

Een yogaoefening ter ondersteuning van de immuniteit

De halve maan

Inleiding

Iedere yogaoefening bezit een uitgesproken kwaliteit. Algemeen gezien is het zo dat de oefeningen allemaal een zekere rust vooropstellen, een ontspanning en inzet vereisen. Maar bij iedere oefening springt er toch een specifieke kwaliteit uit. De halve maan is een mooie, esthetische en zelfs heel edele oefening en bij deze oefening staat een wakkere, rustige maar tegelijk lichte waarneming centraal.

Bij de halve maan heb je duidelijk twee verschillende bewegingen die bewust op elkaar afgestemd worden. Aan de ene kant heb je het inzinken van het bekken naar de grond en aan de andere kant richt het bovenlichaam zich actief naar boven en dan verder naar achter. Ondanks de spanningen blijft het bewustzijn waarnemend en sturend en ook de ademhaling blijft heel vrij in- en uitstromen.

Het is uitermate belangrijk dat je zelf de eigen mogelijkheden van de oefening opzoekt, van daaruit de oefening aanzet en verder ontwikkelt. Als de fysieke mogelijkheden heel gering zijn dan begin je van daaruit. Enerzijds bepaalt het lichaam zelf hoe ver je in de oefening kan komen. Anderzijds ga je zover in een oefening tot waar je nog een klare waarneming kan bewaren en de ademhaling vrij kan laten.

Je gaat met het idee in de oefening dat de benen en het bekken zich ontspannen en naar de grond gaan, dat je het bovenlichaam opricht, en dat er tussen deze beide bewegingen een samenwerking is. De waarneming blijft in het hele proces van de oefening rustig, klaar en sturend aanwezig. Let daarbij op een vrije ademhaling.

Praktische uitvoering

Als je op knieën staat plaats je de linkervoet naar voor, je brengt het bekken naar voor en naar beneden terwijl het bovenlichaam loodrecht en ook heel licht en ontspannen blijft. Vervolgens breng je de armen in een ruime en lichte beweging naar voor en naar boven. Je blijft voortdurend in een lichte waarneming tegenover het lichaam en je laat de ademhaling vrij in- en uitstromen, waardoor de spanningen in het bekken en de benen kunnen verminderen. Zo kan je het bekken verder naar beneden brengen, daarna het bovenlichaam vanuit de borstwervelkolom oprichten en in de mate van het mogelijke verder naar achter strekken.

Je ziet erop toe dat er hier geen knik in de wervelkolom ontstaat, maar dat je de wervelkolom actief opricht en strekt. Je merkt al snel dat het gunstig is om het lichaam eerst te laten inzinken om dan het lichaam op te richten en naar achter te strekken.

Het bewustzijn blijft gedurende de hele tijd actief, klaar, wakker, rustig waarnemend tegenover het lichaam, waardoor ook de ademhaling vrij blijft.

De ontwikkelingsstap voor de mens

Het is belangrijk om te begrijpen dat in deze heel gespannen tijden met veel stress, uitputting en de alomtegenwoordige existentiële angst, het bewustzijn zich heel sterk naar het lichaam richt, te sterk naar het lichaam. Voor de werking van de immuniteit is dit niet zo bevorderlijk. Het is geweten dat angst geen goede werking heeft op de algemene werking van de immuniteit. Het is daarentegen heel bevorderlijk om dagelijks de waarneming bewust te sturen en ze zo te sturen dat ze lichter en vrijer wordt.

Hier kan de halve maan ons van dienst zijn. Misschien eerst dit: het is werkelijk een bijzaak hoever je nu bij deze oefening kan komen, of je nu diep kan inzinken met het bekken naar de grond of niet, kan je het lichaam echt goed oprichten of rugwaartsbuigen of niet, dit speelt werkelijk geen enkele rol. De fysische beweeglijkheid is wat ze is. Waar het op aankomt is dat je tijdens de oefening de waarneming bewaart en deze niet verliest omdat er automatisch spanningen opkomen. Zo krijg je inzichten in hoe de ademhaling vrijer kan worden en leer je een denken en voelen ontwikkelen die lichter zijn.

