

De flankademhaling in verbinding met het voelen en haar relatie tot een harmonische, spankrachtige beweging

Het bewegingsapparaat bestaat o.a. uit de wervelkolom, de gewrichten, de spieren en de pezen. De manier waarop dit bewegingsapparaat ingezet wordt hangt van vele factoren af en niet alleen van de natuurlijke lenigheid en sterkte die men bezit. Men kan de bewegingen en daarmee de beweeglijkheid die men bezit niet als iets afzonderlijk benaderen, het maakt deel uit van een groter geheel. De eigen ontwikkeling, het bewustzijn, ziekte en gezondheid, de levenskrachten en zelfs het maatschappelijke leven en de tijdsgeest¹ bepalen de manier waarop men beweegt.

Bekijken we eens de gevoelens die een belangrijk deel van het bewustzijn uitmaken. Deze kunnen beweeglijk of star zijn, kunnen zich openen en zich met de buitenwereld in relatie brengen of zich afsluiten van de omgeving. De gevoelens kunnen vreugdevol of treurig zijn, kunnen zich licht en vrij tegenover het lichaam bewegen, waardoor men een openheid en een verbinding met zichzelf maar ook met de omgeving bemerkt, of ze kunnen beneveld en zelfs donker zijn en zich te sterk aan het lichaam binden, waardoor men zich opgesloten, eenzaam en verlaten voelt en er geen vertrouwen noch een hoopvolle toekomst is. Het hoeft weinig betoog dat dit bewustzijn met haar veelzijdige lichtere en fijnere of eerder zwaardere gevoelens een uitwerking op de bewegingen heeft. Als men zich zwaar en depressief voelt dan beweegt men moeilijker. Voelt men zich daarentegen lichter dan gaan de bewegingen meer vanzelf, men kan het lichaam gemakkelijker en veel lichter oprichten.

Het luchtelement, de vrije adem en de vrije beweging

Het bewustzijn of hoe het bewustzijn zich in relatie brengt met de omgeving bepaalt dus in sterke mate de manier waarop men beweegt. Als men zich verbonden voelt met de mensen rondom zich heen dan wandelt men veel lichter. Loopt men in een klare heldere en lichte omgeving dan kan men de voeten zachter en met meer gevoel en meer zekerheid op de grond plaatsen. Is het daarentegen donker en is men angstig dan plaatst men de voeten met minder kracht en zekerheid op de grond. Dit zijn heel vanzelfsprekende voorbeelden maar drukken heel duidelijk de relatie tussen de gevoelens en de beweging uit.

Voor een gezonde, goed gevormde en vrije beweging is het gunstig dat de adem vrij naar binnen en naar buiten kan komen en dit lukt het best als je de adem of het luchtwezen meer buiten jezelf waarneemt. Uiteindelijk leeft het grootste gedeelte van de lucht buiten ons. Nu is het zo dat we de adem niet alleen als iets materieel bekijken. Naast de uiterlijk meetbare bestanddelen als zuurstof (O₂) en koolzuur (CO₂) en stikstof (N₂) neemt men bij iedere ademteug ook levenskrachten op. Daarnaast neemt men ook de gevoelens en de wensen van de mensen die zich rondom ons bevinden op. We ademen dus ook veel fijnere, niet meetbare wezensdelen op. Bij het inademen verbindt men zich op die manier met de medemensen. Hoe meer angsten de mensen hebben, hoe meer bezorgdheden de mensen hebben, hoe meer men dit via de adem opneemt. Hoe meer spanning er in de adem afgegeven wordt, hoe meer spanning wij dus via de adem in ons opnemen.

