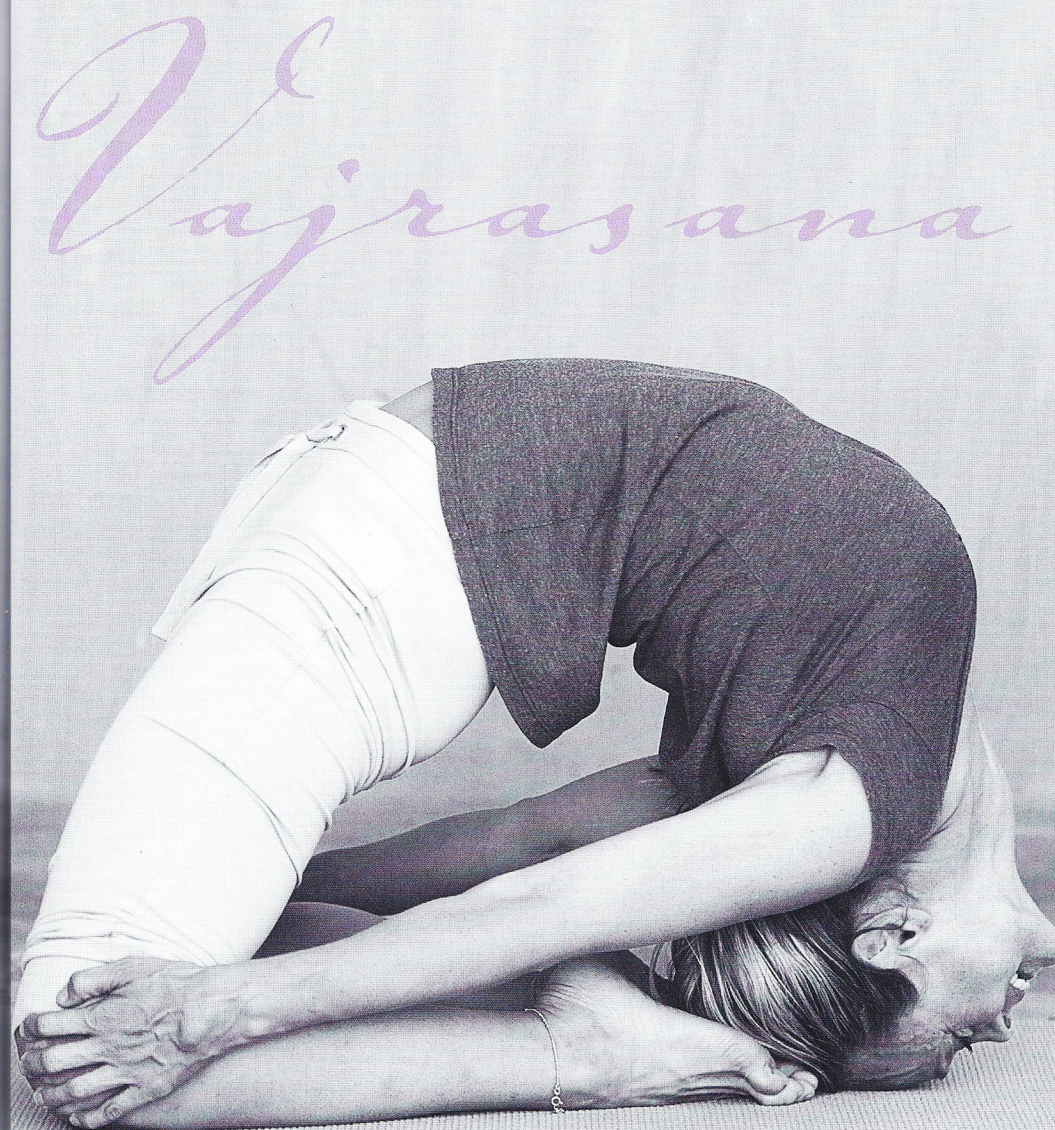
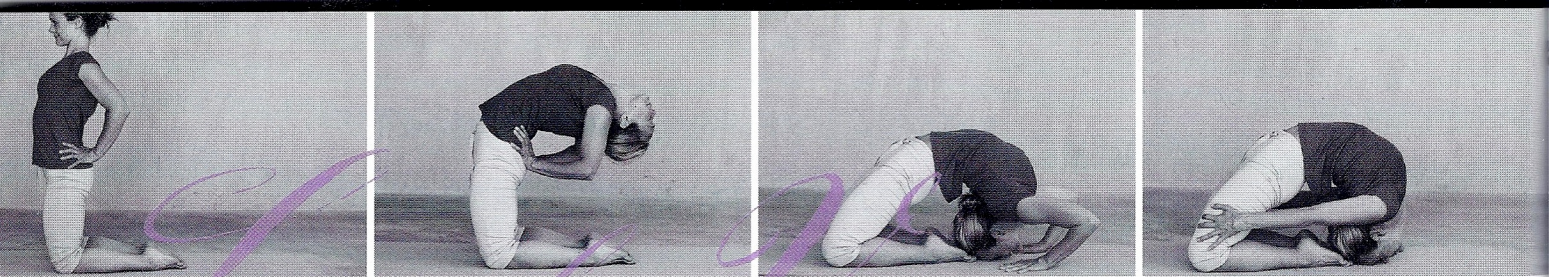


Versterk je seksuele energie

Kleine Bliksemstraal: het klinkt pittig, en dat is deze achteroverbuiging ook. De naam verwijst naar het wapen van de god van de vruchtbaarheid. Met recht, want deze houding heeft een positieve invloed op je geslachtsorganen en je libido.





