

## De kameel

De kameel begint in knierstand, de knieën staan niet te dicht bij elkaar. Vervolgens breng je de rechterarm in een wijde en vlotte beweging naar voor, naar boven en naar achter en plaats je de rechterhand op de hiel. Daarna breng je de linkerarm in een wijde beweging naar voor, naar boven en naar achter om indien mogelijk ook de linkerhand op de hiel te leggen. Als dit niet kan, laat je de linkerarm zo ontspannen als mogelijk hangen.

Hier bij deze oefening strek je de wervelkolom vanuit een actief midden naar boven en naar achter. Het bekken met het heiligbeen blijft gedurende de ganse tijd krachtig en opgespannen, het midden actief gestrekt tot in de borstwervelkolom terwijl de schouders, de hals, de nek en het hoofd ontspannen blijven. Enkel als je het hoofd, de hals en de nek kan ontspannen kan je het hoofd naar achter laten hangen.

---

*Dit gewaagd open-zijn dat in de kameelhouding ervaren wordt, vereist een stabiele en in alle delen beweeglijke wervelkolom die met haar binnenin liggend zenuwstelsel de coördinatiekracht bezit om een wijdte naar buiten en een rust naar binnen te combineren.*

---

Dit is een klein uittreksel uit 'De zielsdimensie van de yoga' van Heinz Grill. De vraag die ons voor de komende weken kan begeleiden is de betekenis van het woord overgave, want het rugwaartsbuigen staat voor overgave. Bij de hoofd knie gaan we meer in de spanningen, in het leven, in de aarde en confronteren ons zo meer met het actief in het leven stappen en de spanningen of de moeilijkheden die dit met zich meebrengt.

Bij het rugwaartsbuigen zoeken we een andere zielscomponent op. We zoeken een zielskwaliteit op dat meer met overgave in verbinding staat. Maar wat is nu precies deze overgave, hoe zou je dit omschrijven en ook, welke kwaliteiten moet ik in mij ontwikkelen om deze overgave te vinden? Gewoon "spanningen loslaten" is nog niet voldoende. Hoe kom je erbij om de spanningen los te laten, welke stappen moet ik hier vooraf zetten en in mij ontwikkelen? Welke kwaliteiten bezit iemand in het denken, voelen en in de wilskracht om zich te kunnen overgeven en aan wat geef ik mij nu exact over?

Misschien kan het ook helpen om het omgekeerde zoals het vasthouden, zich niet geven of het bij zichzelf blijven te onderzoeken. Op deze manier kan je al beter inzichten krijgen in wat overgave is en kan je ook in de oefening een beter gevoel ontwikkelen voor overgave of zoals het in het Duits genoemd wordt, 'Die Hingabe'. Dit laatste beschrijft meer de actievere vorm, het zich geven aan en niet zozeer zich overgeven zoals militairen doen als ze de strijd verliezen.

Inzichten ontwikkelen bij de overgave zorgt er voor dat we angsten kunnen loslaten en dat onze ziel meer openstaat voor lichtere en fijnere kwaliteiten. Door deze overgave kunnen we terug herleven en nieuwe vreugde vinden in dit bestaan.



Ustrasana – De kameel  
Het intensief doorstrekken vanuit het midden



Ustrasana – De kameel



#### Ustrasana – De kameel

Bij deze variatie is de ganse wervelkolom actief.  
Het heiligbeen is krachtig opgespannen, in het midden is er een intensieve oprichtingskracht die verder gaat tot aan de borstwervelkolom.  
Het hoofd, de hals, de nek en de schouders zijn ontspannen waardoor de beweging in de wervelkolom toegelaten kan worden. De waarneming blijft beschouwend.