

Beste mensen,

We kunnen de nieuwsbrieven dit jaar eens in een andere vorm brengen en de uitwisseling als een mogelijkheid gebruiken om zelfstandig op onderzoek te gaan.

Laten we beginnen met de schouderstand te onderzoeken. Je vindt een foto van de schouderstand onderaan deze brief. De meesten zijn wel vertrouwd met deze oefening. Een centraal aspect dat je wel bekend is bij de schouderstand, is het vrouwelijke karakter ervan. Laten we dit aspect eens onder de loep nemen, zodat we daar een gevoel voor ontwikkelen. Nemen we daarvoor volgende inhouden:

B.K.S. Iyengar schrijft over de schouderstand het volgende: 'Er kan niet genoeg nadruk op het belang van *sarvangasana* worden gelegd. De schouderstand is een heel belangrijke oefening, neemt in de yoga een centrale plaats in en wordt de moeder van de *asana's* genoemd. Zoals een moeder streeft naar geluk en harmonie in huis, streeft deze asana naar de harmonie en het geluk van het menselijk organisme'. (B.K.S. Iyengar, Yoga Dipika p. 180, ISBN 90 6350 028 9)

Bekijken we een citaat van Heinz Grill over de schouderstand: 'Het beeld van het ethervloeien, het stromen van de levenskrachten vanuit het hart naar de periferie van het lichaam, wordt met deze asana op een indrukwekkende wijze zichtbaar. In deze positie wordt minder de strenge, aan de vorm gebonden lijn benadrukt, maar eerder het natuurlijke groeien in een energetische lichtheid vanuit het midden van het hart. Dit groeien is een esthetisch gebaar van het vrouwelijke element van de persoonlijkheid'. (Heinz Grill Die Seelendimension des Yoga p. 136)

Als onderzoeksmethode kan je eerst de foto regelmatig observeren. Voor wie het boek 'De zielsdimensie' heeft, kan daar de oefening observeren en aanvullend, waarom niet, ook eens kijken naar hoe men bij Iyengar (of andere yogarichtingen) de schouderstand beoefent. Om de oefening te onderzoeken, neem je dan de inhouden van Heinz Grill en van B.K.S. Iyengar om een toegang te vinden tot het oprichten. Je kan ook volgende aspecten onderzoeken: hoe ziet de oprichting eruit, welke kenmerken bezit het oprichten, waar begint deze oprichting en hoe verloopt ze, hoe zien de schouders eruit, hoe voelt de beweging aan, waar is de waarneming,... om een beter gevoel te krijgen voor dit vrouwelijke aspect van oprichten.

Het is goed om eerst de wervelkolom op te warmen met de zonnegroet, de staande hoofd knie of de balans vooraleer de schouderstand uit te voeren. Na een drie à vier keer kort in de schouderstand te komen, kan je dan voor een drie à vijf minuten in de oefening blijven en zo op onderzoek gaan hoe de beweging zich ontwikkelt.

Je kan dan ook je bevindingen neerschrijven, tot wat ben je gekomen. Het is zeker zinvol om deze esthetische beweging meerdere keren per week of zelfs dagelijks te beoefenen. Als je de oefening fysisch niet volledig kan uitvoeren, dan beoefen je ze gedeeltelijk of kan je ze levendig voorstellen. Wees wel voorzichtig bij rugproblemen, zeker als de nekwerfels beschadigd zijn.

Veel succes met je studie van de schouderstand!

Met de beste groeten,

Philippe



De schouderstand
sarvangasana