

# Het overstijgen van de tijdsgeest door een spirituele benadering van de yoga

## Tijdsgeest

Zowel de werk- als de levensomstandigheden hebben de laatste paar jaren een wijziging doorgemaakt. Omdat de werkdruk die al hoog lag, nog verhoogd is, kunnen velen dit werkritme niet meer aan met het gevolg dat psychische en lichamelijk gerelateerde ziektes zoals burn-out of totale uitputting toenemen.

Helaas registreren velen dit onvoldoende omdat de intensieve druk alomtegenwoordig is. Hans Storms legt dit uit in een podcast van 2020 voor Café-Weltschmerz<sup>1</sup>. Ik paraphraseer even enkele uitspraken. Het moeilijkst om te behandelen zijn oorlogstrauma's want deze trauma's of shockerende gebeurtenissen zitten enerzijds heel diep in het bewustzijn maar anderzijds heeft iedereen ze doorgemaakt en opgenomen. Net omdat iedereen of toch velen hetzelfde doorgemaakt hebben, zie je niet welke veranderingen er bij jezelf hebben plaatsgevonden. Deze veranderingen, lees trauma's, worden niet gezien of als iets normaal gezien.

De politieke- en gezondheidsmaatregelen van de laatste jaren zijn diep door de ziel opgenomen en werken in het onbewuste gedeelte verder. Hierdoor is het natuurlijke vertrouwen in je eigen kunnen en in je eigen beslissingskracht wel degelijk geraakt. Velen kunnen geen natuurlijke doelstellingen meer maken, er zijn belemmeringen in het sociale leven met collega's of privaat aanwezig. Mensen trekken zich meer terug waardoor het leven wat stiller geworden is. Door zich meer af te sluiten van de omgeving gaat de waarneming minder naar buiten en ga je meer in je eigen emoties, bezorgdheden, (existentiële) angsten of in het klagen over vanalles en nog wat. De wereld rondom wordt eenzijdig en minder realistisch bekeken. Zeker wanneer de existentiële angsten de bovenhand nemen is het gevaar dat je enorm veel krachten verliest, dat je niet meer in een echte opbouw kan komen en dat je geen open en harmonische verbinding naar buiten toe, met de medemensen kan vinden.

## Yoga en opbouw

Nu kunnen we eens kijken hoe de yoga tot een opbouw of een versterking kan komen op mentaal, gevoelsmatig gebied, wat betreft sociale integratie en qua gezondheid. Het zijn evenwel niet zozeer de oefeningen op zich die een versterking van de gezondheid met zich meebrengen, het is veeleer de wijze waarop je zelf met de oefeningen in relatie treedt. Heinz Grill schrijft hier: *'Niet het lichaam zou mogen domineren, niet de energie van het lichaam zou de maatstaf van het succes mogen bepalen, maar het individu zou door haar levendige gedachten, haar actief waarnemende gewaarwordingen, haar beeldende manier van denken de oefening een zin moeten bijleggen, want pas dan begint hij de consumptiehoudingen, die zonder inhoud zijn, om te zetten in een inhoudelijke vorm.'*<sup>2</sup>

Het is niet altijd zo evident om te begrijpen dat niet alleen de oefeningen op zich, maar de algemene houding die jij zelf inneemt tegenover een oefening bepalend is voor de algemene versterking. Algemeen gesproken is het belangrijk dat er daadwerkelijk nagegaan wordt welke houding je inneemt zodat je de oefeningen - en dit lijkt in tegenstrijd te zijn met wat je wenst te bereiken - niet voor jezelf, voor het eigen gewin, voor de eigen gezondheid uitvoert, maar dat je je (en dit kan op het eerste gezicht heel tegenstrijdig klinken) bezig houdt met de oefening, hoe de oefening is, wat ze betekent, hoe je ze praktisch uitvoert en welke diepere betekenis of welke zin de oefening heeft.

Stel nu dat je merkt dat je geen energie bezit. Je voelt je niet goed, je voelt je uitgeput, je wilskracht lijkt grotendeels verdwenen. Natuurlijk ga je dan oefeningen maken om je te versterken, om je terug goed te voelen, om je wilskracht op te krikken en om meer energie te hebben. Maar hier ligt nu net een groot probleem, als je enkel oefent om je te versterken, kom je uiteindelijk in een afhankelijkheid tegenover de oefeningen en verzwak je. Wanneer je daarentegen in een uiteenzetting komt met de oefening door het onderzoeken van de energieën, de gevoelens, de adem, het denken, de wil,... kom je in een versterking.

