Meer psychische stabiliteit door een bewustere waarneming

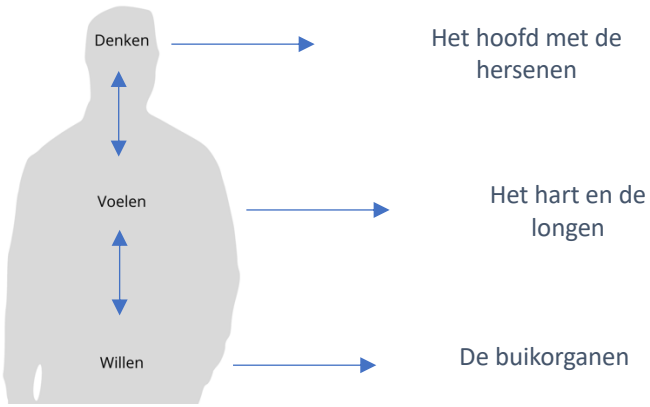
Inleiding

In dit artikel onderzoeken we hoe we tot een psychische versterking, lees betere en stabielere gevoelens kunnen komen. We weten allemaal dat sportieve activiteiten of fysieke bewegingen een gunstige werking hebben op onze gevoelens. Minder bekend is dat je ook via je waarneming[1] een psychische versterking en dus stabielere gevoelens kan vinden.

Fysieke bewegingen en zodoende je wilskracht gebruiken (een sportieve uitdaging opzoeken) is gunstig. Zeker na een dag of een week vol mentale (in)spanningen doet dit niet alleen lichamelijk goed, je voelt je beter, dit heeft een goede uitwerking op je gevoelens. Bewegen activeert en versterkt de ademhaling, verbetert de bloedsomloop, stimuleert de organen en de spieren waardoor vele blokkades verdwijnen waardoor je je goed voelt, je voelt je weer stabieler. Dit is niet onbelangrijk want als je je niet goed voelt leidt dit tot ontevredenheid, frustraties of algemeen tot krachtverlies. Als dit te lang duurt dan presteer je minder op je werk of ontstaan er ook familiale spanningen en dit leidt onvermijdelijk tot lichamelijke en mentale klachten. Gunstige, opbouwende gevoelens daarentegen brengen stabiliteit, zorgen voor een verbinding met de omgeving, met de medemensen en met onszelf en bieden een basis voor een goede en stabiele psychische gezondheid.

De driegeleding en de gevoelens

In de antroposofie spreekt men over de driegeleding[2] van de ziel of het bewustzijn waarbij de gevoelens een deel uitmaken van de ziel. Naast het voelen zijn er nog het denken en de wil[3]. De gevoelens bevinden zich tussen het denken en de wilskracht, in het midden dus. Deze drie krachten van de ziel staan met ons lichaam in verbinding. Bovenaan heb je het hoofd met het denken, in het midden bevindt zich de borstkas de meer met het gevoelsleven in verbinding staat, onderaan bevinden zich de buikorganen waar vooral de wil werkzaam is.



Dit midden, de borstkas met hart en longen, met de gevoelens staat, op een ritmische wijze zowel met het denken als met de wil in verbinding[4]. Dit midden met de gevoelens richt zich naar boven, naar het mentale en naar onder met de praktische omzetting van een idee of de wilskracht. Als dit midden ontbreekt of onvoldoende ontwikkeld is dan ontbreekt het ook aan harmonie, aan verbinding, aan rust en openheid. De stabiliteit in het midden en in de gevoelens ontbreekt. Het is voor onze algemene gezondheid, voor ons ganse welbevinden belangrijk dat de gevoelens zich steeds verder kunnen ontwikkelen. Op die manier vinden we telkens opnieuw rust en stabiliteit.

Het bewust gerust laten van de negatieve gevoelens

Stel je nu even voor dat de vreugde weg is en een zwaarte, een somberheid belast het gemoed. Het spreekt dan voor zich dat je deze somberheid zo snel mogelijk uit je systeem wilt hebben. Helaas is dit niet zo eenvoudig want net door deze gevoelens weg te willen ontstaat er nog meer somberheid. Hoe meer je je met deze sombere gevoelens bezig houdt, des te meer nemen ze toe. Al snel kom je in een vicieuze cirkel terecht van somberheid, frustratie, de sombere gevoelens willen weg hebben en nog meer somberheid. Je kan deze gevoelens niet zomaar elimineren. Je zit gevangen in een '*circulus vitiosus*' of duivelscirkel.