Rugwaartsbuigen algemeen

Je kan je hier de vraag stellen wat er algemeen gezien ontstaat bij het rugwaartsbuigen, welke betekenis leeft er in het rugwaartsbuigen? Wat gebeurt er nu met het bewustzijn, wat ontwikkel je nu door het bewustzijn, welke gewaarwordingen leven er bij deze bewegingen?

De oefeningen waarbij de wervelkolom naar achter gestrekt wordt, zijn oefeningen waarbij het lichaam bij manier van spreken niet in de ruimte gaat, maar als het ware terugwijkt. Bij het rugwaartsbuigen neem je eigenlijk niet nog meer ruimte in. Bij het rugwaartsbuigen wijkt het lichaam bij manier van spreken terug, het neemt eerder een stap terug. Lichamelijk gezien open je precies de borstkas, je opent het voorste deel van het lichaam en dan ga je verder naar achter. Je strekt de wervelkolom en welft deze naar achter. Het lichaam en de zintuigen richten zich niet in de ruimte, maar richten zich volledig naar boven. Als je nu logisch verder denkt dan beweegt het bewustzijn zich een stukje 'uit' de ruimte. Het bewustzijn opent zich eigenlijk niet voor de omgeving, maar voor datgene wat zich boven de omgeving bevindt en dit kunnen we meer esoterisch omschrijven als 'de kosmos'. Het bewustzijn gaat m.a.w. niet zozeer in de ruimte, naar de omgeving, naar de medemens of naar de aarde, integendeel, de waarneming en het bewustzijn stellen zich open voor een 'kosmische' ruimte. Wat kan je daar nu onder verstaan?

Ervaringen, gevoelens kunnen enerzijds ontstaan vanuit het lichaam. Door te bewegen ontstaan er gevoelens, als je loopt, zwemt of ook als je yoga beoefent ontstaan er automatisch gevoelens. Dit zijn ervaringen die vanuit het lichaam zelf ontstaan.

In tegenstelling tot een lichamelijke ervaring kan je een kosmische ervaring omschrijven als een ervaring die vanuit het bewustzijn naar het lichaam toe werkt. Je kan deze ervaringen goed bestuderen bij het rugwaartsbuigen. Door rustig en klaar te blijven, ook wanneer je sterke lichamelijke spanningen bemerkt, kunnen er vanuit je waarneming fijnere en lichtere ervaringen opgenomen worden. Dit noemen we in de yoga lichaamsvrije ervaringen of kosmische ervaringen. Het gevoelsleven blijft vrij van het lichaam, zodoende vrij van de angst en dit is uitermate gunstig voor de werking van de immuniteit.

De halve maan en een hoopvolle ontwikkeling

Opvallend bij de halve maan zijn de twee bewegingsrichtingen. Het inzinken en het oprichten. Het is bij deze oefening de kunst om rustig te blijven en vanuit deze rust en vrijheid tegenover deze lichamelijke spanningen de twee oppositaire bewegingen verder te ontwikkelen. De halve maan drukt meer een samenwerking uit tussen inzinken en oprichten, tussen ontspannen en inspannen, tussen ontspannen en op een juiste wijze inspannen. Dit inspannen ontstaat meer door de ademhaling vrij te laten tegenover de lichamelijke spanningen, door de waarneming vrij te laten tegenover de lichamelijke spanningen.

Uit deze twee bewegingen komt een edele en voorname houding tot uitdrukking. Het bewustzijn opent zich voor een groter licht, voor een lichter bewustzijn. De lichamelijke angsten wijken terug, de spanningen die aan het lichaam vastkleven en die de lichamelijke werking eigenlijk blokkeren wijken terug en er ontstaat weer openheid in het bewustzijn. Dit loslaten van al deze spanningen scheidt nieuwe hoop!