Laghu Vajrasana

Stap voor stap

Misschien ken je *Vajrasana* wel: de Bliksemstraal, een houding waarin je meditatief zit met je zitvlak op je hielen. *Laghu Vajrasana*, de Kleine Bliksemstraal, gaat veel verder. Het is een pittige, sierlijke achteroverbuiging. *Laghu*, wat ook 'eenvoudig' of 'lieflijk' betekent, slaat op de vorm van de houding, waarin je jezelf zo klein mogelijk maakt. Een woord dat in schril contrast lijkt te staan met de Bliksemstraal, die verwijst naar het wapen van de oorlogsgod Indra. Over deze god doen vele verhalen de ronde. Een mooie legende over Indra en de wonderschone Ahalya staat opgetekend in het hindoeïstische epos de *Ramayana*. De schoonheid van Ahalya, vrouw van de wijze Gautama, was ook Indra niet ontgaan. Helaas voor de oorlogsgod kon hij haar niet eens benaderen, omdat haar man altijd wel ergens in haar buurt was. Dit versterkte zijn begeerte alleen maar en dus nam hij zijn toevlucht tot een truc: hij nam het uiterlijk van Gautama aan. Op het moment dat die zijn ochtendbad nam in de rivier, klopte Indra aan bij Ahalya. Hoewel zij het bedrog meteen doorzag, voelde ze zich enorm geveleid door de aandacht van deze god. Lang duurde het overspel niet, want toen Gautama de twee betrapte, maakte hij Indra in zijn razernij impotent. Zijn vrouw veroordeelde hij tot liggen op as en leven van de lucht. Indra's testikels werden uiteindelijk vervangen door die van een ram, en zo werd hij juist het symbool van potentie. In het huidige India wordt Indra, die met zijn bliksemschicht de wolken doorboort, ook beschouwd als de god van de regen – de zware moessonregens die ervoor zorgen dat de gewassen kunnen groeien. Daarom wordt hij eveneens gezien als een vruchtbaarheidsgod.

Gestrekt bekken

Het woord *vajra* verwijst ook naar een van de belangrijke *nadi's* (energiebanen) die in directe verbinding staat met onze voortplantingsorganen en op die manier de seksuele energie in ons lichaam regelt. Controle over deze nadi betekent dat deze energie kan worden gebruikt voor andere doeleinden, bijvoorbeeld sneller tot verlichting komen. Het schijnt dat bij verlichting de oerenergie die in ons bekken huist, als een bliksemflits via onze wervelkolom naar boven schiet...

Laghu Vajrasana heeft een positieve invloed op ons voortplantingsstelsel, dat zie je terug in de houding zelf. De strekking

Begin vanuit *Vajrasana*, zittend op je hielen dus, en kom omhoog op je knieën. Zet je handen in je onderrug, de ellebogen wijzen naar achteren. Buig achterover, terwijl je je handen in je zij houdt. Houd je benen tijdens het achteroverbuigen actief door je heupen naar voren te blijven duwen. Je buigt zo ver achterover tot je hoofd de grond raakt en je je kruin op je voetzolen kunt laten rusten. Is dit lastig, dan kun je een tussenstap inlassen door je handpalmen achter je hoofd op de grond te plaatsen, zoals in het Wiel (*Chakrasana*). Op die manier kun je jezelf iets optillen en je hoofd richting je voeten bewegen. Als je kruin stevig op je voetzolen is geplaatst, strek je de armen en reik je naar je knieën, of beter nog: pak ze stevig beet. Je buigt het lichaam zo tot een gesloten vorm. Als je uit de houding komt, denk dan weer aan het sterk houden van de dijbenen en steun eventueel met je armen op de grond.

van de buikspieren en het bekken bevordert de gezondheid van de geslachtsorganen. Ook de zenuwen van de wervelkolom, met name die in de onderrug, worden gestimuleerd. Het veruimen en openen van de borstkas is heilzaam voor mensen met astma. Met rug- of nekklachten kun je de houding beter niet proberen. Wees voorzichtig als je last hebt van een hoge bloeddruk of migraine. Doe de houding niet vlak voor het slapengaan, want achteroverbuigingen maken je wakker en alert. In principe zijn alle achteroverbuigingen goed als voorbereiding. In een van de Ashtanga series gaat de Kameel (*Ustrasana*) vooraf aan *Laghu Vajrasana* en wordt ze gevolgd door de Duif (*Kapotasana*), die lijkt op de Kleine Bliksemstraal. Alleen pak je in de Duif met je handen je voeten of enkels vast en rusten je ellebogen op de grond. In de Bliksemstraal pak je je dijbenen beet, waardoor je je schouders verder en gelijkmatiger naar achteren kunt trekken. Doe na zo'n forse achteroverbuiging een paar tegenhoudingen: een zittende torsië als *Bharadvajasana*, de Kat (*Bidalasana*) en de Neerwaartse Hond (*Adho Mukha Svanasana*). En rust vooral lekker uit in Kindhouding (*Balasana*). ●