Nemen we eens aan dat er zich in de wervelkolom veel spanningen bevinden. Deze spanningen hangen samen met de vele spanningen die zich in het gemoedsleven opgestapeld hebben, maar deze spanningen hangen niet alleen samen met trauma's in het gevoelsleven waarmee iedereen wel te maken krijgt. Veel van deze spanningen komen regelrecht van buiten, van de medemensen die op hun beurt door de tijdsgeest beïnvloed worden.²

Maken we even een zijsprong over een uitspraak van Mahatma Gandhi³

Ghandi bewandelde het pad van *ahimsa*.⁴ Hij benaderde zijn medemensen, in dit geval zowel de Indiërs als de bezetter, de Britten, op een geweldloze manier. Hij gebruikte geen geweld om de Britten de macht in Indië te onttrekken. Om dit te bereiken moest hij afstand nemen van uiterlijk geweld, maar nog meer afstand nemen van innerlijk geweld dat in het bewustzijn, in het denken, het voelen en als een onbewuste kracht in de handelingen leefde. Dit betekent een intensieve innerlijke ontwikkeling.

Hier vind je een interessante quote die ons meer inzichten kan geven over de yogaoefeningen: *“Bekijk aandachtig uw gedachten, want zij worden uw woorden. Beheers en let op uw woorden want zij worden uw daden. Overweeg en beoordeel uw daden, want zij worden uw gewoontes. Erken en let op uw gewoontes, want zij worden uw waarden. Begrijp en omarm je waarden want zij worden je bestemming.”*⁵

Hier beschrijft Ghandi hoe alles begint met het denken en hoe gedachten gewoontes worden en hoe gewoontes dan de richting in je leven bepalen en je bestemming worden. De gedachten die men vormt worden uiteindelijk je doel in je leven.

Maar is het uiteindelijk niet zinvol om het (levens)doel dat men wenst te bereiken niet alleen voor zichzelf te houden maar deze in verbinding met de medemensen te brengen? Een doel nastreven zonder anderen daarbij te betrekken is sowieso onmogelijk, dit brengt geen bevrediging met zich mee, enkel leegte en eenzaamheid. Het is een kunst om je doel, je bestemming, in verbinding met de medemensen te brengen zodat niet alleen jij maar ook de mensen rondom jou zich kunnen ontwikkelen.

Het is niet altijd zo simpel om datgene wat je wenst op een gunstige en opbouwende manier met de medemensen in relatie te brengen zonder jezelf op te dringen noch zonder jezelf op de achtergrond te plaatsen. Deze verbinding die men vanuit het bewustzijn naar de medemensen toe ontwikkelt, versterkt de wilskracht en daarmee ons stofwisselingsleven. Dit versterkt onze handelingskracht, ons doelgericht handelen en maakt de wijze waarop men beweegt ook veel aantrekkelijker, harmonischer en esthetischer.

De flankenadem, doel en beweging

Via deze omweg is het misschien gemakkelijker te begrijpen hoe belangrijk het is om bij de oefeningen een doel voor ogen te hebben. Nemen we als doel dat men de bewegingen spankrachtig maar toch licht en dynamisch uitvoert. Hiervoor blijft de waarneming open voor de omgeving en voor de lucht of de adem.

Nemen we ons twee oefeningen voor waarbij men er steeds op let om de waarneming open te houden voor de omgeving. De adem komt vrij tot in de flanken en de beweging blijft dynamisch.

Het is goed om deze oefeningen regelmatig uit te voeren zodat de waarneming in een mooie verbinding naar buiten toe kan komen. De adem en zodoende de gevoelens bevrijden zich van het opgesloten zijn, ze stromen weer vrij naar buiten. Het gevoelsleven herleeft waardoor de adem haar natuurlijke genezingskrachten kan vrijzetten.

Verder wordt de wilskracht versterkt en komen er nieuwe krachten in de wervelkolom. Want is het niet zo dat de wilskracht, de daadkracht groeit al naargelang men zijn waarneming met de omgeving en met de medemensen in verbinding kan brengen? Als men zich verbonden voelt, als men voelt dat men creatief en verbindend in het leven kan staan, voelt men zich beter, voelt men zich aangenomen, voelt men hoe de levenskrachten toenemen. De bevrijding in het gevoelsleven doet een mens letterlijk oprichten en schenkt hem moed en kracht.

