

## Nieuwsbrief de hoofd knie

Zoals gezegd kunnen we de hoofd knie eens bekijken en verder bestuderen.

Normaal gezien begint de oefening met op de grond te zitten en de benen te strekken. Wie dit rechtzitten met gestrekte benen niet kan als startpositie, kan op een kussen zitten, de knieën (lichtjes) plooiën of desnoods bij grotere problemen met de rug tegen de muur zitten. Mensen met rugproblemen, met een hernia bijvoorbeeld, moeten bij deze oefening heel voorzichtig zijn en er echt op letten dat de wervelkolom eerst gestrekt wordt vooraleer je het lichaam naar voor strekt.

### Praktisch

Je zit met een rechte rug op de grond met gestrekte en gesloten benen. Je legt de handen naast je op de grond en je richt de wervelkolom heel actief vanuit het midden op. Dit midden bevindt zich ter hoogte van de nieren. Het hoofd, de nek en de schouders zijn ontspannen, ook de benen zijn in geen geval verkrampt, zelfs relatief ontspannen. Vervolgens breng je de armen in een wijde ontspannen beweging zijwaarts naar boven en leg je de handen tegen elkaar om dan opnieuw de wervelkolom vanuit het midden actief verder door te strekken. Dan breng je het gestrekte bovenlichaam naar voor, tot 45°, je kan de armen openen om meer ruimte te ervaren, de ademhaling beter toe te laten en de schouders te ontspannen. Daarna leg je de handen tegen elkaar en kan je opnieuw vanuit dit actieve midden de kracht verzamelen, de wervelkolom opnieuw verder strekken om dan de armen te laten zakken en de handen op de benen, de knieën, de enkels of de voeten te leggen.

Enmaal in de oefening blijf je zo rustig mogelijk zitten terwijl je bewustzijn wakker en attent blijft en ondanks de spanningen die deze oefening met zich meebrengen, rustig het overzicht bewaart. Na twee, vijf, zeven of tien minuten kan je terugkeren uit deze houding. Je begint hier opnieuw met de handen tegen elkaar te leggen, de armen iets op te richten en vanuit het midden nog één keer het lichaam actief te strekken en zodoende in een grote boog terug te keren naar boven. Als je weer rechtop zit, kan je het lichaam nog eens doorstrekken en dan de armen in een wijde zijwaartse beweging terug naar beneden brengen.

Je kan de oefening regelmatig, zoniet dagelijks beoefenen en het is zeker heel gunstig om de tijdsduur te verleggen. Je kan beginnen met een minuut en naar vijf tot zelfs zeven minuten verlengen.

Let zeker op een goede strekking in de wervelkolom. Buig niet naar voor met een geplooid rug. Neem de tijd om je op te warmen: de zonnegroet, de balans of enkele andere oefeningen zijn zinvol als opwarming, zodat je de wervelkolom kan oprichten en strekken zodat de tussenwervels niet belast worden.

## Vragen

Enkele vragen kunnen je helpen om de oefening beter te begrijpen, beter aan te voelen om van daaruit de oefening actiever uit te voeren:

- In de les is er veel gesproken over de driedeling bij de hoofd knie. Waarvoor staat deze driedeling bij de hoofd knie?
- Wat betekent dit grensverleggende, dit overschrijden van de innerlijke mogelijkheden?
- Kan je ook hier bij dit grensverleggende de driedeling gebruiken? Op welke drie vlakken kunnen we onze mogelijkheden verruimen. Waar ligt de klemtoon bij de hoofd knie?
- Hoe kom je tot een verleggen van je mogelijkheden en waarom is dit zo belangrijk dat je je mogelijkheden verlegt?
- Merk je dat er krachten, spanningen zijn die je vasthouden en ervoor zorgen dat je binnen je grenzen blijft?
- Als ik naar de maatschappij kijk, zie ik momenteel een maatschappij die grenzen verlegt of een maatschappij die veeleer binnen de eigen grenzen blijft?
- Welke beeld bezit de oefening? Het bovenlichaam gaat naar de grond vanuit een heel actieve inzet. Welke innerlijke betekenis bezit deze beweging. De tekst van Heinz Grill, hieronder, geeft je daar een antwoord op.

Citaat Heinz Grill

---

*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.*

*De beoefenaar geeft zich aan de ene kant wijd en uitgestrekt, maar aan de andere kant diep en bedreven aan de gesloten vorm van de beweging. Het is het mentale beeld van het in-de-materie-naar-binnengaan, van de ziel die diep geraakt wordt door de vorm van het aardse.*

---

Zie Heinz Grill, De zielsdimensie p. 156

Enkele foto's uit de oude doos...

