

De balans – deel 1

Yogaoefeningen zijn niet enkel oefeningen om je in eerste instantie goed te voelen of om je te vitaliseren. Bij de oefeningen wordt ook het denkproces gestimuleerd. Je kan vooraleer de oefening uit te voeren de oefening eerst eens voorstellen, maar ook tijdens de uitvoering van een heel wilskrachtige oefening zoals de balans blijft het denken actief en waakzaam.

Vanuit dit zelfstandig denkproces ontwikkel je, zoals de meesten wel weten, een gevoel en een wilskracht. Maar je ontwikkelt niet alleen een fijner gevoelsleven en een grotere daadkracht, je neemt ook een inhoud op in je ziel en dit geeft je een zin. Door zelf te denken neem je een inhoud op waardoor je meer zin aan je bestaan kan geven. Want is het nu net niet zo dat velen onder ons gaandeweg meer en meer deze zin verloren hebben.

Nemen we dus de balans of de weegschaal, *tuladanasana*, als oefening om iets grondiger te bestuderen. Deze oefening behoort eigenlijk niet tot de evenwichtsoefeningen zoals de hurkzit of de boom waarbij je je meer met buiten en binnen of met de omgeving en jezelf uiteenzet of op zoek gaat naar meer innerlijkheid.

Bij de balans zijn er een drietal punten die onze aandacht vragen. Je hebt de stevige stand, het actieve strekken vanuit het midden en het overzicht vanuit het hoofd. Maar in eerste instantie is de balans een krachtige oefening waarbij de benen, het bekken en de romp intensief aangesproken worden. Deze drie punten bezitten alle drie een specifieke zin of een verbinding met ons dagelijks leven. Beperken we ons in deze nieuwsbrief met de vraag hoe je stabiele stand tot ontwikkeling kan brengen.

Begin de oefening door je linkervoet naar voor te plaatsen om dan je rechterbeen op te richten en naar achter te strekken. Je standbeen staat van bij het begin standvastig en stevig, doch niet te streng en in geen geval verkrampt en kan, indien gewenst, iet of wat geplooid blijven maar je rechterbeen (je achterste been) blijft altijd dynamisch gestrekt. Zie beide foto's onderaan de tekst.

Net door deze niet te strenge maar toch stabiele stand ontstaat er een lichte dynamiek vanuit je standbeen naar je bekken. Er verzamelt zich een kracht in het bekken, meer bepaald het heiligbeen. De etherkrachten of levenskrachten vloeien in het heiligbeen en meer bepaald naar een specifiek punt in je heiligbeen van waaruit je dan ook heel goed je rechterbeen of achterste been actief kan strekken.

Je kan kiezen wat je met je armen doet. Het gemakkelijkst is om eerst de armen naast het lichaam te houden maar let er toch voor op dat de armen hoog genoeg zijn, zelfs iets hoger dan de romp. Op deze manier worden de sleutelbeenderen a.h.w. geopend en ontspannen de schouders zich, je kan ook beter ademen.

Blijf gedurende enkele ademteugen in de oefening, keer gecontroleerd terug en oefen dan de andere zijde. Beoefen beide zijden meerdere keren. Na verloop van tijd kan je langer in de houding blijven. Na enkele keren oefenen kan je dan de armen i.p.v. naast het lichaam naar voor strekken.

Leg de handen zacht tegen elkaar. De armen richten zich meer naar boven en de schouders blijven ontspannen.

Je blijft gedurende de oefening met je waarneming klaar en duidelijk bij het heiligbeen, daar bevindt zich de kracht om de oefening uit te voeren. Deze kracht bevindt zich in een specifiek zelf gekozen punt. Je bewaart gedurende de ganse tijd de kracht in dit punt.

Je kan met deze gedachte waarbij de wil moedig en krachtig vastgenomen wordt, de oefening uitvoeren. Hier bij deze oefening leer je zelf je wil, je daadkracht vast te nemen, te gebruiken en in te zetten.

Je kan de oefening dagelijks beoefenen vanuit deze inhoud. Onderzoek de bewegingen, zet je niet onder druk maar je kan, als je dagelijks oefent, eens kijken hoe er vooruitgang gemaakt wordt.



Enkele oefeningen van de balans uit de 'oude doos'