

De schouderstand: deel 3

In de eerste nieuwsbrief heb ik geschreven dat het heel gunstig is vooraleer je de schouderstand uitvoert om eerst de zonnegroet, de balans en/of de ploeg uit te voeren om de wervelkolom op te warmen. De rugspieren, de buikspieren moeten stevig genoeg zijn om het lichaam omgekeerd op te richten. Je kan op verschillende manieren in de oefening gaan. Het valt zeker aan te bevelen om de oefening te beginnen in ruglig en met gestrekte benen om dan in één dynamische beweging de benen naar achter en naar boven te brengen, de armen te plooiën en de handen tegen de rugzijde te leggen. Als dit niet gaat, kan je altijd beginnen in de zithouding met geplooide benen en door je naar achter te laten afrollen kan je dan gemakkelijker de benen oprichten en de handen tegen de rugzijde leggen. De oprichting ontstaat vanuit de borstwervelkolom, het middengebied, en gaat dynamisch verder naar de benen. Je brengt de bovenarmen zo dicht als mogelijk tegen elkaar, en het hoofd, de hals, de nek en de schouders liggen ontspannen op de grond. Vervolgens kan je de wervelkolom tussen de schouderbladen opspannen om het lichaam van daaruit op te richten.

Als Heinz Grill een yogaoefening beschrijft zijn dit geen intellectuele overpeinzingen waarbij je reflecteert over een zaak, een persoon, een situatie,... Je maakt dan associaties, vergelijkingen en er komen herinneringen naar boven. Het denken wordt door de wil vastgenomen, het is niet vrij en niet beschouwend. De inhouden van de yogaoefeningen beschrijven echter meer de innerlijke betekenis van een oefening. Iedere oefening bezit naast een uiterlijke, fysische wetmatigheid ook een innerlijke wetmatigheid die in de oefening tot uitdrukking komt. Als je dus over een oefening leest dan bestudeer je niet alleen de fysische wetmatigheden, maar vooral de innerlijke betekenis, een innerlijk gevoel dat in de beweging leeft. Je bestudeert een wetmatigheid die met het zielenleven in verbinding staat. Dit zielenleven bezit in haar meest simpele uitdrukking een sympathie en antipathie, een afstoting of een aantrekking. Als je tot een persoon een aantrekking of een afstoting bemerkt, dan is dit een werking van de ziel en dit is in hoofdzaak ons gevoelsleven.

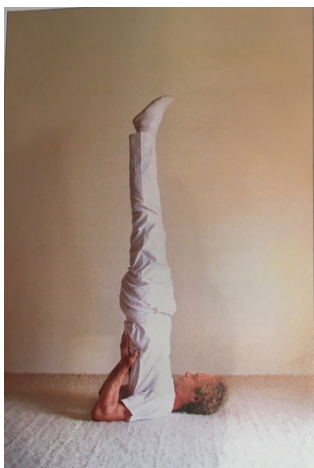
Dit gevoelsleven kan zich echter in nog fijnere, lichtere en warmere schakeringen verder ontwikkelen. Heinz Grill beschrijft aan de hand van de oefeningen deze fijnere zielscomponenten en hoe je deze kan zelf kan ontwikkelen. Als we dus de schouderstand bestuderen dan bestuderen we ook een specifieke zieleigenschap. Hier bij de schouderstand schrijft Heinz Grill over het etherisch oprichten vanuit het hart naar de periferie, over het vrouwelijke element van de persoonlijkheid en over de reinheid van de etherkrachten. Misschien kunnen we de reinheid onderzoeken om een beter gevoel te ontwikkelen over dit typische oprichten bij de schouderstand en kunnen we op die manier onze zieleigenschappen verder ontplooiën en versterken.

Uiterlijk gezien betekent reinheid vrij van vuil. Materialen worden gereinigd met specifieke producten zoals water, zeep, chemische producten, e.d. Maar wat zou Heinz Grill nu bedoelen met deze innerlijke reinheid bij de schouderstand? Wie regelmatig naar de lessen gekomen is, kent zeker en vast nog het begrip van de driedeling. Bij de driedeling wordt het bewustzijn in drie delen gesplitst, in het denken, het voelen en de wil. Bij de schouderstand blijft het denken in een waarneming tegenover het lichaam en in een waarneming tegenover de voorstelling dat het lichaam zich dynamisch vanuit het hartcentrum opricht. Vanuit deze

voorstelling begin je deze etherkrachten die dynamisch vanuit het hartcentrum naar boven stromen ook effectief te voelen. Je brengt deze etherkrachten via je voorstelling in beweging, je voelt hoe deze levenskrachten stromen terwijl je waarnemend bij het lichaam blijft. Er ontstaat een gevoel van innerlijkheid, maar je verliest je niet in je lichaam en in je wil. Het komt er nu op aan dat je je wil zo gebruikt zodat de beweging niet streng doch dynamisch uitgevoerd wordt. Dit vergt wat handigheid zodat je toch niet te streng maar met gevoel het lichaam kan oprichten.

Zelfs tijdens de oprichting kan je dit fijnere gevoelsleven of de gewaarwordingen en de manier waarop je de wil inzet bestuderen. Je onderzoekt wanneer deze etherkrachten, die eerst in het hart komen en van daaruit naar boven stromen, wel en niet ontstaan, wanneer ontspant het lichaam en wanneer niet. Je merkt heel snel wanneer je de waarneming vrij tegenover het lichaam kan behouden, hoe het lichaam zich kan ontspannen en op een dynamische wijze opricht. Het bewustzijn mag zich niet involveren in het lichaam, het blijft er vrij van. Op die manier krijg je een gevoel voor het oprichten en hoe je de wil op een vrije manier inzet en hoe de etherkrachten beter kunnen stromen. De etherkrachten stromen in het hart wanneer je deze vanuit een waarnemende voorstelling in een vrijheid en dus niet in een binding, maar in een reinheid tegenover het lichaam kan ontwikkelen.

Voor de volgende keer kan je de schouderstand onderzoeken in haar sociale betekenis. Als je de betekenis van de schouderstand in de oefening tot uitdrukking brengt, hoe stap je dan in het leven? Hoe verhoud je je tegenover andere mensen als je vanuit de schouderstand in het leven staat? Hoe ontvangt iemand je aan de receptie die dit vrouwelijke element van de persoonlijkheid ontwikkeld heeft en hoe kan iemand je ontvangen die niet dit vrouwelijke element ontwikkeld heeft? Als je de schouderstand bestudeert dan kan je daar een eerste gevoel voor ontwikkelen. Welke uitwerking heeft dit op je wil en op welke manier treed je dan in relatie tot de omgeving?



Heinz Grill
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
