

Nu meer en meer westerlingen met stramme ledematen de beoefening van meditatie opnemen, rijst er een heel belangrijke vraag: 'Hoe kan je het best zitten?'

Dit duidelijke boekje geeft je essentieel advies over de verschillende mogelijke zithoudingen. Het legt uit hoe je comfortabel, zonder risico voor je gezondheid, kan zitten.

Een aantal voorbereidende oefeningen worden geïntroduceerd en geïllustreerd, komende uit Hatha Yoga, T'ai Chi, Alexander techniek en conventioneel lichaamswerk.

De auteur is reeds lang een lid van de Westerse Boeddhisten Orde. Hij hielp met het opzetten van een meditatie retraite centrum in Noord Wales, nadat hij voordien als Yoga leraar had gewerkt.

Zitten

door Kamalashila

de 
3 juwelen

Zitten

Naar het Nederlands vertaald en uitgegeven door Stichting de 3 juwelen,
Amsterdam, met toestemming van Kamalashila en Windhorse
Publications.

© Stichting de 3 juwelen, Amsterdam 2004

Oorspronkelijk uitgegeven in het Engels door Windhorse Publications,
Birmingham, Verenigd Koninkrijk, onder de titel 'Sitting'.

© Engelse uitgave: Kamalashila 1988

Inhoud

Inleiding 5

Wat zorgt voor een goede meditatiehouding 9

De ideale meditatiehouding 13

Oefeningen 19

Inleiding

Meditatie is een directe methode voor spirituele ontwikkeling. Het is de meest directe methode die het boeddhisme te bieden heeft om ons te helpen bij het ontwikkelen van hogere menselijke kwaliteiten. Het is 'direct' omdat we als we mediteren regelrecht werken met - en aan - de geest zelf, waarbij we afleiding omzetten in concentratie en negatieve emoties in positieve.

Er zijn natuurlijk vele 'indirecte' methodes voor spirituele ontwikkeling. Daarbij kun je denken aan het beoefenen van vrijgevigheid en vriendelijkheid naar anderen en het beoefenen van een lichamelijke discipline zoals hatha yoga of tai-chi. Maar ook het verruimen van je opvattingen door studie, een actieve interesse in kunst, of zelfs, heel eenvoudig, het aannemen van een gezonde, regelmatige levensstijl kunnen bijdragen aan spirituele ontwikkeling.

Meditatie heeft als directe methode een speciale effectiviteit, maar de indirecte methodes zijn eveneens zeer belangrijk. Niemand kan voortdurend mediteren en wat we met het grootste deel van ons leven doen - als we niet mediteren - moet wel invloed hebben op onze gemoedstoestand en dus ook op onze spirituele voortgang. Het is daarom van essentieel belang dat we een aantal van deze indirecte methodes beoefenen, anders zullen we merken dat de geestestostanden die we tijdens de meditatie ontwikkelen, verzwakken of zelfs verloren gaan gedurende de periodes na iedere sessie. Kortom, als je echte vooruitgang wilt maken, dan is de beoefening van meditatie alleen niet voldoende. Het heeft ondersteuning nodig.

Dit brengt ons tot het belangrijkste thema van dit boekje. Zelfs terwijl we aan het mediteren zijn, heeft onze mentale inspanning eenvoudige lichamelijke steun nodig: het vereist een goede meditatiehouding.

Als je regelmatig mediteert, is er een grote kans dat je weleens wordt afgeleid door pijn in je rug of in je benen. Op die momenten is het duidelijk dat het werken aan de geest alleen niet voldoende is. Tot op zekere hoogte kun je proberen deze signalen te negeren en ermee om te gaan alsof de pijn een gewone hindernis voor je concentratie is. Deze aanpak kan nuttig zijn als je al erg goed kunt mediteren. Als het je lukt om in de *dhyana's* (staten van hogere meditatieve absorptie waarin je een grote helderheid en vreugde ervaart) te komen dan zal lichamenlijk ongemak ver naar de achtergrond schuiven en niet langer een rol spelen. Maar meestal vraagt dit lichamenlijk ongemak onze aandacht lang voordat we ons echt goed hebben kunnen concentreren. Zolang we hier niets aan doen zal het ons lastig vallen totdat we niet langer in staat zijn verder te mediteren.

