

Het denken stuurt de waarneming

Praktische uitvoering van de oefeningen

Als je echt vooruitgang wenst te maken om meer inzichten te krijgen en een grotere stabiliteit te ontwikkelen is het onontbeerlijk om ook thuis te oefenen. We kunnen even kijken naar enkele eenvoudige stappen om de oefenpraktijk thuis aan te pakken.

Stap 1: een oefening bekijken en observeren

Bij de eerste stap is het heel gunstig om regelmatig naar het beeld van de oefening te kijken. Je observeert de oefening, bekijkt diverse aspecten en dit meerdere dagen na elkaar. Je onderzoekt de technische uitvoering, de dynamiek, de krachten, het opspannen en ontspannen, de ademhaling, de uitdrukking van de oefening, hoe de oefening je tegemoet komt,... Dit zijn enkele vragen die je kunnen begeleiden.

Zet je niet onder druk om een antwoord te krijgen. Het is belangrijk dat je de waarneming observerend naar de foto en dus naar de oefening richt. Je kan daar gerust een vijftal minuten voor uittrekken. De antwoorden komen na verloop van tijd onder de vorm van indrukken of bepaalde specifieke inzichten of gevoelens of bemerken dat je de oefening in een grotere vrijheid kan beoefenen.

Deze eerste stap blijft belangrijk en is de basis waarop de andere volgende stappen steunen.

Stap 2: de oefening inhoudelijk bestuderen

Vervolgens lees je over de oefening. Dit kan gaan over het technische aspect, dus hoe je de oefening uitvoert. Na verloop van tijd bestudeer je ook over de diepere betekenis van de oefening. Je kan hier dan een of meerdere centrale gedachten van buiten leren en daarover nadenken.

Als je de technische uitvoering en enkele kerngedachten van de oefening kent, is het goed om een voorstelling in relatie met de oefening te vormen. Het is belangrijk dat je daadwerkelijk vertrekt vanuit de concrete ideeën over de oefening. Je bouwt nu zelf mentaal opnieuw de oefening op in gedachten, eerst technisch en na verloop van tijd ook meer en meer naar de diepere betekenis van de specifieke beweging. Je onderzoekt de inhouden door ze terug zelf te denken.

Stap 3: het praktisch uitvoeren van de oefening.

Ten slotte ga je de oefening heel praktisch uitvoeren. Datgene wat je bestudeerd en zelf gedacht hebt, ga je nu praktisch omzetten. Je neemt hier dan een specifieke inhoud waarmee je oefent. Je bekijkt de schouders of de dynamiek of de ademhaling...

Na verloop van tijd leer je de oefening beter kennen, begrijpen en kan je ze beter uitvoeren. Hoe meer je leest en hoe meer je naar de oefening kijkt, hoe beter je de oefening leert kennen en hoe esthetischer de uitdrukking van de oefening wordt.

Stap 4: kijken welke gevoelens er ontstaan.

Uit deze collaboratie maar tegelijk gescheiden werkwijze tussen denken en handelen ontstaan nieuwe gevoelens die je op een objectieve wijze kan onderzoeken. Een interessant domein om te onderzoeken is het leren onderscheiden of de gevoelens door de beweging zelf ontstaan of integendeel ze meer naar het lichaam toe komen.

Zijn de gevoelens meer gebonden aan het lichaam of blijven ze meer vrij van het lichaam? Wordt de waarneming gebonden aan de emoties of zijn de gevoelens meer vrij tegenover het lichaam? Ook dit behoort tot de studie van de oefeningen. Hoe voelen deze oefeningen aan, wat ontstaat er uit de oefening?

De vrije ademhaling en de waarneming

Bij de oefeningen van 'Het nieuwe yoga-voelen' wordt de ademhaling vrij toegelaten. Dit betekent dat de ademhaling in haar bewegingsrichting van in- en uitademen niet gestoord wordt. Er wordt niet ingegrepen in het ademhalingsproces, de sturing van de ademhaling gebeurt vanuit de beweging zelf en door de waarneming. Deze waarneming betekent niets anders dan dat je de oefening bestudeert en vanuit deze kennis, nl. de gedachten, de oefening uitvoert.

Het is belangrijk dat je inzichten verwerft en een gevoel krijgt dat de waarneming meer vanuit het denken gestuurd wordt en niet passief aan haar lot wordt overgelaten. Als je de oefeningen bestudeert zoals hierboven beschreven weet je waar de accenten in de oefening zitten en wordt de praktische omzetting niet meer vanuit een gewoonte gedaan maar vorm je de oefening vanuit een waarneming dat jij stuurt vanuit het denken.

Van zodra je de waarneming vanuit het denken zelf begint te sturen en actief houdt, kan de waarneming zich vrijer tegenover het lichaam bewegen. Het bewustzijn blijft in een observatie en daardoor ontstaan er fijnere, lichtere en vrijere gevoelens en blijft ook de ademhaling veel vrijer. Cruciaal voor een gezonde ontwikkeling is dus het denken. Je dient de oefening te bestuderen en deze kennis, deze gedachten over de oefening breng je dan in een voorstelling.

Heinz Grill schrijft hierover het volgende:

Normaal gezien denken wij met een zekere aanspanning met de wil vanuit het ons meegegeven vermogen. Wij denken minder vanuit het observatievermogen en vanuit de actief gecreëerde voorstellingen.

Wat het verschil is tussen het denken en een voorstelling bespreken we dan in de volgende nieuwsbrief.

Voetnoot

De boeken van Heinz Grill lenen zich heel goed om de oefeningen te bestuderen. Bij Heinz Grill worden de oefeningen op een heel esthetische wijze uitgevoerd, waardoor bij de oefeningen naast het denken ook heel sterk het gevoelsleven, het fijnere gewaarwordingsleven aangesproken wordt.

Ook zijn de oefeningen meer dan alleen een lichamelijk kunnen of een puur technische uitvoering. Ze beschrijven een diepere wetmatigheid. Door naar de oefening te kijken en vooral wanneer je ze bestudeert, ontdek je ook een diepere zingeving. Op deze manier is het gevoelsleven meer beschermd tegen de negatieve gevoelens van de tijdsgeest.