

Nieuwsbrief de hoofd knie - deel 2

Inleiding

De vorige keer hebben we de hoofd knie meer praktisch bekeken en kon je zelf verder nadenken over de betekenis van de oefening. Dit zelf nadenken, het zelf op onderzoek gaan is noodzakelijk. De yoga is de ontwikkeling van het zelf en dit is een individuele aangelegenheid. Jij leert door onderzoek je eigen mogelijkheden ontwikkelen, iemand anders kan dit niet in jouw plaats doen. Als je dit goed begrijpt dan begrijp je ook dat niet iemand anders voor jouw gezondheid kan instaan, want het zelf nadenken vanuit een concrete inhoud vormt de basis van je ziel en deze heeft dan een grote impact op de gezondheid.

Bij de hoofd knie staat het grensverleggende aspect van de oefening en hoe deze actieve inzet zich verhoudt tot ons zielenleven centraal. Dit zielenleven kan je in drie aspecten, het denken bovenaan, het voelen in het midden en de wil onderaan, indelen.

Deze zeer belangrijke basispositie van de hatha-yoga beschrijft het grensverleggende, het uitbreiden van de persoonlijke mogelijkheden in de zin van een vrijwillige activiteit, en het wijst ook op de innerlijke betekenis van een geduldig werken en een voortdurend in-relatie-treden met de aardse materie. (Heinz Grill)

Bovenaan heb je het hoofd met de nek en de schouders die ontspannen zijn en dit staat voor het bewaren van een concreet en klaar overzicht in het denken. Het middelste gebied rond de nieren staat voor de actieve, spankrachtige strekking vanuit het midden. Onderaan heb je de rust in de benen en de stabiliteit en stevigheid ter hoogte van het bekken-gebied.

Centraal bij de hoofd knie staat dit midden met de actieve, gedegen, intensieve en actieve strekking van de wervelkolom. Tijdens de voorbereidende strekking gaat deze strekking zelfs verder naar boven tot in de armen. Als je eenmaal de houding volledig inneemt kan je dan de actieve en intensieve kracht in het midden voor meerdere minuten behouden. Ondanks deze inzet in de wervelkolom bewaar je de klaarheid en het overzicht in het denken.

Waar leeft nu dit grensverleggende aspect

Het grensverleggende aspect betekent dat je tijdens de uitvoering van de oefening de wervelkolom over haar grenzen, over haar mogelijkheden kan strekken. Je gaat niet alleen tot aan je fysieke grens, maar ondanks de vele spanningen ga je verder, overstijgt je deze spanningen en zodoende vergroot je je mogelijkheden. Je leert hier dus je wil beter vast te grijpen. Eenmaal in de eindhouding bewaar je de wilskracht voor meerdere minuten en op deze manier verruim je je mogelijkheden.

Bij deze zelfgekozen en wilskrachtige inzet kom je met je eigen spanningen in aanraking en overstijgt je deze. Dit versterkt je ganse bewustzijn omdat je hier je denken concreet bewaart. Het versterkt ook je gevoelens omdat je voelt dat je deze spanningen zelfstandig kan overwinnen. Een ontspanning in het denken komt tot uitdrukking door de rust in het zenuwstelsel, meestal niet zo direct tijdens maar vooral na de oefening. Verder ontwikkel je een natuurlijk zelfvertrouwen want je krijgt vertrouwen dat je zelf in staat bent om met de spanningen om te gaan en deze te overwinnen. Door deze sterkere wilskracht ontwikkel je een grotere persoonlijkheid om met de spanningen die op je pad komen om te gaan. Je gaat met meer zelfvertrouwen de moeilijkheden in het leven tegemoet, je krijgt vertrouwen dat je daarmee kan omgaan en deze spanningen ook uit eigen kracht kan overwinnen.

De hoofd knie in vergelijking met de tijdsgeest

Velen doen yoga om zich goed te voelen, om even afstand te nemen van de dagelijkse routine of van de dagelijkse spanningen. Het is zeker zinvol om je met opbouwende zaken bezig te houden. De uiteenzetting met de oefeningen is belangrijk omdat door de huidige grote beperkingen veel krachten onmerkbaar verloren gaan. Via de yoga kom je automatisch in aanraking met de tijdsgeest. Ook als je niets leest, niets wenst te weten over wat er gaande is, neem je de tijdsgeest op. Het is duidelijk bemerkbaar dat er bij veel mensen een verharding, een verlies aan empathie en zelfs een agressie tegenover mensen die een andere mening toegedaan zijn, ontstaat. Dit is zeker geen gunstig teken en dit duidt op het verlies van zelfkracht.

