

## De schouderstand: deel 4

De noodzaak om zelf te oefenen

Door de omstandigheden is het momenteel na drie maanden lockdown nog altijd niet mogelijk om groepslessen te geven. Dus blijft er geen andere keuze over dan zelf thuis te oefenen. De vooruitzichten blijken wat het lesgeven in groep betreft niet rooskleurig te zijn. Daarom wens ik jullie met deze nieuwsbrieven aan te sporen om thuis de mat uit te rollen. Het is inderdaad gemakkelijker om in groep te oefenen, dit is zeker waar. Maar blijven afwachten op de groepslessen lijkt mij ongunstig. Dus kunnen we maar beter van de situatie gebruik maken en de zaken in ons voordeel gebruiken. Als je ondanks de onzekerheden, ondanks de grote weerstand, het gebrek aan enthousiasme of aan kracht om thuis te oefenen alsnog het heft in eigen handen neemt, dan kan dit alleen maar voordelen geven.

Hoe je tegenover de maatregelen, tegenover de vaccinatie staat, speelt hier bij deze uiteenzetting nu geen enkele rol. Het is interessant om te zien dat ons leven nu voor een groot deel voorbeschikt wordt door de maatregelen. Vele zaken die vroeger vanzelfsprekend waren, zijn dit nu niet meer of zijn rondit verboden. Voor de algemene lichamelijke en mentale gezondheid is het belangrijk om niet alleen lichamelijk maar ook om mentaal actief te blijven.

Hierbij kan yoga je zeker ondersteunen. De yogaoefeningen bieden onwaarschijnlijk rijke inhouden en in deze inhouden zit een kracht verborgen. Deze kracht of deze wetmatigheid die in de teksten, in de oefeningen, in de bewegingen verborgen zit, dien je nu via eigen onderzoek zelf te ontdekken, via een eigen inzet, via moeite en door een gedegen inzet. Als je de moed vastneemt om in een zelfstandige uiteenzetting te komen, dan grijp je de mogelijkheid vast om ook zelfstandig je ontwikkelingsmogelijkheden vast te grijpen en teer je niet op informatie die je telkens ontvangt van de lessen. Want na verloop van tijd wordt deze info een vanzelfsprekendheid. Als je zelf oefent kom je veel sneller in een ontwikkeling. Ik kan het jullie allemaal ten zeerste aanraden. Veel succes ermee!

Het oprichten bij de schouderstand

Als je nu de schouderstand onderzoekt naar haar oprichtingskracht en je begint te bemerken dat het oprichten anders wordt, dan heb je dit nu volledig uit eigen kracht ontwikkeld. Er was hier dus sprake van een vrouwelijk element van de persoonlijkheid bij dit oprichten. Als je op deze wijze de oprichting ontwikkelt, dan wordt dit nu een deel van jou, een deel van je ziel of een deel van je gevoelsleven. Je ontwikkelt een nieuwe kracht in je gevoelsleven en dit behoort jou toe omdat je dit zelf onderzocht en opgenomen hebt. Dit is uiteindelijk het doel van de yoga, namelijk dat je nieuwe eigenschappen in je bewustzijn via een mentale en lichamelijke activiteit onderzoekt en in je ziel of in je gevoelsleven opneemt.

Het is heel goed om je voor het oefenen nog eens deze oprichting levendig voor te stellen. Eenmaal in de oefening blijft je waarneming heel dicht bij het lichaam, maar verzinkt niet in het lichaam. Ze blijft open en vrij waardoor je je kan ontspannen en je zo deze oprichting vanuit het hartcentrum naar de lenden, het bekken en naar de benen kan sturen. Het

bewustzijn blijft evenwel heel vrij en verliest zich nooit gedurende de oefening. Je kijkt, je observeert het lichaam, je ontspant het lichaam waar nodig, je bekijkt de lenden om eventueel nog meer kracht in het oprichten te leggen maar je blijft een wakkere en attente waarnemer en blijft vrij tegenover het lichaam. Toch zet je je wilskracht op een gedegen manier in zodat deze etherkrachten goed kunnen stromen.

Na verloop van tijd kan je zo met je wil omgaan dat je eerst toch wel wat inzet, wat wil moet gebruiken in het bekken, de lenden en later dan ook meer en meer toegang krijgt tot een hoger gedeelte van de borstwervelkolom, tussen de schouderbladen en dan van daaruit het lichaam kan oprichten. Doch, je wordt er zo behendig in dat je na verloop van tijd deze wil kan laten samenvloeien met de etherkrachten en zodoende voelt het oprichten na verloop van tijd heel licht en vanzelfsprekend aan. Het vergt zeker een handigheid.