Hoewel er geen speciale reden is waarom iemand die net begint

met het beoefenen van meditatie niet op een stevige stoel zou kunnen zitten, zitten de meeste mensen het liefst op de vloer, met gekruiste benen, met de benen aan weerszijden van een kussen of op een bankje. Desondanks vinden de meeste westerse mensen dit in het begin nogal moeilijk. Tijdens meditatiecursussen voor beginners, zoals die in de meeste voor iedereen toegankelijke boeddhistische centra worden aangeboden, is er meestal niet genoeg tijd om in detail over de zithouding te praten. Als er dan niet wordt gezocht naar meer persoonlijke instructies dan bestaat de kans dat degene die net begint met mediteren zichzelf een slechte houding aanleert. Het is bijvoorbeeld erg gemakkelijk om een zithouding aan te nemen die tijdelijk steun biedt, maar die fysiologisch fout is of zelfs schadelijk. Lichamelijke problemen die voortkomen uit dit soort slechte gewoonten kunnen soms zeer moeilijk worden gecorrigeerd.

In dit geval is het zoeken van persoonlijke instructies het belangrijkste hulpmiddel. Maar ook dit boekje kan beginners helpen sommige van de ergste problemen te voorkomen. Het kan echter ook worden gebruikt als gids voor mensen met meer ervaring in mediteren die problemen met de zithouding ondervinden. De lichaamshouding wordt tegenwoordig niet als een bijzonder interessant onderwerp beschouwd. De voordelen van fitness worden over het algemeen erkend, maar sommige meer subtiele aspecten van de lichamelijke gezondheid zouden wellicht meer kunnen worden gewaardeerd. Een van deze aspecten is de relatie tussen lichamelijke en geestelijke gezondheid aan de ene kant en lichaamshouding of zijn kinetische tegenhanger, postuur, aan de andere kant.

Iedereen die probeert bewuste aandacht (Pali: sati, bewust gewaarzijn en recollectie) te beoefenen, zal zich bewust zijn van dit verband. Voor het boeddhisme is bewuste aandacht de centrale as, het groeipunt, van alle menselijke ontwikkeling en deze wordt allereerst op het lichaam gericht. Het boeddhisme definieert vier grondbeginselen voor bewuste aandacht, welke samen onze ervaring van onszelf samenvatten. Gewaarzijn van het lichaam en zijn bewegingen is het eerste en meest fundamentele; de andere drie zijn mentaal en kunnen (heel eenvoudig) worden samengevat als gewaarzijn van: gevoelens (de passieve ervaring van genot of pijn, of dit nu zwak of sterk is), emoties (onze actieve reacties op gevoelens) en gedachten. Voor het boeddhisme is het gewaarzijn van het lichaam dus de onmisbare basis en het beginpunt voor het gewaarzijn en voor de hogere ontwikkeling van de gehele persoon.

In *A Survey of Buddhism*, schrijft Sangharakshita over het belang van gewaarzijn van het lichaam. Hij citeert J. Evola's observatie van bewuste aandacht, dat '... door het volgen van een dergelijk pad iemand zich transformeert in (...) een persoon vervuld van kalmte, decorum en waardigheid.'

Hij voegt hieraan toe: 'Hoewel lichamelijke kalmte zelf het product is van een bepaalde mentale houding, komt het als het

ware terug en produceert het, reagerend op de geest, een nog diepere kalmte van geest dan voorheen. Bovendien is van belang dat door het beoefenen van bewuste aandacht en zelfbeheersing de meest alledaagse gebeurtenissen in het leven zijn bekleed met een halo van gewijidheid. Eten, drinken en aankleden, zelfs het proces van ontlasting en urineren, worden omgevormd van hindernissen tot hulp bij concentratie; van onderbrekingen van het spirituele leven worden zij de voortzetting ervan in een andere vorm.’*

