

## Kashmiryoga

Bij deze yoga ligt het accent niet op het **lichaam** en de houdingen zelf, maar op het luisteren naar het lichaam.

Het wordt wel de *yoga als kunst van het ontspannen* genoemd.

Door de opeenstapeling van spanningen, in een wereld vol begrippen en gedachten is het lichaam ook een gedachte geworden, in plaats van iets levends, iets dat gevoeld wordt. In deze yoga staat het **tastgevoel** centraal. Werken met dit tastgevoel is verwant aan het opwekken van het **energielichaam**.

### **Wat verstaan we onder het lichaam?**

Wat we over het algemeen verstaan onder mijn lichaam is in feite niets anders dan reacties.

Deze reacties zijn in de hersens vastgelegd als patronen, als schema's. Wanneer je aan je lichaam denkt, denk je volgens deze patronen. Het heeft geen zin lichaams oefeningen uit te voeren met een geconditioneerd lichaam. Deze conditioneringen zijn de weerslag van de reacties van de persoon die je projecteert. Deze geprojecteerde persoon, die niets anders is dan een serie voorstellingen die je van jezelf hebt gemaakt, reageert en de reacties komen in het lichaam tot uitdrukking. Wanneer je naar je lichaam 'luistert' zonder dat je bepaalde doelstellingen voor ogen hebt, dan is dat 'luisteren' volledig open. Wanneer je volledig open 'luistert', dan laat je alles los, dan is er geen plaats meer voor de projectie van een persoon die de conditioneringen voedt.

Dus, wanneer je je aandacht op je lichaam richt en op de gewaarwording ervan, en volledig open bent, dan verliezen de conditioneringen hun steunpunt (dat is de geprojecteerde persoon) en dan zul je voelen dat de energie die was vastgelegd in de conditionering vrijkomt in jouw aandacht die vrij is van doelgerichtheid. Je gaat dan je lichaam op een geheel nieuwe manier ervaren, terwijl je lichaam een ongekende gevoeligheid krijgt.

Deze gevoeligheid kan worden beschouwd als een vorm van het tastgevoel dat even wel op een niveau functioneert dat voorbij het fysieke lichaam is. Met dit tastgevoel ervaren we een soort vibratie, waarbij het lichaam 'leeg' aanvoelt, terwijl deze vibratie zich ver in alle richtingen uitbreidt. Wanneer het lichaam in deze toestand is, dan is er liefde en genegenheid. In de toestand waarin het lichaam is samengetrokken is alles erop gericht de persoon te laten overleven.

Wanneer je in een donkere kamer, of op een andere donkere plaats loopt, dan betast je die plaats eerst met je voeten, handen en zelfs met je hele lichaam. Tijdens dit tasten ben je met je tastgevoel minstens een meter vóór je fysieke lichaam en wanneer je zou observeren hoe je lichaam op dat moment aanvoelt, dan zou je vaststellen dat het helemaal leeg voelt, dat het lijkt te bestaan uit louter straling.

Het is mogelijk dat je dit gevoel alleen in je handen hebt, maar langzamerhand kun je het over en door je hele lichaam ervaren.

Laat het zien ontstaan, dat er niet 'een iemand' is die wat doet en dat er niets wordt gedaan. Er is immers alleen het doen, waar je helemaal één mee bent. Wanneer je 'luistert' dan is er geen luisteraar en niets wat beluisterd wordt. Er is alleen 'luisteren'.

Bij dit 'luisteren' worden geen conclusies getrokken en wordt niet teruggegrepen naar het verleden. Dan kun je tot inzicht komen, maar dit is geen intellectueel inzicht, je wordt één met dit inzicht.

Hetzelfde geldt voor in- en uitademing (dat wil zeggen dat er niet 'een iemand' is die ademt), zodat er niet wordt geanticipeerd op het einde van de in- of uitademing. Het is belangrijk dat je je volkomen op je gemak voelt in de stilte na de uitademing, dat je er zelfs één mee gaat voelen omdat deze stilte niet een afwezigheid van de adembeweging is. Als je

de adembeweging die uit in- en uitademing bestaat een functie noemt, dan is de stilte na de uitademing niet alleen de afwezigheid van deze functie. De stilte die je dan ervaart vormt de achtergrond waartegen de functie van de adembeweging en alle andere functies zich afspelen. Terugkerend naar het tastgevoel kunnen we stellen dat wanneer je tijdens de yogabeoefening van de ene houding naar de andere gaat en bewust één bent met de gewaarwording, je niet het gevoel hebt dat de overgang een begin en een eind heeft. Dit komt omdat je dan niet anticipeert. Als je wel anticipeert mis je de reacties die tijdens de overgang opkomen, doordat je bewustzijn - vanwege dat anticiperen - bepaalde trajecten van de beweging overslaat.

