

Het actief naar elkaar toestappen versterkt de gezondheid



De driehoek

De foto van deze yogaoefening, de driehoek, heeft voor dit artikel een interessante betekenis. Iedere beweging heeft een heel specifieke uitdrukking en bezit een bepaalde uitwerking op de gevoelens, de gezondheid maar heeft ook een heel specifieke sociale betekenis. Bij deze oefening streeft het bovenlichaam op een exacte wijze zijwaarts. Je zou kunnen vermoeden dat de beweging naar de ruimte of zelfs in de ruimte gaat. Je verlaat met het bovenlichaam je positie en je brengt het heel actief in de ruimte. Deze oefening drukt niet alleen een verlangen uit om met de medemensen in verbinding te komen.

Hij zet ook effectief een actieve stap naar anderen. Uiteindelijk bezit iedereen in meer of mindere mate de wens om op de ander af te stappen. Al naargelang de aanleg verschilt deze activiteit qua moed en intensiteit. Maar uiteindelijk maakt dit afstappen naar de ander deel uit van ons leven, hetzij in werkverband, familieverband of tijdens onze vrije tijdsbesteding.

De huidige maatregelen om de besmetting 'te bestrijden' zijn er duidelijk op gericht om deze actieve inzet naar elkaar toe een halt toe te roepen. In plaats daarvan moeten we ons afschermen van elkaar en moeten we thuisblijven. Het gevolg is in eerste instantie dat je je met je bewustzijn te sterk naar jezelf begint te richten en te weinig naar de medemensen. Door al deze maatregelen en deze angstberichten sluipt er een ongewenste angst, een ongewenste kilte, een koude in het bewustzijn en in het gevoelsleven. Deze koude, deze afstandelijkheid, deze angst voor de ander zorgt ervoor dat velen momenteel in hun gevoelsleven verarmen. Precies door onze medemensen als een gevaar te zien ga je jezelf nog meer afschermen en geraak je nog meer geïsoleerd en blijf je jezelf verzwakken. Je zit in een vicieuze cirkel en vele mensen verliezen daardoor goede energieën of levenskrachten. Je begint het leven zelf wat op te geven en zodoende nestelen zich dan heel onmerkbaar ziekmakende krachten in jezelf. Niet het corona virus maakt ons ziek maar de maatregelen en de angst die dit met zich meebrengen.

Ondanks al deze maatregelen, ondanks alle beperkingen mogen we deze wens dat bij eenieder van ons leeft om op elkaar toe te stappen nooit van ons laten afnemen. Want door deze actieve wilsactiviteit ontstaan goede gesprekken, ontstaan er nieuwe inzichten, je activeert je bewustzijn met haar waarneming en haar denkkraft en daardoor ontstaan er nieuwe gevoelens waardoor de ademhaling in haar werking gestimuleerd wordt, en een betere ademhaling werkt gunstig op de cellen, op de bloedsomloop en zodoende werkt dit bevorderend voor de algemene gezondheid.

Door actief op elkaar toe te stappen zorg je ervoor, als dit met oprechtheid en met een waarneming en met respect en interesse voor elkaar gebeurt, dat er harmonische gevoelens

ontstaan en deze gevoelens zorgen voor een verbinding onder elkaar, zorgen voor een bevrijding in de gevoelens en voor een algemene versterking van de gezondheid. Het op elkaar toestappen, het naar elkaar gaan gebeurt met een klare gedachte, een inhoud, een thema dat je wenst te bespreken.

Het is eens interessant om eens te kijken welke gevoelens er ontstaan zijn als je met iemand in gesprek was. Je moet niet zomaar eens vluchtig kijken. Blijf eens voor enkele minuten observeren welke gevoelens dit gesprek teweeggebracht heeft. Ervaar je meer of minder beklemming, ervaar je meer vrijheid, voel je meer evenwicht of meer ruimte en merk je onomstotelijk dat je beter en zelfs wijder kan doorademen. Goede gesprekken kunnen inderdaad heel intensief op het gevoelsleven werken, de ademhaling verbeteren, verruimen en op deze manier via de ademhaling en de gevoelens de gezondheid versterken.