Bewuste aandacht is dus een staat van bijna meditatie. Bewuste aandacht hebben is het verkeren in een waarneembaar hogere staat van zijn en bewustzijn. Als we ons buiten onze formele zitmeditatie proberen meer bewust te zijn van ons lichaam en onze geest, zullen we ontdekken dat onze meditatie veel gemakkelijker wordt, omdat we meer gewend zijn geraakt aan het proces van het onszelf constant waarnemen en aan de eerlijkheid die dit vergt. Als we alleen tijdens de meditatie proberen wat zelf-gewaarzijn te activeren, zal het grootste deel van deze tijd in beslag worden genomen door voornamelijk voorbereidend werk. Des te meer voorbereiding we doen, des te minder weerstand zal opkomen vanuit de onbewuste geest.

We kunnen niet alleen met de geest mediteren, zonder verdere hulp. In zekere zin vormen lichaam en geest één geheel. Hun functies zijn wederzijds van elkaar afhankelijk, zij hebben altijd invloed op elkaar: mentale acties kunnen een lichamelijk resultaat teweegbrengen en omgekeerd. Gewaarzijn van het lichaam brengt een bepaalde concentratie van de geest teweeg: een geconcentreerde geest is in feite lichamelijk aangenaam.

Bewuste aandacht voor het lichaam helpt bij de ontwikkeling van een goede lichaamshouding. Een goede houding tijdens de meditatie helpt bij doen van de oefening. Onze houding heeft dus invloed op onze gemoedstoestand en kan worden aangewend als een manier om in onze meditatie te werken. Dit boekje zal uitleggen wat een goede meditatiehouding is en hoe we ons nieuwe inzicht in praktijk kunnen brengen.

* Sangharakshita, *A Survey of Buddhism*, (Windhorse, 1993) p. 174.

Wat zorgt voor een goede meditatiehouding?

Een goede meditatiehouding is een houding die de best mogelijke positie biedt voor lichamelijke ontspanning en concentratie van de geest. Ideaal gezien zou dit een houding zijn waarin we zo lang als we willen geheel stil kunnen zitten. Om volledig te kunnen ontspannen, moet het lichaam functioneren met een minimaal energieverbruik, het hart zal op z'n kalmst moeten zijn en de longen ongehinderd, zodat de in- en uitademing overeenkomstig rustig en natuurlijk is. Tegelijkertijd dient de geest alert en evenwichtig te zijn. Het is daarom het beste als het lichaam rechtop wordt gehouden in plaats van liggend. Als het gewicht van de romp zich recht boven hetgeen waarop wij zitten bevindt, is er een minimale spierinspanning nodig om het te ondersteunen. Zitten is daarom de beste houding, omdat de spanning op onze ledenmaten dan minimaal is. Beide armen en benen zouden zoveel mogelijk symmetrisch met elkaar in evenwicht moeten zijn, zodat er nergens spanning is. Meditatie kan zeker zittend worden gedaan op een rechte stoel, maar als dat kan is het beter om op de grond te zitten met de benen dicht tegen de romp. Op die manier wordt het energieverbruik voor spierinspanning en bloedcirculatie nog lager.

Als we bewust in een houding zitten die spanning minimaliseert en waarin we eveneens alert kunnen zijn, zullen we het veel makkelijker vinden om ons te concentreren. Dit is het basisprincipe voor het werken aan de houding in de meer gedetailleerde stukken die volgen.

Hoe problemen met de houding ontstaan

Lichamelijk ongemak ontstaat meestal als we langere tijd in één houding zitten. Vroeg of laat beginnen onze knieën pijn te doen of voelen we een plotselinge pijn in onze rug of nek. In het begin zou dit te maken kunnen hebben met onvoldoende oefening - we zijn gewoon niet gewend om stil te zitten op de grond. Maar over het algemeen is spanning de grootste oorzaak van pijntjes: spieren zijn gespannen en gerekt terwijl ze ontspannen zouden moeten zijn. Dit soort spanning kan voortkomen uit een ongebalanceerde houding die te veel druk geeft op bepaalde plaatsen, het kan komen omdat we het gewoon koud hebben, maar het kan ook voortkomen uit onze mentale en emotionele toestand.

