

## De balans – deel 2

Centraal bij deze beschouwing staat opnieuw de weegschaal. Het is een belangrijke oefening, want de meerdere aspecten die aangesproken worden om te ontwikkelen zijn cruciaal, zeker in deze verwarrende tijden. We kunnen de kwaliteiten die in de oefening aanwezig zijn stap voor stap uit eigen onderzoek ontcijferen en in ervaring brengen.

Dit zelfstandig onderzoeken staat bij deze 'Nieuwe yogawil' of het 'Nieuwe yogavoelen' dat Heinz Grill geïnitieerd heeft, centraal. De yoga spreekt namelijk het ik van de mensen aan. De nadruk op het zelf actief worden met de wil, het denken en natuurlijk ook de gevoelens is bij de yoga en bij uitbreiding in onze cultuur eigenlijk vrij nieuw. Toch is het belangrijk dat je bij het oefenen niet alleen de wil aanspreekt om de energieën beter te voelen stromen om je zo beter te voelen. De yogaoefeningen zijn niet geconcipeerd als compensatiemiddel. De oefeningen dienen om je uiteen te zetten waardoor je nieuwe capaciteiten in jezelf ontwikkelt. Vanuit dit innerlijk actief worden kan je je leven beter in de hand nemen, beter met de medemensen in relatie treden of in ieder geval zelf actiever in het leven staan.

Het kan echt gunstig zijn om je dagelijks even bewust met enkele inhouden en met de praktische omzetting van een oefening uiteen te zetten. Deze eigen bewuste inzet is heel interessant aangezien het in schril contrast staat met de tijdsgeest. Het zelfstandig zoeken naar de diepere betekenis van een oefening en hoe de oefening nu precies praktisch omgezet wordt, zorgt er niet alleen voor dat je deze leert kennen en naar waarde leert in te schatten, maar ook dat deze inhouden opgenomen worden en in jezelf als een substantie verder leven. Eerst in je ziel, als een harmonisch gevoel of meer een innerlijkheid, maar na verloop van tijd ook als een nieuwe substantie, energie of ether- of levenskracht. Je leert ontdekken dat je door een eigen uiteenzetting altijd in een versterking komt en dat je, indien je je leven volledig laat beheersen door opgelegde wereldvreemde regels, steeds in een verzwakking terecht komt.

Het doorgronden van de balans vergt een grote en langdurige inzet. De oefening laat zich niet zo gemakkelijk begrijpen. Deze dagelijkse uiteenzetting over meerdere weken is heel gunstig en werkt extreem versterkend en stabiliserend. Bij deze oefening wordt de eigen wil, de inzetvolle activiteit en zoals we in de derde nieuwsbrief zullen zien, ook het denken aangesproken.

In de vorige nieuwsbrief hebben we de wil besproken. Hoe kunnen we de wil op een punt verzamelen en van daaruit een stabiliteit vinden? Nu gaan we over naar een tweede aspect, de actieve inzet vanuit het midden. Als je eenmaal een stabiele stand gevonden hebt, kan je vanuit het actieve midden de balans innemen. Dit actieve midden betekent hier het derde chakra of het *manipura* chakra. In eerste instantie is het gunstig dat je een gevoel krijgt dat dit actieve centrum zich een paar cm boven de navel ofwel net boven de lendenwervels bevindt aan de rugzijde. Om een beter gevoel te krijgen van dit midden kan je misschien ook eerst in de oefening gaan met de armen naast het lichaam. Vind in deze houding eerst een rust, bewaar de waarneming bij het derde centrum of dit midden, breng vervolgens de armen naar beneden en naar voor en leg de handen zo zacht als mogelijk tegen elkaar. Je kan, om de armen gemakkelijker omhoog te houden, de duimen in elkaar vouwen.

Vervolgens kom je in deze houding opnieuw tot rust. Bewaar de waarneming in het midden of breng de waarneming er steeds opnieuw naartoe om van daaruit het lichaam in beide richtingen dynamisch en spankrachtig te strekken. De strekking gaat vanuit het midden naar het achterste been en ook naar de armen in de tegengestelde richting. Hoe beter je erin slaagt om het been dynamisch naar

achter te strekken, hoe beter je dan ook een gewaagde strekking via de borstkas naar de armen kan brengen. Tijdens deze dynamische strekking blijven zowel het achterste been als de armen licht en ontspannen. Je voelt hoe het lichaam zich in twee tegengestelde richtingen beweegt en tegelijk voelt deze strekking heel bevrijdend aan. De spanningen worden overwonnen en de ademhaling wordt vrijer.

Beoefen beide zijden meerdere keren met een vrije ademhaling. Dit kan je dagelijks doen en het is goed dat je de veranderingen bij het oefenen bemerkt. Zet je evenwel nooit onder druk, bestudeer de bewegingen in het bekken en in het derde centrum heel goed. Wat doe je met het standbeen, wat doe je met het achterste been, is dit gestrekt of niet? Hoe zijn de nek en de schouders, hoe plaats ik het hoofd, hoe zijn de armen en de handen, de vingers? Verlies zeker ook de ademhaling niet uit het oog. Blijf ik ademen en vooral, komt de wijde ademhaling tot in de flanken bij de uitvoering vanuit het actieve midden?

Wie niet stabiel staat, kan o.a. het volgende goed observeren: plaats ik de voet van mijn standbeen goed? Hoe is het standbeen? Wat gebeurt er met het bekken als ik het been naar achter beweeg? Zakt het in? Is er krachtverlies? Hoe zit het met de kracht in het midden? Krijg ik een gevoel voor dit centrum? Kan ik er kracht inleggen? Kan ik van daaruit eerst strekken naar het been en vervolgens een dynamische strekking naar de armen tot stand brengen?

Zorg er zeker voor dat de waarneming niet te streng naar het lichaam gericht is en zich daardoor in het lichaam verliest. De waarneming blijft vrij, waardoor de oefening krachtig, maar helemaal niet streng uitgevoerd kan worden.

Deze vragen en ook andere vragen kunnen je helpen om de oefening beter te vormen, om zowel een stabiele als actieve strekking tot uitdrukking te brengen.

Het kan interessant zijn om eens na te denken over de sociale betekenis van de wilskracht en het actief uitstrekken vanuit het midden. Welke sociale betekenis zouden deze twee verschillende aspecten bezitten? Wat ontwikkel je als je de krachten in het bekken op één enkel punt kan verzamelen en wat ontwikkel je als je het lichaam in twee richtingen kan strekken? Welke sociale aspecten of welke synthese met het gewone, dagelijkse leven worden hier aangelegd? In de volgende nieuwsbrieven kunnen we stap voor stap bekijken welke diepere, meer praktische kwaliteiten in onze ziel aangelegd worden.

---

De balans schenkt de moed tot een altijd vrijer wordende handelingskracht, die in staat is om zich ver naar de toekomst te richten en bevordert het overzicht over het verleden en het heden en brengt door de imaginatie hoop op het langverwachte levensideaal<sup>1</sup>.

---



Foto 1: actief uitstrekken uit het midden naar de armen en de benen



Foto 2: je kan het lichaam als alternatief, ook minder ver strekken



Foto 4: variatie met de armen naast het lichaam



Foto 3: actief strekken richting armen en benen

---

<sup>1</sup> Initiatorische Schulung in Arco, Ein neuer Yogawille für ein integratives Bewusstsein in Geist und Welt, Heinz Grill, p.