Als je de oefeningen juist uitvoert ben je nergens gelokaliseerd. Als je toch van lokalisatie zou willen spreken, dan kun je zeggen dat er alleen een globaal gevoel van het totale lichaam is. Om tot dit globale tastgevoel van je lichaam te komen moet je ervoor zorgen dat je dat lichaam niet probeert te visualiseren. Je kunt je namelijk slechts één gedeelte van je lichaam tegelijk voorstellen.

### **Hoe herken je het tastgevoel? Wat is het energielichaam?**

Wat we ons lichaam noemen is slechts een omhulsel waarin een subtiel lichaam leeft. Dit innerlijke lichaam bestaat uit subtiele energie, de levenskracht die het fysieke lichaam ondersteunt. Onze gevoeligheid is volkomen afhankelijk van deze levenskracht. Paradoxaal genoeg straalt dit subtiel lichaam uit voorbij de begrenzing van het fysieke lichaam, en maakt het contact met de dingen om ons heen, hoewel het zich in het fysieke lichaam bevindt. Het lichaam in zijn heilheid strekt zich veel verder uit dan men zich over het algemeen realiseert.

Omdat het fysieke lichaam in de loop van ons leven steeds meer geconditioneerd wordt door al ons streven, wordt het een kluwen van spanningen en samentrekkingen, en kan het subtiel lichaam niet meer functioneren omdat het is lamgelegd, waardoor het fysieke lichaam los komt te staan van zijn omgeving.

Wanneer deze levenskracht wordt geblokkeerd, treedt voortijdige veroudering van het fysieke lichaam op, wat het eerst tot uiting komt in een afname van de gevoeligheid en de energie. In een natuurlijk, gezond lichaam is iedere cel doordrongen van leven.

In onze benadering gaat het er dus om het energielichaam weer net zo levendig te krijgen als in onze kinderjaren. Als je je bewust wordt van het energielichaam gaat het weer volledig functioneren. We moeten dus bij het lichaamswerk allereerst het energielichaam opwekken en ons ervan bewust maken. Je kunt deze energie voelen, het is een gewaarwording.

Deze gewaarwording noemen we lichaamsgevoel.

Wanneer het voelen van de energie weer volledig tot leven is gewekt, dan verandert hierdoor het fysieke lichaam. Iedere andere poging om het lichaam te veranderen komt voort uit de wil, uit het verstand en is een vorm van geweld. Bij iedere beweging die wij maken, beweegt in feite het energielichaam, het vitaliteitslichaam, en dit lichaam neemt het fysieke lichaam mee.

In dit onderricht wordt niet zozeer het accent gelegd op de lichaamshouding of op de fysieke structuur van het lichaam, maar op deze lichaamsgevoel. Wanneer het vitaliteitslichaam is opgewekt, ontspannen alle spieren en wordt de energie opnieuw georkestreerd. Ieder zintuig is dan niet langer beperkt tot het corresponderende fysieke orgaan, maar breidt zich over het gehele lichaam uit. Alle zintuigen hebben deel aan het globaal/voel. Als je eenmaal in deze uitgebreidheid bent, raak je vanzelf het idee kwijt dat je een afgescheiden entiteit zou zijn. Dit lichaamswerk is een weg om je één-zijn met alle wezens bewust te maken.

Het gaat vooral om het loslaten. Wanneer je loslaat, treedt er een uitbreiding op van lichaam en geest en hierbij krijg je een voorgevoel van de werkelijkheid, van je natuur.

Wanneer je je niet verliest in activiteiten zul je merken dat je de hele dag geaard blijft in dat moment. Je doet dan wat gedaan moet worden, maar je blijft achter de activiteiten. Je zit niet aan ze vastgeplakt.

Je eeuwige wezen, het bewustzijn, is het licht achter elke activiteit, achter elke zintuiglijke waarneming.

Bron: Jean Klein.

Bewerking: Djihi Marianne







