Voor we onze manier van zitten gaan onderzoeken, moeten we misschien eerst kijken naar de factoren die buiten de meditatie spanning opleveren. Neem bijvoorbeeld iemand met een kromme rug en een 'gesloten' borstkas. Deze lichaamshouding heeft zeer waarschijnlijk een emotionele oorzaak; misschien heeft die persoon een slecht zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Om het nog erger te maken kan de gewoonte het lichaam in deze beklemmende positie te houden de emotie verder versterken.

Vervolgens kan dat er weer voor zorgen dat energie wordt afgezwakt en die persoon in zichzelf gekeerd en oversubjectief wordt. Een slechte houding kan dus zowel de oorzaak als het gevolg zijn van negatieve emoties. Door eenvoudigweg meer rechtop te gaan staan, door de schouders niet op te trekken, door ons hoofd en onze nek te ontspannen, komen de meeste van ons er wel achter dat we op deze manier onze gemoedstoestand aanzienlijk kunnen verbeteren.

Maar er kunnen ook duidelijke lichamelijke redenen zijn voor een slechte houding. Als er een bepaald deel van het lichaam is waar je last van hebt, zal dit op andere plaatsen extra spanning opleveren. Die spanning zal of het pijnlijke deel verzwakken, of de spieren zullen zich extra gaan ontwikkelen om dit op te vangen. Als de spieren zich ter compensatie extra ontwikkelen, dan kan de oorspronkelijke zwakke plek soms verbeteren, maar kunnen andere zwakke plekken ontstaan. Op deze manier ontstaat er een patroon van spanning en compensatiereacties door het lichaam dat zich herhaalt, waardoor er een geleidelijk proces van ongelijke ontwikkeling begint. Denk bijvoorbeeld aan iemand waarvan het ene been korter is dan het andere (dit komt vaker voor dan je misschien denkt). De spieren aan de ene kant van de rug zullen dan meer werk moeten doen dan die aan de andere kant. Ter compensatie wordt misschien een schouder hoger opgetrokken waardoor het hoofd en de nek iets naar een kant moeten worden gehouden... Een kleine misvorming zoals deze kan jaren ongemerkt blijven - totdat je een half uur of veertig minuten stil probeert te zitten! Vaak is het pas als mensen gaan mediteren dat hun ingewortelde lichamelijke onbalans en moeilijkheden zich beginnen te openbaren.

Deze relatie tussen lichaam en geest, tussen emotie en houding, heeft natuurlijk een positieve kant. Een blijde gemoedstoestand zal op natuurlijke wijze gereflecteerd worden in hoe we zitten, staan en ons bewegen. In meditatie zal door een opgewekte meditatieve toestand op natuurlijke wijze een verbeterde zithouding ontstaan. Terwijl onze aanvankelijke mentale chaos tijdens de meditatie begint te bezinken en zich integreert, zal ons lichaam zich lichter en meer ontspannen gaan voelen en zullen de afleidende, pietluttige ongemakken geleidelijk verminderen. Het kan dan gebeuren dat onze rug rechter wordt, de borstkas zich opent en onze schouders en armen ontspannen terugvallen. Op zijn minst moeten we ons bewust worden van de mate waarin onze huidige houding wordt beperkt en ons beperkt: een rechtere rug en een open borstkas zullen natuurlijker gaan voelen en we beginnen een intuïtief begrip te verwerven over wat een goede meditatiehouding zou kunnen zijn.

De houding als een meditatiemethode

Houding kan, behalve dat het dient als een belangrijke basis voor lichamelijke gezondheid en meditatie, eveneens worden benaderd als een soort meditatiemethode op zichzelf. Een goede houding alleen al kan helpen bij het opheffen van enkele van de meest

voorkomende hindernissen in meditatie. De boeddhistische traditie spreekt specifiek over vijf 'hindernissen' (Pali: *nivarana's*). Deze zijn, ten eerste, een verlangen naar zintuiglijke ervaringen, ten tweede boosheid, ten derde luiheid en traagheid, ten vierde onrust en bezorgdheid en ten vijfde twijfel.

