

In de vorige nieuwsbrief hebben we ons de vraag gesteld *‘Wat gebeurt er nu met het bewustzijn als je tijdens het oefenen de ademhaling vrij toelaat? Wat ontstaat er in het bewustzijn?’*

Het bewustzijn en de ademhaling staan in nauw verband met elkaar. Zijn het bewustzijn, het denken of de gevoelens gespannen, dan ook de ademhaling. Beweeg je intensief of doe je aan sport, dan merk je dit aan de adem. Net zoals ook bij de yogaoefeningen de ademhaling zich aan de bewegingen aanpast.

Zoals jullie weten wordt bij de yogaoefeningen de ademhaling vrij toegelaten. Dit klinkt simpel maar is het niet. Een eenvoudige oefening kan dit verduidelijken: begin met recht te staan, sluit de benen en vouw de handen voor de borstkas tegen elkaar. Strek de armen in een vloeiende beweging eerst naar voor en dan naar boven. Herhaal deze simpele beweging enkele keren en observeer de ademhaling. Je kan dan observeren of de ademhaling tijdens deze oefening belemmerd wordt of zelfs voor een korte tijd helemaal stopt. Vervolgens kan je de oefening nog eens uitvoeren maar richt nu de wervelkolom vanuit het midden op. Ook hier kan je de adem blijven observeren. Het ademen lukt des te beter als je meer een waarneming krijgt voor het feit dat de adem vanuit de ruimte naar je toekomt.

In het begin merk je bij deze lichte oefening dat de armen de adem belemmeren, ze worden door de lichamelijke spanningen vastgenomen. De adem kan niet ten volle naar binnen en naar buiten stromen door de spanningen ter hoogte van de schouders. Niet alleen de lichamelijke spanningen verhinderen een vrije ademhaling, ook de waarneming wordt door de spanningen vastgenomen en staat niet meer vrij ter beschikking. Op die manier bindt de ademhaling zich aan het lichaam. Aan de basis van al deze spanningen liggen trauma's, mentale en emotionele spanningen.

Als je deze oefening met een klare voorstelling uitvoert waarbij je je voorneemt om de adem te observeren en ook om je actief vanuit het midden op te richten dan lukt het al snel veel beter om de adem in haar vrijheid toe te laten. Als de adem zelfs maar iets vrijer wordt dan lukt de oefening veel beter. De beweging gaat gemakkelijker en zelfs krachtiger en er ontstaat direct een grotere vrijheid. Een vrijere ademhaling betekent ook fijnere en lichtere gewaarwordingen. Verder neem je ook een grotere wilskracht op, je overstijgt je grenzen.

Je kan deze oefening dagelijks uitvoeren, ze versterkt de wervelkolom en werkt ontspannen op de ademhaling, de adem wordt ruimer en je voelt je lichter. Door de adem vrij te laten ontstaan er lichtere, zelfs ruimere gevoelens en wordt de wilskracht op een zachte wijze versterkt.

Kan je bij de oefeningen de adem meer vrijlaten dan moeten de longen meer werken, ze moeten meer zuurstof opnemen, de zuurstofopname wordt zo gestimuleerd. Ook de ademhalingspijpen zoals het diafragma, de spieren bij de ribben, de buik- en de rugspieren worden intensiever aangesproken. Maar zoals in de vorige nieuwsbrief vermeld is de adem meer dan enkel een fysisch opnemen van bepaalde gassen. In de zuurstof bevindt er zich een levenskracht, een bewustzijnskracht die het bewustzijn wakker maakt voor het leven hier op aarde. Hoe vrijer je kan ademen, hoe meer je voor dit leven hier op aarde wakkerder wordt. Het bewustzijn met het denken, de gevoelens en de wilskracht kunnen zich veel beter in relatie brengen met de omgeving, je kan je sociaal veel beter integreren. Maar niet alleen dit; als het bewustzijn meer kracht in zich opneemt omdat het wakkerder, aandachtiger wordt dan worden ook de levenskrachten versterkt en krijg je ook meer kracht om actiever in het leven te staan.