Ook als je een yogaoefening beoefent, moet je je met de spanningen uiteenzetten. Maar als je bij alle oefeningen alleen de goede gevoelens opzoekt dan stopt je eigen ontwikkeling. Eigenlijk val je dan ten prooi aan de spanningen in de oefening. Je moet dus de spanningen die je tegenhouden bestuderen, onderzoeken om deze te overwinnen om zo het ideaal van de oefening te kunnen omzetten. In het bestuderen van de spanningen ligt net je grootste ontwikkelingspotentieel. Het denken over het ideaal van de oefening opent nieuwe deuren en nieuwe mogelijkheden. Dit houdt ook in dat je de spanningen die je hierin tegenhouden, moet leren zien en herkennen. We mogen echter niet in de duale voorstelling van goed en kwaad, van sympathie en antipathie blijven staan.

Door vanuit een ideale voorstelling van de oefening te vertrekken, kan je een nieuwe kracht ontwikkelen die deze tegenstelling oplost. De tegenstellingen van sympathie en antipathie behoren bij het leven, ze zijn kop en munt. Door een ideaal voor te stellen, door je voor te stellen hoe deze actieve inzet in de oefening vanuit het midden krachtig ontspringt, kan je deze sympathie en antipathie overwinnen en een grotere inzet ontwikkelen.

Hieronder vind je nog een beschrijving van Heinz Grill over de hoofd knie die je kan helpen om de oefening heel praktisch uit te voeren. Die Seelendimension des Yoga p. 163.

De oefening wordt beoefend door de wil te ordenen. Niet in een volledig gesloten en uniforme impulskracht wordt het lichaam in een strekking gebracht, maar heel doelgericht wordt het bovenlichaam met schouders, nek en hoofd ontspannen en het midden van de wervelkolom heel gericht opgespannen. De onderrug en de heupen blijven als rustbasis in de oefening. Deze verdeling in de spanningsverhoudingen is een belangrijk onderdeel van de oefening, die, als zij in acht wordt genomen, zal leiden tot een wijde ruimtelijke ervaring van de ruimte.

Net zoals bij de yogaoefening moet je je in je leven, en nu nog meer dan vroeger, met de tijdsgeest en met de spanningen uiteenzetten zodat je in een ontwikkeling kan blijven. Net zoals je bij de yogaoefening zelf de kracht leert te ontwikkelen, zo dien je dit ook in je leven te doen. De blijvende uiteenzetting met het leven is eigenlijk de hoofd knie. Het ontlopen van de tijdsgeest is het ontlopen van de spanningen in de hoofd knie en dit werkt verzwakkend.

Niemand kan voor jou de kracht vormen in de hoofd knie of in het leven. Het ontwikkelen van kracht gebeurt door eigen voorstellingen en vanuit een eigen actieve inzet. Helaas zijn de levensmogelijkheden bij velen beperkt door al deze maatregelen. Als je naar de tijdsgeest kijkt en deze onderzoekt dan merk je dat al deze maatregelen onwaarschijnlijk schadelijk zijn voor de menselijke ontwikkeling, omdat er ingegrepen wordt in de vrijheid om de zielskrachten te ontwikkelen en zo je leven te ontplooiën. Velen wenden zich helaas af van wat er werkelijk gebeurt, willen niet onderzoeken omdat ze met dit negatieve niets te doen

willen hebben of beginnen zelfs datgene, wat het 'nieuwe normaal' genoemd wordt, op te nemen en merken niet dat ze hierdoor verder verzwakken in hun persoonlijkheid en hun gezondheid. Dit opnemen van de regels zorgt voor een verdere verzwakking van de persoonlijkheid omdat de wilskracht op die manier niet uitgedaagd wordt. De maatregelen zorgen ervoor dat de ziel, het denken, de gevoelens en ook de handelingskracht niet meer vanuit een eigen keuze verder ontwikkeld kan worden en dit is een aanslag op de ontwikkeling van de persoonlijkheid.

