

Deel 2: de cobra, *bhujangasana* – betekenis van de cobra voor de psychische gezondheid

De beweging van beneden naar boven en van boven naar beneden

In de vorige nieuwsbrief werd erop gewezen dat een beweging van twee kanten benaderd en uitgevoerd kan worden. Er is de beweging van onder naar boven of die vanuit het lichaam opstijgt naar boven toe. Daarnaast is er de beweging die bovenaan of 'van buiten' het lichaam begint en door het lichaam opgenomen wordt.

Nemen we als voorbeeld de cobra en de bewegingsrichting vanuit het lichaam naar boven. Eerst verzamelen de krachten zich ter hoogte van het heiligbeen, dit voelt als een samentrekking aan. Als de krachten bij het heiligbeen samentrekken, kan men ter hoogte van de nieren net boven de lendenwervels (iets hoger dan de navel), een grote spankracht in de borstwervelkolom inzetten om het bovenlichaam verder op te richten. Vanuit dit midden wordt de wervelkolom innerlijk vastgenomen en opgericht. De borstwervelkolom wordt in een rondende vorm rugwaarts doorgestrekt en in een welving naar achter gebracht. De nekwervels en het ganse schoudergedeelte blijven grotendeels ontspannen.

Deze bewegingsrichting stimuleert het stofwisselingsleven, er ontstaat een grotere warmtewerking, de wervelkolom wordt verlevendigd.

Bijkomend kan men vanuit het bewustzijn nog een andere bewegingsrichting vormen of aan de reeds bestaande beweging toevoegen. Men kan zich bij de cobra de beweging zo voorstellen dat deze voor het hoofd begint en via de nekwervels, de borstwervels tot aan het heiligbeen naar binnen in het lichaam komt. Als men voor de oefening de beweging levendig voorstelt, zoals hierboven beschreven, waarbij de gedachten klaar en duidelijk bij het voorhoofd gevormd worden en de waarneming gelijktijdig bij de wervelkolom bewaard wordt, ontwikkelt men al substantie of een vormkracht die de oefenpraktijk ten goede komt. Men kan zich deze levendige voorstelling meermaals maken.

Als men de oefening uitvoert, kan men op het hoogste punt (of daar waar de wervelkolom zich niet meer verder kan oprichten) pauzeren, het lichaam heel stil houden, zich de beweging van buiten naar binnen voorstellen en met de waarneming de beweging over de wervelkolom begeleiden. Dan kan men bemerken hoe de halswervels enerzijds ontspannen en hoe er anderzijds tegelijk ook een substantie naar binnen komt, waardoor men de beweging vervolgens bij de borstwervelkolom of bij het heiligbeen kan verderzetten.

Op deze manier ontstaan er totaal nieuwe mogelijkheden en ontwikkelt men vanuit een levendig denken nieuwe vormkrachten. Er ontstaan nieuwe energieën of nieuwe etherkrachten, die de wervelkolom in een betere ronding bewegen.

Psychische versterking bij depressie, neerslachtigheid of burn-out

De tijdsgeest heeft de voorbije jaren, merk ik toch steeds bij gesprekken, diepe wonden geslagen. Er is een grote polariteit ontstaan en vermoeidheden, neerslachtigheid, burn-out en depressies zijn helaas alom aanwezig. Er is veel onzekerheid hoe men met elkaar of collega's kan omgaan.

Door de aanhoudende spanningen van de laatste jaren zijn velen ook getraumatiseerd waardoor het bewustzijn naar binnen tendeert, het gaat zich internen, het sluit zich in meer of mindere mate af van de omgeving want men kan deze spanningen, die van buiten komen, niet meer aan.

Zonder het te beseffen ontstaat er ook een verwachtingspatroon dat 'het systeem', 'de ander' met nieuwe mogelijkheden komt. Men vervalt in een passiviteit en verwacht op een meer of minder bewuste wijze hulp van de ander. Men vergeet echter zelf actief te worden, integendeel, men verwacht hulp en ondersteuning en als deze niet komt, ontwikkelt men (een ondergrondse) kritiek tegenover de partner, de collega's, de familie, de burens of het systeem of wie of wat dan ook. Men voelt zich een slachtoffer of totaal onrechtmatig

behandeld door het systeem of van diegenen die anders denken. Men voelt zich onmachtig om met de veranderde situatie om te gaan. Men sluit zich op en bekritiseert de ander.

Dit is natuurlijk heel jammer, want gesprekken kunnen een meerwaarde hebben. Zoals iemand in de les opmerkte, ontstaat er wel degelijk iets uit dagelijkse gesprekken. Als men praat neemt men nieuwe gedachten op en voelt men zich beter. Men kan dit vergelijken met het uitwisselen van goederen waardoor men dan terug verder kan werken. Zo wisselt men in gesprekken gedachten uit van waaruit nieuwe mogelijkheden ontstaan.

Maar er zijn niet alleen de gedachten die men ontvangt die nieuwe mogelijkheden met zich mee kunnen brengen. Ook als men zelf gedachten actief en bewust denkt kunnen die nieuwe mogelijkheden opwekken. Vanuit het denken ontstaat er nieuwe energie of een etherkacht.

Het zelf vormen van een oefening zoals de cobra, waarbij je ondanks de tegenstand, ondanks de vermoeidheid en de zwaarte toch zelfstandig gedachten vormt, zelf in de oefening een beweging voorstelt en deze langzaam praktisch in de omzetting brengt, werkt opbouwend en versterkend. Men ontwikkelt hierdoor nieuwe mogelijkheden, waardoor men minder in de eigen lichamelijke zwaarte opgesloten zit, maar terug meer levenskracht en levenslust ontwikkelt.

Ter afsluiting

Het is belangrijk om actief te blijven en zelfstandig in beweging te blijven. Dit bewust of ten minste bewuster met elkaar omgaan en met elkaar in contact staan, zorgt steeds voor nieuwe mogelijkheden. Dit geldt ook bij het bewuster uitvoeren van een beweging, waarbij je werkelijk met klare en heldere gedachten de beweging vormt, waarbij het lichaam in een heel specifieke beweging, heel specifieke vorm gebracht wordt, zodat er vandaaruit nieuwe krachten, levenskrachten opgewekt kunnen worden. Het bewustzijn treedt uit het zich afgesloten of opgesloten voelen weer in een vernieuwd zich verbonden voelen. Hieruit ontstaan nieuwe perspectieven.

Het ontdekken dat men het bewustzijn kan gebruiken om zelf krachten te ontwikkelen werkt extreem versterkend en opbouwend.