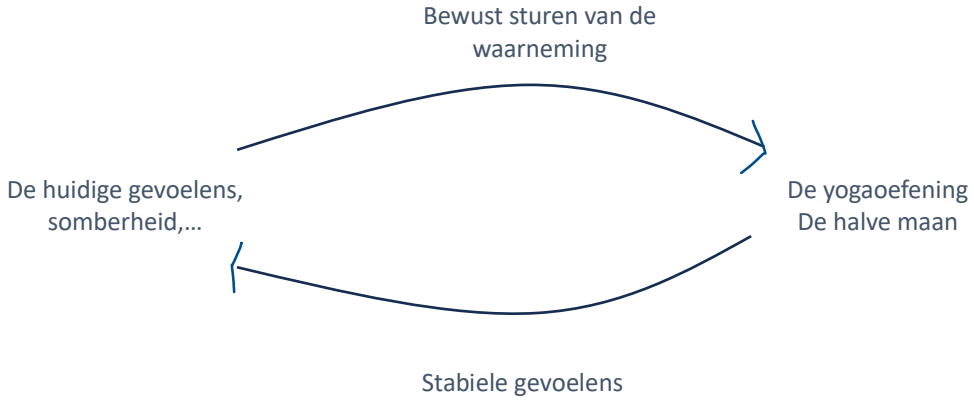
Gevangen in de gevoelens, je draait rond in cirkeltjes

Vicieuze cirkel

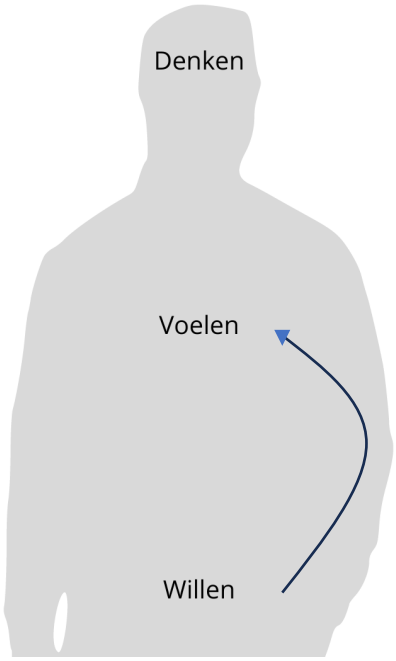
Sombere gevoelens leven in de maatschappij en wie er gevoelig voor is neemt deze op. Om je los te maken van deze gevoelens is het belangrijk dat je geenszins probeert om deze gevoelens van je af te schudden. Het is belangrijk dat je deze gevoelens bewust gerust laat. Hoe ongemakkelijk ze ook zijn, je laat zo goed en zo kwaad als mogelijk deze gevoelens gerust.

De kunst van het waarnemen

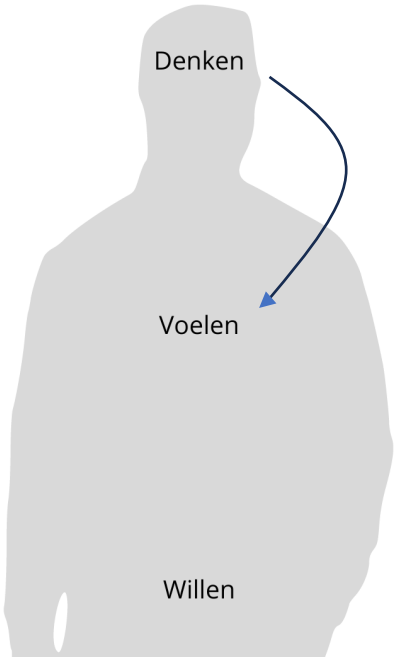
Naast de fysieke bewegingen kan je gevoelens ontwikkelen vanuit de waarneming. Dit doe je door in eerste instantie de negatieve gevoelens volledig gerust te laten en je aandacht naar een thema richten. Door de waarneming bewuster te gebruiken leidt je de waarneming weg van het probleem. Je laat het probleem, de spanningen, het zware gemoed of de lichamelijke ongemakken volledig gerust en dit kan je doen door een thema, een persoon of in ons geval, de waarneming naar een yogaoefening te richten.



Meestal wordt de waarneming automatisch door het leven zelf naar een nieuwe thema gebracht. Er duikt in de familie, op het werk, bij vrienden, kennissen of maatschappelijk een verandering op die je aandacht opeist. Je verlegt dan automatisch je aandacht en dit leidt tot nieuwe gevoelens. In ons geval willen we dit proces bewust leren kennen en toepassen en zien welke ervaringen er zo ontstaan. We onderzoeken dus hoe we zelf nieuwe gevoelens kunnen vinden.



Fysieke bewegingen hebben een uitwerking op de gevoelens



Een bewuste waarneming stabiliseert het gevoelsleven

Praktische uitwerking aan de hand van een yogaoefening

Werken we bovenstaande eens praktisch uit aan de hand van een yogaoefening. Voor alle duidelijkheid, we werken natuurlijk wel degelijk met het lichaam. We vormen esthetische bewegingen en willen het lichaam fysiek verder brengen, maar dan niet alleen door het lichaam te gebruiken. We onderzoeken ook hoe we vanuit een heldere, duidelijke en vrije waarneming het lichaam in deze vorm brengen. Lenig of niet is niet zo belangrijk, je gebruikt je (beperkte) fysieke mogelijkheden. We zoeken onze grenzen op en willen deze verleggen. We doen dit niet door het lichaam te dwingen, maar vanuit een waarneming.