Je oefent in eerste instantie merkwaardig genoeg niet direct om te genezen. Het oefenen begint met een waarneming tegenover de oefening, later kom je meer en meer in een uiteenzetting met de oefening en door dit

mentale onderzoek, samen met de praktische uitvoering ervan, ontstaat een algemene versterking. De waarneming wordt objectiever, het denken versterkt en leidt tot totaal nieuwe gevoelens. Je kan met een grotere vrijheid je wilskracht inzetten en je voelt je ook kwikker. Sociaal gesproken kan je je beter integreren.

## Driehoek

Werken we bovenstaande even uit aan de hand van de driehoek, *trikonasana*. Centraal bij de driehoek staat wat we noemen, de driegeleding. De driegeleding betekent dat je tijdens de uitvoering van de oefening ten eerste de schouders (met de hals, de nek en het hoofd) ontspant, ten tweede dat je het middengebied of het *manipura chakra*, dat zich iets hoger dan de navel bevindt, actief en dynamisch inzet om de wervelkolom op te richten en zijwaarts te bewegen en ten derde dat het heiligbeen een stevige lichamelijke basis vormt. Tijdens de uitvoering van de driehoek kan je op deze driegeleding of op deze drie punten letten.

Maar het wordt nog interessanter als je je verder verdiept in de betekenis van deze driegeleding. Zie volgend citaat van Heinz Grill: *“Het stimuleren van deze drie delen, in de oefening uitgedaagd om een exponerende eenheid te vormen, beschrijft de drievoudige mens. De rustende basis vormt de aard van het lichaam, de dynamiek van het naar buiten glijden van de wervelkolom, gecentreerd en vastgehouden in het midden, openbaart de activiteit van het zielenleven van denken, voelen en willen, en het bovenlichaam drukt de wereld van het vrij observeren en waarnemen van de zintuiglijke mens uit.”*<sup>3</sup>

Het onderzoeken van dit citaat, de betekenis en de draagwijdte, werkt onwaarschijnlijk versterkend op het denken en op de ganse zielsconstitutie. Iets wat we in het kader van dit artikel maar even kunnen aanraken en niet volledig tot in de diepte kunnen uitwerken. Heel summier zouden we kunnen zeggen dat als de schouders met hals en nek zich ontspannen tijdens de oefening, je in staat bent voor de klare zintuiglijke en observerende waarneming die meer geestelijke georiënteerd of ontvankelijk is. Het actieve midden vanuit het *manipura chakra* betekent de actieve bewuste mens in denken, voelen en handelen. Je kan zelf denken en deze gedachten gebruiken om voorstellingen te maken over een zaak of over een persoon. Vanuit deze voorstellingen ontwikkelen zich vrijere en rustigere gevoelens waardoor je beter in staat bent om je sociaal te integreren, maar ook om een grotere innerlijkheid te vinden. De stevigheid in het heiligbeen ten slotte betekent een lichamelijke stevigheid en kan zich bijvoorbeeld daarin uitdrukken dat je klare en heel vastberaden beslissingen kan nemen.

Algemeen gezien is het belangrijk om verder op onderzoek te gaan om zo tot een grotere versterking te komen zodat de inhoud van deze driehoek in de praktische uitvoering tot een uitdrukking kan komen, wat betekent dat je de driegeleding met de vrije waarneming bij het hoofd, het midden dat spankrachtig en actief ingezet kan worden en de lichamelijke sterkte levendig tot uitdrukking komen.

## Gezondheid

De gezondheid bij deze oefening ligt vooral in het vastgrijpen van de wilskracht vanuit een midden. Deze wilskracht wordt dynamisch actief vastgenomen. Vanuit het gebied van de maag richt je de wervelkolom zowel omhoog als zijwaarts. Tijdens de beweging blijft het bekken recht en wordt het niet zijwaarts gebracht. Dit vastgrijpen van de eigen wil is niet onbelangrijk en heeft een helende werking. Je grijpt de eigen wilskracht vast of nog beter uitgedrukt, je leert de eigen wil vast te grijpen en vanuit de eigen wilskracht naar de omgeving te stappen. Je overwint de angst om met de ander in contact te treden. Je treedt uit de te grote stilte waarin je zit en je stapt op de medemens af. Ook wordt de wil niet vanuit een dwang, vanuit een opgelegde druk vastgenomen. Dit werkt niet alleen voor jezelf, maar ook voor de omgeving bevrijdend en ruimte openend.

