

## De ontmoeting als ontwikkelingsproces en als weg voor de gezondheid

Als men ervan uitgaat dat een mens alleen een fysiek lichaam bezit, dan is het om gezond te blijven inderdaad een goed idee om het lichaam af te schermen van een virus zodat men niet besmet geraakt.

Toch is het belangrijk om naast dit fysieke gedeelte van de mens ook zijn bewustzijn te leren kennen en dat hij dit bewustzijn ook steeds beter kan leren sturen. Voor de gezondheid is het belangrijk dat dit bewustzijn met het denken, voelen en de wil ook in een ontwikkeling kan blijven. Niet enkel het fysieke lichaam dient in beweging te blijven voor de gezondheid, ook het denken en de gevoelens dienen actief te blijven om de mentale en fysieke gezondheid te bewaren.

Deze bewustzijnsontwikkeling staat nu in een nauwe verbinding met ons sociaal leven. Ik denk dat niemand kan ontkennen dat bevorderlijke, verbindende en actief gevormde sociale contacten een gunstige uitwerking hebben op het gevoelsleven. Na een goede ontmoeting voelt men zich altijd lichter en ruimer. Elkaar ontmoeten kan men zien als een diepgeworteld verlangen, de wens om met elkaar in verbinding te treden. Deze actieve drang naar ontmoeting brengt gunstige gevoelens met zich mee en er ontstaat meer ruimte in het gevoelsleven, men kan nadien beter ademen, het versterkt de gezondheid, de werking van de immuniteit wordt minder belast en ook de persoonlijkheid ervaart een goede versterking.



De driedeling bewust worden  
Stevigheid onderrug, actief in het midden  
en ontspannen bovenaan.



Uit een actief midden oprichten  
Schouders blijven ontspannen en  
stevigheid onderaan bewaren.



en opzij strekken.  
Het bovenlichaam hier licht.



Ook in de eindhouding actief blijven  
strekken vanuit het midden tot in de arm,  
de adem vrij tot in de flanken laten  
stromen.

Methodisch gezien vereist deze oefening een stevigheid in het bekken en het heiligbeen, vervolgens een actief oprichten en zijwaarts strekken vanuit het midden, het gebied van de maag, de pancreas en de nieren. Je richt je actief op vanuit het midden en van daaruit strek je je dan opzij. Het gebied van het hoofd met de nek en de schouders blijft licht en ontspannen.

Het is net dit actief zijwaarts strekken bij de driehoek dat deze innerlijke drang naar toenadering tegenover de omgeving uitdrukt. Het zijwaarts strekken drukt een natuurlijk streven, een natuurlijke wens uit om met elkaar in contact te treden.

Men kan zich nu afvragen waarom we elkaar willen opzoeken, wat wil deze drang zeggen, wat drukt een ontmoeting uit en wat ontstaat er bij een gunstige ontmoeting?

Is het uiteindelijk niet zo dat we elkaar opzoeken omdat men iets voor elkaar wil doen, men iets voor de ander wil betekenen. Men wenst elkaar te ontmoeten omdat er zo een ontwikkeling kan plaatsvinden en door deze ontmoeting, door dit streven men zelf een ontwikkeling opzoekt, maar ook aan de ander iets wenst te geven. Door dit actieve streven ontwikkelt er zich een ruimte waardoor de ander zich verder kan ontwikkelen. Deze mogelijkheden, deze ruimte mag je hier niet fysisch begrijpen, het is een ruimte in de gevoelens. De angsten, de beklemming is verdwenen en men voelt de ruimte als minder bedreigend aan, men kan beter doorademen. Als iemand door een ontmoeting meer ruimte kan ervaren, zich lichter kan voelen dan biedt dit meer perspectieven en brengt dit zeker ook een versterking voor de gezondheid met zich mee.

Momenteel staat deze mogelijkheid om elkaar te ontmoeten onder grote druk, dit wordt verhinderd, wordt met mondjesmaat toegelaten en is er onzekerheid en angst. Deze angst en onzekerheid verstoort de menselijke ontwikkeling, leidt tot psychische belasting en ziektes. Het is cruciaal dat je in je ziel, in je bewustzijn met andere personen in een ongedwongen contact kan blijven komen, contacten die jij zelf kiest. De overheid mag hier

niet in ingrijpen. Deze contacten dienen individueel zelfstandig levendig gevormd te worden en de angsten die voor elkaar, voor een ontmoeting kunnen opkomen, dienen overwonnen te worden zodat levendigere, ruimere en wijdere gevoelens ontstaan.

Het is gewoon hallucinant als je merkt hoe de media door haar eenzijdige en overvloedige berichtgeving meegewerkt heeft aan het verspreiden van angst. Hierdoor is er een zware sloophamer in het sociale leven naar binnen gebracht zodat mensen elkaar niet meer durven te ontmoeten en dit terwijl veel dokters en specialisten zich uitspreken voor het opheffen van de te strenge en totaal overbodige maatregelen.

Men kan zich echt de vraag stellen of de experts en de overheid werkelijk zo dienen in te grijpen in onze persoonlijke levenssfeer, is dit toelaatbaar? Is het niet zo dat men ervan dient uit te gaan dat volwassenen zelf kunnen en zelf beslissingen moeten nemen? Vanuit het standpunt van de yoga is dit een interessant thema. Een volwassene dient hier zelfstandig zijn bewustzijn te gebruiken om zo tot inzichten te komen en om zo beslissingen te nemen en daarvoor de verantwoordelijkheid voor te dragen.

Vanuit mijn beroep als yogaleraar is het zo dat ik nooit mag ingrijpen in de beslissingen van mijn leerlingen. Men kan de mensen stimuleren, uitleg verschaffen, een richting wijzen, maar de ultieme beslissing ligt bij de leerling zelf. Een volwassen persoon kan niet groeien en ook niet gezond worden zolang er een afhankelijkheid ontstaat. De yoga is de zelf-ontwikkeling en dit kan enkel als de persoon zelfstandig leert om te gaan met zijn bewustzijn en van daaruit, met vallen en opstaan inzichten ontwikkelt, creatieve gevoelens ontwikkelt en een sterkere wilskracht en zodoende een stabielere persoonlijkheid.

Iedereen dient met andere woorden zijn verantwoordelijkheid op te nemen (door denken, voelen en willen, door handelingen te stellen en daarvoor je verantwoordelijkheid op te nemen) en hierdoor ontwikkel je je als mens, je ontwikkelt je bewustzijn en je inzichten. Doordat de experts en de politici ingrijpen in de persoonlijke levenssfeer stopt de ontwikkeling en dit heeft een enorme negatieve impact op de verdere individuele ontwikkeling, dit is niet gunstig en tart hier alle verbeelding.