

## De schouderstand – deel 2

Vorige week is meer de technische kant van de yogaoefening aan bod gekomen. De vraag die op het laatst gesteld werd is welke betekenis deze oefening heeft voor het dagelijkse leven. Wat is de synthese van de yogaoefening met ons dagelijks bestaan?

Om tot deze synthese door te dringen kunnen we eerst even naar de betekenis van de oefening kijken. Het oprichten bij de kaars is noch vitaal noch streng, het is een licht en vanzelfsprekend oprichten vanuit het hart-midden en de borstwervelkolom. Van daaruit richt het lichaam zich actief naar boven tot in de periferie van het lichaam.

---

*Het beeld van het ethervloeien, het stromen van de levenskrachten vanuit het hart naar de periferie van het lichaam, wordt met deze asana op een indrukwekkende wijze zichtbaar.*

*In deze positie wordt minder de strenge, aan de vorm gebonden lijn benadrukt, maar eerder het natuurlijke groeien in een energetische lichtheid vanuit het midden van het hart. Dit groeien is een esthetisch gebaar van het vrouwelijke element van de persoonlijkheid.*

*Niet spanning, maar een beeldend denken, een ontspannen dynamiek en een daaruit voortvloeiende krachtontplooiing leiden tot de vrouwelijk elegante uitdrukking van de oefening.<sup>1</sup>*

---

Vooraleer het lichaam op te richten is er eerst beeldend denken nodig. Beeldend denken betekent dat je de waarneming naar je gedachten richt, dat het denken en de waarneming samenvallen. Dit betekent dat je je gedachten kan observeren, bekijken, aanschouwen om zo de oefening met je denken te vormen. Hierdoor verandert de wilsconstitutie helemaal en kan je op een lichtere wijze, energetische of etherische wijze de oefening uitvoeren.

Er zijn twee manieren waarop je het lichaam kan oprichten. Je kan het lichaam sportief, lichamelijk en wilskrachtig vastgrijpen en oprichten of zoals hierboven beschreven meer vanuit een natuurlijk groeien, in een energetische lichtheid en met elegantie oprichten. Door de levenskrachten in het hart te verzamelen en van daaruit in een vloeiende beweging het lichaam op te richten. Vanuit deze voorstelling kan je de schouderstand dan ook praktisch uitvoeren.

Om door te dringen tot de synthese van de oefening kunnen we ons misschien eens het volgende voorstellen. Iemand benadert jou vanuit een strenge, strakke wil in vergelijking met iemand die jou meer vanuit een waarneming, maar tegelijk ook heel wilskrachtig benadert. Welke kwaliteit ontwikkelt iemand die zich meer vanuit de etherkrachten opricht, hoe komt deze persoon naar je toe? Stel dat je een restaurant hebt en er komen gehaaste mensen binnen die aan een tafel plaats willen nemen. De tafel werd echter net telefonisch gereserveerd, maar nog niet voorzien van een bordje. Allicht zullen ze niet van tafel willen wisselen.

Hoe kan je dit dilemma oplossen? Je mag er vanop aan dat als je met je wil teweerk zal gaan om ze van tafel te doen veranderen, de klanten weerwerk zullen bieden en dit schade met zich mee zal brengen. Een meer

subtieler manier van aanspreken is hier nodig om hun gevoelens niet te kwetsen. Daarom kan het helpen om de aandacht eerst te verleggen zodat de nieuwkomers zich waargenomen voelen. Je kan om te beginnen hen bewuster aankijken als je spreekt. Door ze op die manier individueler aan te spreken, voelen ze zich gewaardeerd en ontstaat er ontspanning en rust, er ontstaat een gevoel van huiselijkheid, van verbinding en begrip voor elkaar waardoor je de klanten dan een tafel kan aanbevelen die voor hun meer passend is en waar ze zich goed zullen voelen. Op die manier leid je de aandacht weg en kan je hun een beter voorstel aanbieden.

Op deze manier leer je je wil in te zetten maar met aandacht voor de medemens en door wel degelijk met de personen in verbinding te komen, ze in hun zelfwaarde te laten en zelfs te verheffen maar toch je eigen wil met hun in verbinding te brengen zonder je wil echt op te dringen maar door het gesprek, de aandacht te geven en zo tot oplossingen te komen die beider partijen ten goede komt.

Het maakt een wereld van verschil of je op iemand toestapt vanuit een starheid of met een waarneming.

Als je enkel met je wil naar de ander toestapt, zonder hem te zien, of als je naar iemand toestapt en hem waarneemt en ook datgene wat je wil zeggen waarneemt, dan voelt de persoon zich rustiger. Hij voelt zich betrokken bij wat je zegt en kan dit dan ook gemakkelijker aannemen of kan er toch minstens meer begrip voor opbrengen.

Is er geen waarneming en dus ook geen gevoel voor de persoon omdat je gewoon je wil oplegt, dan ontstaat er heel snel spanning en onrust.



De schouderstand – *sarvangasana*

---

<sup>1</sup> 'Die Seelendimension des Yoga', Heinz Grill p. 136