De eenvoudige wijdte en de flankademhaling

Bij deze heel eenvoudige beweging, die iedereen kan uitvoeren, sta je recht en beweeg je je linkerarm naar boven. Je kan hier de oefening op twee manieren uitvoeren. Bij de eerste manier blijf je met de waarneming bij jezelf. Je beweegt je arm naar boven, maar je richt de waarneming naar het eigen lichaam. Je kan deze oefeningen meerdere keren langs beide zijden uitvoeren.

Vervolgens doe je de beweging met een waarneming tegenover het groter geheel van de luchtruimte. Je kan de ruimte voorstellen en dan de arm in een ruime maar dynamische beweging naar boven brengen. Je kan ook voorstellen dat de ruimte gevuld is met lucht en dat deze lucht naar je toekomt en dat zo de adem tot in de flanken toegelaten wordt terwijl je de arm naar boven beweegt. Ook hier kan je de beweging meerdere keren uitvoeren zonder te stoppen met ademen.

Je kan hier onderzoeken wat het onderscheid is in bewegen bij een waarneming naar jezelf gericht of bij een open waarneming waarbij de adem vrij toegelaten wordt tot in de flanken en je meer een gevoel voor de ruimte hebt.

De beweging waarbij je meer in verbinding met de ruimte blijft is veel lichter, de beweging gaat meer vanzelf, de hals, de nek en de schouders zijn veel lichter en vrijer. Vanuit dit gevoel tegenover de omgeving ontstaat er een veel natuurlijkere beweging, ze is veel lichter en vrijer.



Foto 1 en foto 2 waarbij je de omgeving en het oprichten vanuit de flanken toont.

De openheid bij de kameel

Vooraleer deze rugwaartsbuigende oefening uit te voeren is het goed dat je eerst de wervelkolom opwarmt. De zonnegroet, de balans, de schouderstand of de hoofd knie eigenen zich hier heel goed voor.

Bij de kameel wordt de voorzijde van het lichaam geopend terwijl de wervelkolom in een dynamische, spankrachtige strekking gebracht wordt. Vooral de borstwervelkolom ter hoogte van de nieren ondervindt hier een grote spankracht

Je begint met op de knieën te staan, plaats de knieën uit elkaar. Breng dan de rechterarm in een lichte, wijde en goed gevormde beweging naar voor, naar boven en naar achter en leg de hand op de hiel. Vervolgens doe je hetzelfde met de linkerarm en plaats indien mogelijk de hand op de hiel of laat je gewoon de arm losjes hangen. Zorg ervoor dat de wervelkolom niet in een lordose komt en dat de wervelkolom nergens pijnlijk is. De kracht blijft in de wervelkolom, onderaan ter hoogte van het heiligbeen blijf je stabiel en in het midden is de wervelkolom krachtig opgericht. Het is belangrijk dat de wervelkolom daadwerkelijk krachtig en dynamisch wordt zodat deze spankrachtig vanuit het midden naar boven opgericht wordt. De adem wordt steeds vrij toegelaten en de waarneming sluit zich gedurende de oefening niet af van de omgeving.

Dit in relatie blijven met de omgeving, waarbij je de openheid voor enige tijd kan bemerken, zorgt voor een veel lichtere beweging waarbij je de kracht in het midden kan bewaren.



De kameel - *ustrasana*

¹ Men kan zich afvragen waar de vele spanningen bij het bewegen vandaan komen, vanwaar komen deze blokkades. Als je dit onderzoekt komt men er al snel achter dat de tijdsgeest de gevoelens bepaalt en zodus ingrijpt in het bewegingsleven.

De tijdsgeest met de vele leugens, suggestieve uitspraken, manipulaties beïnvloeden het bewustzijn en daarmee hoe men de medemensen bekijkt en dit beïnvloedt ook weer onze manier van bewegen. De overdaad aan regelrechte leugens belasten het gevoelsleven en werken extreem verlamdend op de wilskracht. Velen merken de laatste paar jaar een druk bij het ademen. Het ademen wordt zwaarder en moeilijker, het is alsof de lucht niet meer dezelfde is en je inderdaad meer moeite moet doen om te ademen. Er leeft werkelijk een grotere spanning in de lucht waardoor het ademen niet meer hetzelfde is. Deze spanningen zorgen voor een duurspanning in de spieren (o.a. de trapezespier en de grote rugspier) waardoor de borstwervelkolom zich opspant. Deze spanningen die het gevoelsleven verzwakken zorgen er ook voor dat de bewegingen minder soepel, minder harmonisch verlopen.

