





















LUISTEREN NAAR HET LICHAAM

yoga vanuit het tastgevoel

	de handen heffen het hoofd		uit
"		globaal gevoel van het lichaam	in
	kom met het hoofd nog dicht- ter bij de knieën	vanuit het gevoel van het voorhoofd	uit
"	even volhouden ; de adem niet blokkeren ; goed uitademen		
	de handen leggen het hoofd terug op de grond	groeicnd contact met de grond	
¹¹⁾ 	armen strekken langs het hoofd, handpalmen opwaarts		
	de geplooide benen aansluiten l-been kantelt naar links en r-been kantelt naar rechts, zodat de voetzolen tegen elkaar komen ; heel langzaam, zodat geen weer- stand ontstaat		
"	even wachten, laat de benen ontspannen neerhangen in hun gewicht		
¹²⁾ 	heel traag de voeten naar voor schuiven met de knieën laag naar de grond, laat de benen eenmaal gestrekt helemaal ontspannen		
	kom in het gevoel van de handpalmen alsof een licht voorwerp erop rust ; breng dit voorwerp traag opwaarts (met gestrekte armen) en dan verder afwaarts tot naast de romp ; voel de ontspanning in de armen groeien wanneer ze de grond raken.		
	voel het globale contact met de grond blijf nog een tijdje in deze ruglig ; ontspannen en helder aanwezig ; laat het gevoel van het lichaam uitbreiden in alle richtingen.		

Raf Pype, Roesselare.

EENVOUDIGE OEFENINGEN IN RUGLIG

¹⁾ 	²⁾ 	³⁾ 
⁴⁾ 	⁵⁾ 	⁶⁾ 
⁷⁾ 	⁸⁾ 	⁹⁾ 
¹⁰⁾ 	¹¹⁾ 	¹²⁾ 

Deze reeks kan op zichzelf beoefend worden of kan een voorbereiding zijn voor de yoga-houdingen (asana's) of voor de zit-meditatie. Aangeraden wordt om eerst vertrouwd te worden met de bewegingen en houdingen zonder te letten op de ademhaling en later de beleving intenser te maken door de beweging af te stemmen op de ademhaling.

Houding en beweging. De bewegingen worden traag en bewust uitgevoerd, zonder vooruit te lopen naar een doel, zodat elk deel van de beweging in de aandacht komt en geen stukken overgeslagen worden. De ene oefening gaat vloeiend over in de andere, zonder breuk. Wel kan hier en daar een rustpauze ingeschakeld worden, maar blijf in het globaal aanvoelen van het lichaam, zodat de oefentijd één geheel vormt. Volgens je tempo kan dit van tien minuten tot een half uur duren. Als je onvoldoende tijd hebt is het beter de reeks wat in te korten (vb. nrs 7, 8, 9 weglaten) in plaats van haastig alles af te werken.

Tastgevoel. Het bewegen gebeurt vanuit en in het tastgevoel van de huid. Laat het gevoel opkomen zonder het te beoordelen of te manipuleren. Niet goed of slecht vinden, niet willen veranderen. Maak geen visuele voorstelling van de lichaamsdelen waar het tastgevoel gesitueerd is, zodat dit gevoel als een onbepaalde vlek kan uitbreiden in de ruimte.

Waar je niets voelt kun je wél eerst werken met een voorstelling, om naderhand het beeld weer los te laten. Ook kan men door te wrijven het tastgevoel wakker maken.











Interpreteer de richtlijnen hierover (in de 3^o kolom) niet te strak: het zijn eerder suggesties dan strikte regels. Zie de yoga niet zozeer als een toepassing van opgelegde technieken, maar gebruik ook je eigen creativiteit en vooral 'luister' naar wat je lichaam te vertellen heeft.






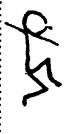
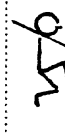


Telkens een houding voltooid is letten we op de nawerking, waardoor het tastgevoel nog meer geaccentueerd wordt en het lichaam steeds lichter en stralender gaat aanvoelen.