De hoofd knie

Iedere oefening heeft een diepere betekenis. De hoofd knie staat voor activiteit¹ maar zeker ook voor het overschrijden van onze mogelijkheden, het overwinnen van onze grenzen. Vooral de wilskracht wordt bij deze inzetvolle oefening intensief aangesproken, met deze wil ga je je mogelijkheden verruimen. Let bij de uitvoering van deze oefening niet zozeer op de pijnlijke beenspieren of op andere ongemakken. Let meer op de te ontwikkelen wilskracht in het midden. Deze wilskracht bevindt zich (net zoals de hierboven besproken oefening) een tweetal vingers boven de navel aan de rugzijde. Van daaruit wordt de wervelkolom actief opgericht. Het hoofd blijft vrij en in een klaar overzicht, de benen blijven ontspannen.

Met bovenstaande in ons bewustzijn kunnen we de hoofd knie op een volledig nieuwe wijze uitvoeren. Ondanks de actieve inzet let je steeds op een vrije ademhaling. Dit lukt des te beter indien je bij de voorbereiding (zie foto 2) de armen open houdt en je voorstelt dat de adem vanuit de wijde omgeving naar je toekomt. Op die manier zie je niet alleen de ruimte maar kan je deze ook in je gevoel ervaren en lukt het beter om de kracht in de wervelkolom te verzamelen. Ook als je dan de armen sluit en de handen tegen elkaar legt let je erop dat je nog een waarneming voor de omgeving kan bewaren.

Hierdoor kan de adem tijdens de oefening meer vrijgelaten worden en een nieuwe grotere kracht door de wil opgenomen worden. Het is gunstig om regelmatig deze oefening uit te voeren want bij deze intensieve beweging ga je je grenzen op diverse gebieden verleggen maar leer je vooral je grenzen verleggen op het gebied van de wilskracht.

We kunnen ons voor de komende tijd eens de vraag stellen waarom het belangrijk is dat je regelmatig je grenzen verlegt en waarom een vrije ademhaling bij de oefening ons hierbij kan helpen?



Foto 1

Je strekt de wervelkolom actief vanuit het midden tot in de armen.

Je blijft vrij en wijd ademen, de ademhaling komt intensief naar binnen tot in de flanken. De waarneming verliest zich niet in het lichaam door de inzetvolle activiteit.



Foto 2

Indien mogelijk breng je de romp 45° naar voor, als dit niet mogelijk is blijf je desnoeds gewoon rechtzitten. Je intensiveert de actieve strekking vanuit het midden, ondanks de spanningen bewaar je de waarneming tegenover de omgeving en het midden.

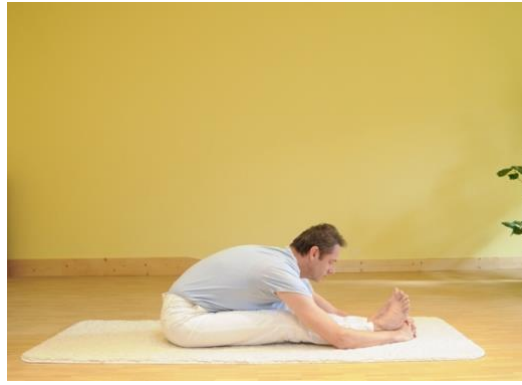


Foto 3

Blijf voor enige tijd in de eindhouding zitten en bewaar het overzicht.
Om terug te keren kan je eerst opnieuw de wervelkolom goed doorstrekken
om dan in een wijde beweging terug te keren.

Het grensverleggende aspect betekent dat je jezelf overwint, overstijgt, je mogelijkheden verlegt en verruimt. Jezelf overwinnen is iets wat in deze tijden van onzekerheid en spanningen steeds opnieuw moet gebeuren. Ieder persoonlijk contact is een zelfoverwinning en biedt mogelijkheden voor nieuwe inzichten en gevoelens want je brengt de waarneming naar buiten, naar de ander. Deze stappen kan je bewuster doen en dit staat nu net voor deze actieve wilsinzet bij de hoofd knie. Je neemt jezelf vast met een waarneming en je brengt jezelf actief in relatie met de buitenwereld. Ook al is deze buitenwereld je niet altijd zo gunstig gezind, je overwint jezelf en je gaat in gesprek of je gaat aan het werk,...