Voor wie nog niet te lang naar de yogalessen komt, is het niet zo evident om te begrijpen wat ik met deze waarneming bedoel, wat ik nu bedoel met dit licht, etherisch ontspannen oprichten. Om je hier op weg te helpen kan je onderstaande foto's even bestuderen. Welke van de twee foto's laat een oprichting met etherkrachten zien en welke niet? Je kan je de vraag stellen of er een dynamiek naar boven waarneembaar is of niet. Na enige tijd krijg je wel een gevoel voor de beweging.



De maatschappelijke verbinding van de schouderstand of de leerstap voor het leven  
De vraag naar de sociale betekenis van de schouderstand is zeker niet zo evident omdat hier meer de wilskracht aangesproken wordt. Hoe iemand zich met de wil tegenover anderen in verbinding brengt heeft zeker een grote betekenis. Om te begrijpen hoe deze wil nu werkt, welke uitwerking deze oefening heeft op sociaal gebied, richt ik mij natuurlijk ook naar de inhouden van Heinz Grill.

Heinz Grill schrijft hier in 'Ein neuer Yogawille' op p. 24

“De leerstap voor het leven is dat een beweging zich niet ontwikkelt door kracht en inspanning, maar door een etherische stroom die zich ontwikkelt uit de goed gecoördineerde afstemming en ordening van de dynamiek. In het beeld van de oefening is deze coördinatie- en etherkracht merkbaar.”

Met andere woorden ga je hier niet via wilskracht in het leven, maar door waarneming, observatie en via een goed gecoördineerde inhoudelijke afstemming. Het is een oefening waarbij je op een meer innerlijke manier de beweging coördineert en tegelijk heel dynamisch opricht.

Dit betekent dat je hier de bewegingen gecoördineerd, bewust maar ook heel dynamisch kan uitvoeren. Je kan met andere woorden heel dynamisch actief zijn in het sociale leven, maar deze dynamische ingesteldheid doe je niet op een heel strikte, strenge maar veeleer, vrijere manier, veelmeer met verbinding, met gevoel met waarneming en heel innerlijk. Dit betekent dat je verbonden bent met je activiteiten en tegelijk in een gevoel blijft tegenover de ander, je coördineert je activiteiten.

Misschien een voorbeeld om bovenstaande meer in begrip te brengen. Stel je komt een winkel binnen en iemand bezit nu deze vrouwelijke, verinnerlijkte manier van oprichten. Op welke manier vindt de ontmoeting dan plaats? Zoals we reeds gezien hebben zal de ontmoeting niet streng en overdonderend zijn. Het is geen strenge ontmoeting en in geen geval een ontmoeting waarbij de persoon opdringerig is. Het zal eerder een dynamische en actieve zijn waarbij de persoon je waarneemt. Je voelt je gezien, je wordt waargenomen, maar niet streng en de persoon kan heel gemakkelijk en ontspannen met jou in contact treden zonder zich op een of andere manier op te dringen. Na de ontmoeting is er een rust en een ontspanning merkbaar.

Het is interessant als je vanuit dit perspectief even de oefening bestudeert en in de wereld kijkt, in je omgeving kijkt en je afvraagt of deze persoon nu al dan niet de schouderstand innerlijk ontplooid heeft. Je kan natuurlijk ook vanuit deze inzichten jezelf eens ondervragen en kijken hoe jij nu met de anderen in verbinding treedt.

Volgende nieuwsbrief: de hoofd knie

De volgende nieuwsbrief zal over de hoofd knie gaan. We kunnen ook hier de oefening opdelen. De meesten onder jullie kennen de oefening en kunnen misschien al eens nadenken hoe de oefening uitgevoerd wordt, van waar komt de grootste kracht en op welke manier ga je in de oefening. Er zijn natuurlijk meerdere mogelijkheden hoe je een oefening uitvoert. Je kan ook moeilijk zeggen dat de ene manier beter is dan de andere of dat er zoiets bestaat als slecht. Alles is relatief en hangt ervan af welk doelje met de oefeningen heb. Van waaruit hebben we de hoofd knie het meest uitgevoerd. Daar kunnen we ons eens enkele gedachten over maken. Het is zeker niet slecht om regelmatig deze oefening uit te voeren. Voor wie de oefening lichamelijk moeilijk kan uitvoeren is het heel simpel. Gebruik een kussen, zit tegen de muur of plooi eenvoudigweg de knieën. Dit als je de oefening niet zo goed kan uitvoeren...

Met de beste groeten,

Philippe