Adem. Doe de bewegingen, zeker in het begin, tijdens het uit-ademen, tenzij op een paar plaatsen waar het lichaam het anders vraagt (bij twijfel kan men de suggesties volgen van de laatste kolom in de tabel) Pauzeer bij het inademen, waarbij alle aandacht kan gaan naar het invoelen van de nieuwe stand.









Soms kun je er meer dan één uitademing over doen om tot het einde van de beweging te komen. Respecteer de pauze na het uitademen en laat het inademen komen als het lichaam erom vraagt.










De uitademingen zijn lang en gelijkmatig en eventueel met een zacht keelgeruis doordat de stempleet wat vernauwd wordt. (dit heet 'ujjayi').

	dezelfde beweging wordt gemaakt met beide benen: gelijkmatig bewegen en de benen niet aansluiten; duw met de beide voetzolen een voorwerp naar omhoog en voel goed de steun van je lenden in de grond		uit
	knien plooiën		uit
	voelen voorzichtig laten zakken op de grond	let op je lenden voel de steun in voeten en rug	uit
	9) zeer langzaam de benen een klein beetje wieden naar links en naar rechts, zonder los te komen van de grond	voel de druk van het lichaam zich verplaatsen over ieder puntje van je onderrug.	
"	ga daar even mee door (heel traag bewegen!) tast zo de hele breedte van je onderrug af aan de grond		
	9) de knien optrekken naar de buik;	gevoel steeds in de onderrug	uit
	breng met een wijde boog van je armen op elke knie een hand	vanuit het tastgevoel van de handen (handen als brede vlekken)	
	trek de knien zachties dichterbij je borst, staartbeenje komt los van de grond.	voel hoe de druk zich verplaatst zich naar de midderrug	uit
	laat de knien weer omhoog komen	de druk gaat naar het onderste deel van de ruggegraat toe	in
deze beweging enkele keren uitvoeren op het ritme van je ademen ; voel hoe elk deelje van de lengte van je onderrug afgetaast wordt aan de grond.			
	voeten terug laten zakken op de grond.	voel de onderrug als een breed vlak in contact met de grond	in
	10) de vingers kruisen onder het hoofd	hoofd laten dragen op de handen	

	voel het contact met de grond over de hele breedte, van linkerhand tot rechterhand, heel lange vingers en armen als holle afvoerbuizen, vervolgens ook naar boven toe met je volle breedte de ruimte 'omarmen'		
	eerst het rechter en dan de linkervoel plat op de grond zellen (gespreid)		uit
	benen laten kantelen naar rechts	benen neerleggen of laten hangen in hun gewicht zonder verdediging.	uit
	hoofd draait traag naar links	open gevoel in de hals, geen weerstand	
"	blijf even ; ontspan de houding ; laat je dragen.		
▷ andere kant : langzaam eerst de benen verplaatsen naar links en dan het hoofd draaien naar rechts; even houden.			
	kom terug naar het midden	lenden tegen de grond voel de nawerking	
⁷⁾ 	rechterknie buigen naar de buik	vanuit het kniegevoel	uit
	rechterhiel strekken naar voor	gevoel in voetzool	
	r-been vertikaal naar boven strekken	met je voetzool een denkbeeldig voorwerp omhoog duwen	uit
"	even houden		
	r-knie plooiën naar je buik en traag de voel neerzetten	de voetzool leidt de beweging	uit
▷ dezelfde beweging wordt gemaakt met het linkerbeen let erop dat de lenden goed tegen de grond blijven			

