

Yogaoefeningen ter versterking van het gevoelsleven vanuit ziels-geestelijk standpunt

Inleiding

Een innerlijke leegte, een vervreemding tegenover de vele maatregelen, een gevoel van isolement en polarisatie zijn gevoelens die velen bemerken. De oorzaak van deze negatieve ontwikkeling in ons gevoelsleven blijkt op het eerste gezicht al snel gevonden te zijn, want we worden nu al meer dan een jaar overspoeld door één enkel thema vergezeld van extreme maatregelen, wat voor spanningen zorgt en de maatschappij polariseert.

Wat nu bemerkbaar wordt in ons gevoelsleven is echter een culminatie van een individueel en maatschappelijk proces dat al lang bezig is, nl. het verlies aan zingeving. We richten onze waarneming al vele jaren naar uiterlijke prestaties, uiterlijk gewin of eenzijdig materieel bezit. De innerlijke, diepere zingeving onderzoeken we steeds minder. Hierdoor was de leegte, de eenzaamheid of het isolement reeds alom aanwezig, maar is ze nu door de huidige crisis compleet.

Yoga

De yoga met haar esthetische oefeningen kan ons helpen om een inhoud, een zingeving te ontwikkelen om van daaruit nieuwe gevoelens te ontdekken. Deze gevoelens van rust maar ook van openheid bevrijden ons uit dit isolement en we hoeven niet meer vanuit een polariteit naar elkaar toe te stappen. Dit individueel proces start bij het zelfstandig denken. Aan de hand van de yoga leer je zelf ontcijferen hoe je het denkproces kan activeren en hoe dit ons inhouden aanreikt die het gevoelsleven vullen.

Misschien toch een tussenbemerking. Het weggijken van de situatie, hoe dramatisch ook, biedt geen oplossing. Het is alsof je weggijkt van een rivier met vuil water, de verontreiniging blijft. Het is net door de moed te vinden om echt naar deze gepollueerde rivier te kijken en de oorzaak ervan te onderzoeken dat je oplossingen vindt om het water te reinigen.

Yoga is geen middel om weg te vluchten uit de realiteit waarin we ons bevinden. Het lijkt me gunstig om de oorzaak van de gevoelsarmoede, het isolement en de toenemende polarisatie regelmatig te observeren, te onderzoeken en eens te kijken hoe het gebrek aan gedegen inhouden en regelrechte verdraaiingen van de werkelijkheid op onze gevoelens inwerken. Anderzijds lijkt het mij absoluut noodzakelijk om heel zinvolle mentale activiteiten te plegen om een diepere zingeving in jezelf te doen ontstaan.

Yoga biedt hier vele mogelijkheden door op een zinvolle wijze met de oefeningen om te gaan. Dit zoeken naar een juiste verhouding tegenover de oefening begint met een innerlijke, mentale activiteit. Net deze bewustere mentale activering zorgt voor een verrijking in het gevoelsleven en is trouwens ook het startschot van een regeneratieproces.

Yogaoefening – de kameel

De kameel begint in knierstand, je plaatst de knieën iets uit elkaar. Vervolgens breng je de rechterarm in een wijde beweging naar boven en naar achter en plaats je de rechterhand op de hiel. Daarna doe je met de linkerarm hetzelfde. Kan je de hand niet op de hiel leggen dan laat je de linkerarm ontspannen hangen.

Bij het uitvoeren van de oefening blijft het bekken recht en heel stabiel, je brengt het niet naar achter. Het middelste gedeelte van de rug, ter hoogte van de nieren, is actief opgericht. De halswervels, het hoofd, de nek, de hals en de schouders blijven zo goed als mogelijk vrij van spanningen. Na een halve minuut keer je op een omgekeerde wijze terug uit de oefening.

Tijdens de dynamische en de statische fase van de oefening blijf je in een bewust waarnemingsproces en zorg je ervoor dat je het lichaam niet forceert. Tijdens de eindfase van de oefening blijft de wervelkolom actief gestrekt. Tijdens deze fase zijn de spanningen het hoogst maar het is belangrijk dat je zelfs dan in een rustige waarneming blijft tegenover het lichaam.

Door de spanningen bewust te ervaren en je er tegelijk niet mee te vereenzelvigen leer je hoe je door attent, rustig en aandachtig te blijven deze spanningen kan loslaten. Door oefening ontwikkel je een grotere waarneming en denkracht. Van daaruit kan je de spanningen bewust laten zijn en laten de spanningen als vanzelf los.

Ziels- geestelijke component

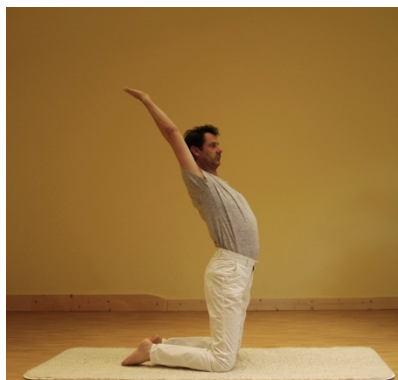
Het geestelijk gedeelte leeft daar waar jij zelf vanuit een concrete zinvolle inhoud de oefening levendig denkend en logisch voorstelt. Je maakt dus een levendige en logische voorstelling hoe de wervelkolom onderaan stevig, in het midden meer actief strekkend en bovenaan heel ontspannen is en hoe je zo de oefening vormt.

Deze mentale aanzet heeft een uitwerking op je zielsleven. Na enige oefening merk je een grotere rust in je gevoelsleven. Je merkt hoe er na de uitvoering van de oefening een rust ontstaat en ook meer lichtheid en meer (adem)ruimte. Je leert zelf de ziel, de gevoelens van rust en openheid in een gunstige ontwikkeling te brengen. Deze spanningen aan het lichaam, of aan de wervelkolom, staan in directe relatie met onze gevoelens en dus met ons zielsleven. De werking van de oefening begint in een voorstelling en gaat zo verder naar de gevoelens.

Sociale impact

Bij deze oefening leer je een rust te combineren met een open-zijn naar buiten toe. Het loslaten van de spanningen in de wervelkolom beschrijft een open zijn voor de omgeving, dit is een eerste vorm van overgave. Je hoeft dus niet angstig bij jezelf of in een isolement blijven zitten.

Dit zinvol actief zijn versterkt je gevoelsleven. Je kan rustig en met een klaar en open gevoel voor de omgeving op elkaar toestappen.



Stap 1

Je plaatst de knieën uit elkaar. Je beweegt in een wijde beweging de rechterarm actief naar boven en naar achter. De wervelkolom strekt zich actief vanuit het midden naar boven.



Stap 2

De rechterarm wordt verder in een wijde beweging naar achter gebracht. Indien mogelijk leg je de rechterhand op de knie. De wervelkolom mag geen pijn hebben. Als dit niet mogelijk is laat je de arm gewoon hangen.



Stap 3

Je brengt de linkerarm in een wijde beweging naar voor, naar boven en naar achter.



Stap 4

Indien mogelijk leg je de linkerhand ook op de hiel. Je mag je hierbij niet forceren in de wervelkolom.