² Men kan het bewegingsleven onmogelijk loskoppelen van de tijdsgeest. Als men naar de yoga komt om te ontspannen blijft de vraag waar de spanningen vandaan komen. Al snel komt men erachter dat de tijdsgeest de bewegingen beïnvloedt. De tijdsgeest met de vele leugens, suggestieve uitspraken, manipulaties beïnvloeden het bewustzijn en de manier van bewegen. De tijdsgeest met de regelrechte leugens belasten het zenuwstelsel, verzwaren het gevoelsleven en werkt extreem verlamdend op de wilskracht. Het stofwisselingsleven ondervindt bij velen een extreme verzwakking waardoor het zenuwstelsel totaal overprikkeld geraakt. Velen ondervinden dat de adem de laatste paar jaar zwaarder, moeilijker geworden is. Het is alsof de lucht niet meer dezelfde is. Hierdoor kan men minder goed met de medemensen in relatie treden. Dit zorgt ervoor dat de borstwervelkolom maar ook de trapezespier en de brede rugspier onder vele spanningen komen te staan en de wervelkolom met de wervels en tussenwervels belast geraken.

Je zou kunnen zeggen dat je niets kan doen aan de tijdsgeest omdat deze is wat ze is. Waar je zeker iets aan kan doen is hoe je de tijdsgeest benadert. Iedereen kan zelf op onderzoek gaan en de bevindingen van verschillende wetenschappers onderzoeken. Men kan om te beginnen gewoon luisteren wat ze zeggen, men kan zelf observeren, waarnemen en zelf denken wat ze zeggen. Op die manier ontstaat er een ontwikkeling, men krijgt een beter gevoel voor wat ze zeggen. Door bijvoorbeeld uitspraken van personen te onderzoeken die op filosofisch, spiritueel gebied reële inzichten verworven hebben en ook door de personen zelf te onderzoeken en hoe ze overkomen verkrijgt men langzaam een waarheidsgevoel. Het komt er niet op aan om deze personen op te hemelen of om hun uitspraken zomaar aan te nemen of te verwerpen. Het komt erop aan dat je met een rustige blik deze wetenschappelijke, filosofische of spirituele inhoud onderzoekt zodat er een waarheidsgevoel ontstaat. Zo kan je bijvoorbeeld een Sucharit Bhakdi (<https://www.youtube.com/watch?v=pyPjAfNNA-U>) onderzoeken of kan je uitspraken van Marc Van Ranst onderzoeken (<https://businessam.be/marc-van-ranst-verdedigt-vaccinaties-met-astrazeneca-in-interview-met-cnn/>). Je kan de uitspraken van hen waarnemen, onderzoeken, de gedachten die uitgesproken worden zelfstandig denken zodat er een gevoel ontstaat van wat waar en niet waar is. Dit onderzoek werkt niet alleen op je gevoelsleven maar werkt dan ook gunstig verder op je bewegingsleven.

³ https://nl.wikipedia.org/wiki/Mahatma_Gandhi

⁴ *Ahimsa* betekent geweldloosheid en is een onderdeel van de *Raja* yoga of het koninklijke pad van de yoga. Dit achtde pad, waar ook de *asana* of yogahoudingen in beschreven worden, werd ongeveer tweeduizend vijfhonderd jaar geleden door Patanjali neergeschreven.

⁵ https://www.azquotes.com/author/5308-Mahatma_Gandhi

“Carefully watch your thoughts, for they become your words. Manage and watch your words, for they will become your actions. Consider and judge your actions, for they have become your habits. Acknowledge and watch your habits, for they shall become your values. Understand and embrace your values, for they become your destiny.”