslagen. Blijf tijdens dit proces indien mogelijk verbonden in yab-yum.

Opgaan in Totaliteit

Beelden ontstaan vanuit de intense verbinding. Mogelijke beelden van Yidam (shiva-shakti beelden) of ervaring van totaliteit. Tantra betekent "Expansion-Liberation". Deze betekenis wordt letterlijk ervaren. Oneindige expansie en totale bevrijding. Wortels diep de aarde in en oplossen van alle polariteit. Grote woorden en toch schieten alle woorden te kort. Dit is ervaring die niet over te brengen is in woorden, vandaar de beoefening. Als je wilt weten wat dit is, moet je het doen en ervaren. De mooiste bewoordingen vinden we in de eerste sutra's van de Tao te King. "Zonder verlangen opent het mysterie en het mysterie zelf is de poort voor alle begrip"

Literatuur:

1. Kundalini Tantra, Satyananda
2. Six Yogas of Naropa, Garma C. C. Chang
3. The Bliss of inner fire, Lama Yeshe
4. Introduction to Tantra, Lama Yeshe
5. Niguma, Lady of Illusion, Sarah Harding
6. Tsonkhapa's Six Yogas of Naropa, Glenn H. Mullin
7. Readings on the Six Yogas of Naropa, Glenn H. Mullin
8. Nawa Yogini Tantra, Satyananda
9. Hatha Yoga Pradipika, as published by Bihar school of Yoga, Satyananda
10. Vigyana Bhairava Tantra, Nederlandse vertaling op website yuj.nl
11. De boeken van Chia en Abrams: De multi orgastische man, -vrouw, -paar
12. Tantra, weg naar intimiteit en extase, Margot Anand
13. Tao te King, Lao Tse zie voor beknopte vertaling website yuj.nl