

De schouderstand: deel 2

Het kan gunstig zijn dat je ritmisch, bijvoorbeeld dagelijks de schouderstand voor enkele minuten op een rustige manier observeert. Je bekijkt de oefening, je onderzoekt de beweging met enkele vragen. Waar zet de beweging aan, waar begint de beweging en hoe gaat dit verder. Het is hier bij deze oefening heel interessant dat je de kwaliteit van het oprichten onderzoekt, hoe is deze oprichting nu exact. Je onderzoekt dit tot er een gevoel ontstaat voor de beweging. Langzaam aan ontstaat er door de uiteenzetting, door de vragen, door het zelf onderzoeken een nieuw gevoel voor de beweging. Zelfs als je de oefening nog niet uitvoert.

Centraal staat het vrouwelijke element. Wat wordt er bedoeld met een vrouwelijke kwaliteit van oprichten. Waarin verschilt dit nu van een mannelijke kwaliteit?

Bij het onderzoeken van deze vraag is het helemaal niet de bedoeling om in een waardeoordeel te komen. Het gaat er helemaal niet om dat de ene kwaliteit van het oprichten beter is dan de andere. Het komt erop aan dat je de kwaliteit van het oprichten onderzoekt. Na verloop van tijd kan je dan eens kijken welke uitwerking dit oprichten nu precies heeft. Wat ontstaat er als je je op deze manier opricht?

Dergelijke mentale oefeningen, die niet direct aanzetten bij de wil, maar vanuit een inhoud, zijn momenteel heel gunstig. Via deze mentale activiteit versterk je en ontspan je het zenuwstelsel en ontwikkel je nieuwe gevoelens. Momenteel is er een enorm gebrek aan opbouwende inhouden. Daarom is het heel gunstig om met elkaar te praten, maar ook om vanuit een inhoudelijke, mentale activiteit nieuwe gevoelens tot ontwikkeling te brengen. Je kan gerust eens met elkaar deze oefening bespreken.

Yoga is in een ver verleden in Indië ontstaan, in een tijd dat het bewustzijn van de mensen volledig anders geconcipeerd was. Het bewustzijn was toen helemaal nog niet zo met het lichaam verbonden zoals nu het geval is. Het bewustzijn stond toen nauwelijks in verbinding met het lichaam want de mensen leefden nog samen met de vele kosmische indrukken. Ook nu nog krijgen wij in onze ziel of ons bewustzijn naast de indrukken van de aarde, van de medemensen, ook vanuit de kosmos. Deze kosmische verbindingen voel je als je op zoek gaat naar de meer lichtere kwaliteiten in de oefeningen. Iedereen heeft in de lessen wel al gemerkt dat je door de oefeningen vrijer kan ademen, je meer openheid en vrijheid ervaart en je beter kan waarnemen. In wezen zijn deze fijnere ervaringen of deze gewaarwordingen meer kosmische gewaarwordingen. Het bewustzijn bindt zich op deze manier minder eenzijdig aan het lichaam en opent zich voor fijnere, lichtere en warmere indrukken die van buiten de aarde op ons instralen.

Onderzoek eens de schouderstand en beoefen de oefening ritmisch. Na enige tijd ga je merken dat je gemakkelijker in een oprichting komt en dat de kwaliteit van het oprichten verandert.

Hier volgt een klein uittreksel van een artikel van Heinz Grill, 'Die Umkehrung von Feind und Freund in der kommenden Zeit – Ausblick auf 2021 Teil 4', zie heinz.grill.de: *Om deze reden is de beste profylaxe en zelfs de beste basis voor de gezondheid het oefenen van het gezonde denken. Want het versterken van het onafhankelijke bewustzijn biedt de mens een goede bescherming tegen de overkoepelende suggesties van de media, de politiek en de opinievormende systemen. Daadwerkelijk konden al heel wat personen die geïnfecteerd waren, al binnen enkele uren bevrijd worden van koorts en ongemakken en dit alleen al door het beoefenen van een paar in het denken gefundeerde zielsoefeningen, samen met een goede medische en angstvrije begeleiding.*