

Wat is Kashmiryoga?

Deze yoga-benadering steunt op de traditionele kunst van het >luisteren= naar het lichaam. Wij kennen het echte lichaam niet. Door het opeenstapelen van spanningen en het leven in het hoofd, in een wereld van begrippen en gedachten, is het lichaam ook een gedachte geworden, in plaats van iets levends, iets dat gevoeld wordt.

Het energielichaam

De subtiele energie van het lichaam is verlamd in neuromusculaire spanningen. Enkel door te luisteren zonder te kiezen en zonder vooruit te lopen, kan dit oorspronkelijke gevoel van energie zich manifesteren. Als men in dit luisteren de lichaamsgevoelens zich laat ontvouwen, zijn we niet langer medeplichtig aan opkomende reacties. Eerst voelen we deze subtiele energie in bepaalde lichaamsdelen, later komen we tot een globaal gevoel van het hele lichaam als één gewaarwording. Juist dit energiegevoel is de ware helende factor van het lichaam. In plaats van de oude gevoelspatronen van zwaarte, weerstand en hardheid, ontdekken we een lichaam dat licht aanvoelt, transparant en uitgebreid in de ruimte. We voelen onszelf zonder centrum, zonder grenzen, één met de ruimte. Dit gevoel van openheid, van uitdijing, bevrijdt ons van een beperkte wereld met het ego als centrum, en opent in ons diepere dimensies. Zonder dit energiegevoel blijft het lichaam vooral een verdedigingsmechanisme om het ego te handhaven. Als we de yogahoudingen beoefenen zonder eerst het energielichaam (het tastgevoel) te wekken, versterken we de oude patronen en heeft het oefenen weinig betekenis.

De yogahoudingen

Als we een yogahouding (asana) aannemen, leven we van ogenblik tot ogenblik in het gewaarworden, we zijn één met het voelen. Er is geen gerichtheid of doel - die kunnen alleen maar uit de denkwereld komen, uit het ego. We laten toe dat de houding zich organisch ontplooit, zonder geweld of pogingen om het lichaam te beheersen, wat anders dikwijls het geval is. De spieren, de hele structuur van het lichaam werken op een totaal andere wijze. Er is sprake van volledige integratie. Telkens als we de houding aannemen is die nieuw, in het nu; geen herhaling van wat we vroeger deden. Soms doen we de houding alleen maar op energieniveau, zonder het fysieke lichaam te bewegen. Dit helpt om ons verder te bevrijden van patronen en begrenzingen. Elke houding stimuleert bepaalde delen van het lichaam, maar het echte effect, het her-orkestreren van de energie gebeurt achteraf, in de stilte na de asana.

Meditatie

Als de beoefenaar de houding werkelijk begrijpt, wordt deze meditatie. Hier ligt de nadruk niet meer op het object, het lichaam, maar op het bewustzijn, de tegenwoordigheid. Er vindt een soort omschakeling plaats als de asana zich volledig ontplooid heeft in onze tegenwoordigheid en dan weer is opgelost in de stilte. In deze meditatie is er niet langer een iemand die mediteert of iets waarop gemediteerd wordt. Het is geen concentratie, maar keuze-loos gewaar zijn.

Ademen

Op dezelfde manier waarop ons lichaam door angst en spanning aan banden gelegd wordt, zo ook is de adem tot een reactie geworden. We hebben de neiging om adem te >halen=, te grijpen naar de inademing en te duwen bij de uitademing, wat een voortdurende psychische manipulatie is.

In de yoga-praktijk leren we naar de adem te >luisteren= en die te voelen in verschillende lichaamsdelen en in de globale gewaarwording. We geven de adem de gelegenheid om spontaan te worden zoals in onze kinderjaren. Bij sommige yogatechnieken gebruiken we de adem, de prana, om het brein tot rust te laten komen, of om de lichaamsenergie te stimuleren en te richten, en op meer spiritueel niveau, als we aandacht geven aan de ruimte tussen het ademen en de achtergrond van alle adem, brengt het ons een voorgevoel van onze ware natuur.

De zintuigen bevrijden

Een belangrijk aspect in het oefenen, is de diepe ontspanning van de zintuigen: huid, mond, neusgaten, oren, ogen en het brein. De zintuigen zijn onbewust getraind om te grijpen, naar zich toe te halen, wat maakt dat ze samengetrokken en gespannen zijn. Door visualiseren en luisteren, waarbij het gewaarworden zich volledig kan ontplooiën, ontstaat er openheid en ontspanning. Waarnemingsobjecten kunnen vrij opkomen in de zintuigen en we leren meer te leven met de zuivere waarneming, zonder dat het denken tussenbeide komt. Als de zintuigen werkelijk vrij zijn, neemt het hele lichaam deel aan het zien, horen, enzovoort.

Heelheid

Het is belangrijk dat het begrijpen dat bij het oefenen tot stand komt, overgebracht wordt naar alle aspecten van het leven. Als we ons niet langer identificeren met een beeld, een ding, zijn we psychologisch niet gebonden door een bepaalde situatie. We leven in onze heelheid en handelen vanuit die heelheid. Alleen dan zijn we echt functioneel.

Als we in het energielichaam blijven, voelen we ons open en ruimtelijk; angst en spanning krijgen geen kans om zich vast te zetten. >Alleen in onze afwezigheid zijn we waarlijk aanwezig.

naar Billy Doyle
bewerking Raf Pype