HOUDING OF BEWEGING	TASTGEVOEL	Ad
	Ruglig. Benen niet aangestoten. Armen naast de romp	Maximum contact met de grond. Laat je dragen.
	Voel de raakvlakken met de grond eerst afzonderlijk en dan globaal : de lenden en de hollen onder hals en knieën laag. Kom daarna in het globaal aanvoelen van heel het lichaam. Neem je tijd om ook je adem te observeren. Let erop dat het uitademen volledig verloopt met een pauze met lege longen, waarin het inademen vanzelf opkomt.	
⁸⁾ 	Rechterhiel over de grond naar je toe brengen.	eerst het r-been aanvoelen: 'streef' je hiel over de grond
"		voel het nieuwe contact met de grond.
	rechterknie optrekken naar de buik : vingers kruisen over de knie	beweeg vanuit het gevoel van je knie : de armen ontspannen laten neerhangen
"		leid het gewicht van armen en r-been naar de grond af en voel de steun in de onderrug
	hoofd heffen naar de knie (zonder op de armen te trekken en zonder het linkerbeen aan te spannen.)	gevoel alsof je met het voorhoofd iets wegduwt
"		maak in het gevoel een verbinding tussen voorhoofd en knie.
"	even in de houding blijven, globaal gevoel van het lichaam : rustig doorademen, lange uitademingen.	
	hoofd terug neerleggen	ontspanning in de nek
	rechtervoet op de grond plaatsen en dan verder uitschuiven tot gestrekt been.	het been helemaal laten ontspannen; vergelijk r-been met l-been (in het gevoel zonder visuele voorstelling)

	doe na een poosje dezelfde beweging met het linkerbeen en voel nadien het loslaten van het linkerbeen op de grond.	voel de beide benen samen met het bekken als één brede vlek in contact met de grond ; laat het gevoel uitbreiden in de diepte en de breedte.		
	vingers kruisen onder het hoofd	hoofd helemaal laten rusten op de handen.		
	de handen heffen het hoofd.	nek en benen blijven ontspannen		uit
"	even houden ; voel de benen en het deel van de rug dat contact maakt met de grond (lenden diep in de grond)			
	de handen leggen het hoofd terug op de grond (goed naar achter: kin gericht naar het borstbeen)	voel hoe het contact met de grond nu uitbreidt naar bovenrug en hoofd.		uit
	de armen strekken zich langs het hoofd naar achter.	voel het globaal contact met de grond van hielen tot hoofd (of handen)		
	uitademend ontspannen en de lenden laten zakken naar de grond ; in de pauze na het uitademen het lichaam langer maken, vanuit het gevoel van de voetzolen en de vingertoppen en zonder het contact met de grond te verliezen ;			
	eerst rechter- en dan linkerhief: naar je toe brengen: voeten plat op de grond, dicht bij de billen en gespreid	voel de steun op de voetzolen		uit
	druk opbouwen op de voeten en zo langzaam met het bekken loskomen van de grond	gevoel dat je met de buik iets omhoog duwt		uit
"	steunen op voeten en bovenrug	buik, onderbuik, dijën laten uitstralen naar boven		in

"	bij de volgende uitademing eventueel nog wat hoger komen (de uitstraling volgen) ; enkele ademhalingen volhouden ; alle gevoel naar boven gericht			
	wervel per wervel neerkomen op de grond	voel het contact groeien met de grond.		uit
"		voel de nawerking		
	de knieën optrekken naar de buik	vanuit het gevoel van de knieën		uit
	de handen in wijde boog op de knieën brengen	vanuit het gevoel van de handen		uit
	het hoofd heffen naar de knieën zonder op de armen te trekken	vanuit het gevoel van het voorhoofd		uit
"	even houden ; rustig doorademen ; het globaal gevoel van het lichaam is niet samengeetrokken, maar licht en zeer ruim			
	vingers kruisen onder het hoofd			
	voeten laten zakken op de grond	lenden tegen de grond		
	benen strekken	benen ontspannen.		
	de handen leggen met zorg het hoofd neer. goed naar achter	hals ontspannen, gewicht van het hoofd laten dragen ; kaakspieren ontspannen		in
	armen zijwaarts op de grond spreiden. handpalmen op			
"	het hoofd op de grond traag draaien naar links en naar rechts, zonder weerstand in de hals.	een open gevoel in de hals		