Dit onderzoeken van de maatregelen, waarbij totaal gezonde mensen en kinderen verplichtingen opgelegd krijgen die hun schade berokkenen en hun de natuurlijke en gezonde ontwikkeling belemmeren, zorgt er nu net voor dat je deze innerlijke destructieve krachten niet opneemt, maar dat je daar net boven kan staan. Als je mensen op een opbouwende wijze wenst aan te spreken, kan je niet anders dan je met het tegengestelde, de hedendaagse kritiekzucht, bezig te houden en te onderzoeken.

Als je heel esthetische, lichte en aantrekkelijke oefeningen wenst uit te voeren, kan je ook niet anders dan je met de spanningen bezig te houden. Je moet je ook bezig houden met datgene wat het esthetische element verhindert. Als je een ideaal wenst te ontwikkelen, dan kan je niet anders dan je ook met het omgekeerde bezig te houden. Je moet heel goed kennen wat dit ideaal in de weg staat. Daarin ligt nu net de ontwikkeling van iedere mens.



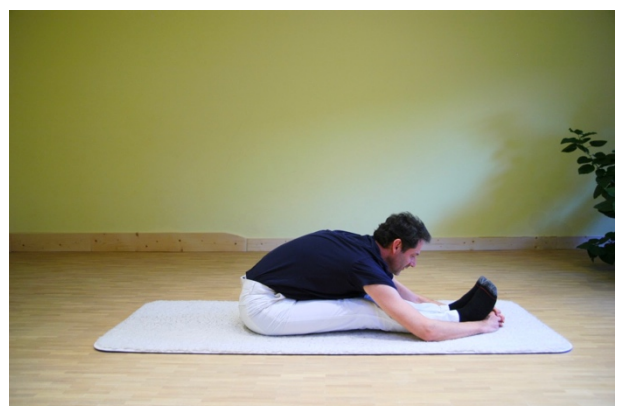
Vorbereiding
het oprichten vanuit het midden



Verder oprichten vanuit het midden tot in de
armen



Het actief vanuit het midden doorstrekken tot in
de armen



De actieve inzet in het midden bewaren en voor
meerdere minuten behouden

Enkele links om de tijdsgeest vanuit een ander perspectief te onderzoeken
<https://www.cafeweltschmerz.nl>, <https://www.maurice.nl>, <https://www.artsenvoorvrijheid.be>,
<https://vrijheidinbeweging.be/category/wetenschap/>, zie ook Maurice D'hondt en vele meer

Steven Arazola heeft een meer politieke insteek: <https://www.facebook.com/steven.arrazoladeonate>. Zie
anders ook Michael Verstraeten <https://www.facebook.com/michael.verstraeten.1>.

Wat met de exponentiële toename van de hongersnood? Zie artikel op de VRT:
<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/10/12/corona-laait-de-hongersnood-in-de-wereld-versnellen/>. Laat je
niet misleiden, de honger is terug in Europa en meer dan je denkt, ook in België trouwens. Diefstal van
meel en spaghetti neemt in ons land onwaarschijnlijke vormen aan. Volgens diverse berekeningen zal de
hongersnood verdubbelen met 120 miljoen: [https://www.kn.nl/nieuws/corona/vn-door-corona-dreigt-
hongersnood-in-minstens-tien-landen/](https://www.kn.nl/nieuws/corona/vn-door-corona-dreigt-hongersnood-in-minstens-tien-landen/).

De huidige wereldsituatie vanuit de geestelijke zienswijze van Heinz Grill en Rudolf Steiner:
Op de site van Heinz Grill vind je heel veel artikels over de huidige situatie vanuit het standpunt van de
geest, zie <https://heinz-grill.de>. Je vindt er echter ook enkele Nederlandse artikels: [https://heinz-
grill.de/nl/](https://heinz-grill.de/nl/), en bij Rudolf Steiner kan je over vaccinaties het volgende vinden:
<https://steinervertalingen.nl/nieuwsberichten/wat-is-de-bron-van-deze-steinertekst-over-vaccinatie/>.