Beginnen we voor de halve maan[5], in het Sanskriet *anjaneyasana,* in kniestand. Plaats dan de linkervoet naar voor en beweeg het bekken naar beneden. Breng vervolgens beide armen in een wijde beweging boven het hoofd en leg de vingers zacht tegen elkaar zonder de schouders op te spannen.

De halve maan – anjaneyasana
voorbereiding
Door het lichaam sensibel waar te nemen ontstaat een rust, waardoor de lichamelijke en psychische spanningen terugwijken, het bekken zinkt naar de bodem vanuit een ontspanning. Het bovenlichaam blijft licht en richt zich op.

De halve maan – anjaneyasana
Vanuit de waarneming tegenover het lichaam ontspannen het bekken en de heupen zich en krijg je mogelijkheden om het bovenlichaam vanuit het midden op te richten.
Het zenuwstelsel wordt sterker, er ontstaan nieuwe ervaringen en nieuwe perspectieven.

Blijf voor een halve minuut in deze houding en observeer het lichaam. Hoe rustiger je de waarneming tegenover het lichaam kan bewaren, hoe meer het lichaam en de benen zich kunnen ontspannen, het bekken zinkt naar beneden en je kan de borstkas actief oprichten. De schoudergordel, de hals en de nek spannen zich niet.

Ook al voelt het lichaam zwaar aan, ben je zenuwachtig, is er sombere stemming, de waarneming blijft vrij over het lichaam glijden. Je bemerkt wel de ongemakken, de pijn, allerlei opkomende en storende gevoelens, maar je plaatst deze niet centraal. Hierdoor ben je in staat om het lichaam in een mooie harmonische vorm te brengen.

Wanneer de waarneming rustig en vrij tegenover het lichaam kan blijven en je zo het lichaam verder in de houding kan brengen dan wordt het lichaam met zijn spanningen en zijn onrust gerust gelaten. Niet alleen dat, de waarneming is dan meer ontvangend. De waarneming kan op deze manier meer licht en warmte[6] opnemen. Simpel gezegd, er ontstaan nieuwe en fijnere gewaarwordingen. Dit actief vanuit het bewustzijn vormend en actief bezig zijn brengt nieuwe, fijnere maar ook meer stabiele gevoelens met zich mee. De gevoelens ontstaan dus niet vanuit het lichaam maar vanuit de waarneming die vrij blijft tegenover het lichaam. De somberheid wijkt terug en er ontstaan nieuwe en fijnere gevoelens die je nu verder in je levenswandel kunnen en zullen ondersteunen. Deze gevoelens vanuit een waarneming zijn fijner, maar werken tegelijk veel dieper en veel meer vormend op de persoonlijkheid.

De halve maan - anjaneyasana
Een rugwaartse beweging waarbij de waarneming de beweging stuurt

[1] Deze denkactiviteit kan in ieder geval ook als een observerende en voorstellende activiteit beschouwd worden. De zielsdimensie van de yoga, Hein Grill, p.60. Aurum uitgeverij, ISBN 978 90 803526 5 0. Er is een link tussen de waarneming en het denken. Het denken stuurt de waarneming. Maar in het kader van dit artikel ga ik daar niet verder op in.
[2] Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen, Heinz Grill, p. 111. Synthesia-Verlag ISBN 978-3-941995-88-8
[3] https://anthrowiki.at/Seelenkr%C3%A4fte of ook: https://www.abc-antroposofie.nl/boek-opdat-de-mens-geheel-mens-worde-13948.html.
[4] https://anthrowiki.at/Dreigliederung_des_menschlichen_Organismus
[5] Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen, Heinz Grill, p. 99. Synthesia-Verlag ISBN 978-3-941995-88-8 en
[6] De zogenaamde 'warmte ether', dit is een begrip dat Rudolf Steiner voor de eerste keer gebruikt heeft. Deze warmte bevindt zich in de kosmos maar ook op aarde. Deze warmte is geen fysische warmte, https://anthrowiki.at/W%C3%A4rme%C3%A4ther of ook Das Wesensgeheimnis der Seele, Heinz Grill, p. 194. Stephan Wünderlich Verlag, ISBN 978-3-9815855-5-1: De warmte-ether leeft in de kosmos op een a-persoonlijke manier, maar kan actief worden opgewekt door de mens zelf en zijn hele persoonlijke leven doorstralen als een soort innerlijke zon. De activiteit die nodig is voor logica vereist echter een alomvattende relatie tot verschillende bestaansniveaus, tot spirituele idealen, tot het eigen persoonlijke ik, tot anderen en uiteindelijk tot werkelijk mogelijke doelen in het sociale leven. En verder: De persoon die warmte wil opwekken heeft absoluut echte ideeën nodig die hij kan ontwikkelen tot idealen. Een idee mag echter niet verward worden met een verlangen.