Door deze actieve zijwaartse strekking worden de spieren langsheen de flanken uitgestrekt. Het resultaat is dat de adem beter tot in de flanken stroomt en door deze betere doorstroming tot in de zijkanalen bij de nieren ontstaat er een bevrijding in het gevoelsleven. Je voelt je ruimer, je voelt je lichter waardoor de angst om in relatie te treden verdwijnt, je wenst uit eigen kracht meer met de omgeving in relatie te treden en daardoor ontstaat er ook uit een grotere natuurlijkheid.

De gezondheid wordt bevorderd omdat je door dit zijwaarts strekken de flankademhaling stimuleert en er een wijdte, een ruimte in het gevoelsleven ontstaat. Dit is altijd een bevrijdend gevoel want wie zich eng en afgesloten van de ander of van het leven voelt, voelt zich niet goed en dit brengt uiteindelijk ziektes met zich mee, depressies en andere ziektes.

Wie een wijdere ademhaling heeft of de adem vrij tot in de flanken kan toelaten, voelt zich meer verbonden met de omgeving, voelt zich meer opgenomen door de omgeving en dit heeft ook een gunstige uitwerking op de nieren, de pancreas en de maag. Deze organen worden door de wijde ademhaling meer gestimuleerd in hun werking. De driehoek heeft een heel versterkende werking op de organen van het midden van het lichaam.

Algemeen gezien voel je je na deze oefening veel frisser, veel krachtiger, meer verbonden met de omgeving en tegelijk bemerk je ook een grotere rust. Deze klare en vrije waarneming, terwijl je een gezonde activiteit uitoefent, maakt het zenuwstelsel meer ontvankelijk voor de omgeving maar tegelijk ontstaat er in het zenuwstelsel een rust omdat je het lichaam in een actieve oprichting moet behouden.

## Spiritualiteit

De spiritualiteit begint bij een concrete inhoud van een oefening of ook meer een ideaal van een oefening en, niet onbelangrijk, dat je zelf deze inhoud of dit ideaal zelfstandig voorstellend, waarnemend denkt. Dit zelfstandig onderzoek van een ideaal van een oefening is belangrijk want anders laat je het belangrijkste weg, nl. datgene van de oefening of de substantie die wij zelf kunnen ontwikkelen. Als je dit ideaal van de driegeleding met zijn denken, voelen en willen, of de vrije flankademhaling zelfstandig denkt dan ontstaat het volgende: "Prestatie als een aardse, zichtbare of ideale vorm die wordt gedragen door een wezensbestaan van het spirituele moet door de mens worden gerepresenteerd. Een directe geestelijke substantie komt door de mens in de wereldschepping."<sup>4</sup>

Als je een universele wetmatigheid zelf denkt, leert voelen en in een oefening omzet en tot uitdrukking brengt neemt de ziel een kracht op die verder werkt tot in het levens- of energetisch lichaam.

Het interessante bij de driehoek is dat de oefening sowieso staat voor de menselijke relaties, het zich actief richten naar de omgeving en zodoende in een menselijke relatie naar binnen gaan. Dit is een interessant beeld of een interessante gedachte want uiteindelijk is spiritualiteit geen aangelegenheid van enkel in je kamer te zitten en 'spiritueel bezig te zijn'. Spiritualiteit gaat over het ontwikkelen van inzichten of het onderzoeken van (diepere of universele) waarheden die je dan niet enkel voor eigen gebruik of voor je eigen ontwikkeling inzet. Deze inzichten, deze vormende, verbindende en helende gevoelens breng je ook in relatie met je medemensen.

---

<sup>1</sup> <https://cafeweltschmerz.nl/videos/valkuilen-door-blind-geloof-in-politiek-en-wetenschap/>, Vervolg: <https://cafeweltschmerz.nl/videos/het-psychoopathie-virus-jorn-lukaszczyk-in-gesprek-met-jan-storms-deel-2/>.

<sup>2</sup> Die Seelendimension des Yoga, Heinz Grill, ISBN 978-3-941995-48-2 p. 55

---

<sup>3</sup> Der freie Atem und der Lichtseelenprozess van Heinz Grill, Heinrich Schwab Verlag P. 87

<sup>4</sup> Uitspraak Heinz Grill in Naone op 13/04/2022