Laten we eens kijken naar 'luiheid en traagheid'. Soms zijn onze geest of ons lichaam, of beide, suf en slaperig en ongeïnteresseerd in meditatie. Op zulke momenten, als het onwaarschijnlijk is dat we ons echt betrokken voelen bij de meditatie en wegzweven in richtingloos dagdromen, kunnen we ons in plaats hiervan in ieder geval voornemen gedurende de sessie een goede houding te behouden. Zelfs als onze geest moeite heeft zich te concentreren op een subtieler meditatieobject, kunnen we in ieder geval proberen wakker te blijven en op de juiste manier te zitten. Als we steeds proberen onze aandacht terug te brengen naar ons lichaam terwijl we controleren dat we onze rug niet gaan verkrommen - en andere zaken die later aan de orde komen - zal de hindernis waarschijnlijk voor het eind van de sessie zijn verdwenen en zullen we in staat zijn over te gaan op een bepaalde meditatietechniek. Maar zelfs als deze hindernis ontzettend sterk is (zoals soms voorkomt) en we zelfs na 30 of 40 minuten niet in staat zijn goed te mediteren, dan is het ons toch gelukt de kracht van de hindernis af te zwakken door het op een afstand te houden.

We kunnen ook iets doen aan het andere mentale uiterste, de hindernis van onrust en bezorgdheid, door ons op de houding te concentreren. Lichamelijke onrust betekent dat het moeilijk is stil te zitten, op een vergelijkbare manier komt de geest moeilijk tot rust als hij onrustig is. Een methode om zowel de mentale als lichamelijke onrust tegen te gaan is eenvoudigweg te besluiten geheel stil te zitten. De geest kan niet worden gedwongen tot rust te komen, maar het lichaam wel - als we daartoe definitief besluiten! Als we dan de kalmte van het lichaam gebruiken als ons voornaamste meditatieobject zal de onrustige geest uiteindelijk rustig worden en vredig zijn. Als de onrust erg sterk is, zal dit proces waarschijnlijk een tijdje duren. Maar als we, zonder de geest te dwingen, geduldig doorgaan met het tot rust brengen van het lichaam zullen we er uiteindelijk in slagen.

De ideale meditatiehouding

Iedere lichaamshouding die een hogere staat van bewustzijn weergeeft of bevordert, wordt in traditionele oosterse termen een *moedra* genoemd. De ideale meditatiemoedra is de bekende ‘volle lotus’-houding. Deze bestaat uit zeven kenmerken:

1. De benen zijn gekruist, waarbij iedere voet met de voetzool naar boven op het andere dijbeen geplaatst is (d.w.z. in ‘volle lotus’).
2. De rug hoort recht te zijn, niet naar voren of achteren gebogen.
3. De handen liggen in de schoot, 5 tot 8 cm onder de navel. De palmen zijn beide naar boven geicht, waarbij de een op de ander steunt zodat de duimtoppen elkaar licht raken. Deze positie van de handen is bekend als de *dhyana*moedra (fig. 2).
4. De schouders zijn ontspannen en een klein beetje naar achteren getrokken om als het ware de borstkas open te houden.
5. Het hoofd staat in evenwicht op de ruggengraat zodat het iets vooroverbuigt.
6. De ogen zijn naar beneden gericht, licht gesloten of half open.
7. De mond is ontspannen, de tanden staan losjes op elkaar, de lippen worden ontspannen op elkaar gehouden. De tong raakt zachtjes het gehemelte net achter de tanden.

Benadrukt moet worden dat dit een *ideale* houding is. De punten 2 tot en met 7 zullen de meesten van ons misschien weinig moeilijkheden opleveren, maar weinig westerse mensen kunnen met hun benen in de ‘volle lotus’-houding zitten (vooral in het begin). Gelukkig is het niet absoluut noodzakelijk om je benen op deze wijze te kruisen, aangezien er een aantal variaties zijn die bijna net zo goed zijn. Als je naar de volgende tekeningen kijkt, zul je vast een positie vinden die op het moment bij jou past. En die kun je dan langzaam verbeteren.

Als je niet met je benen gekruist kunt zitten, dan is het bijna net zo goed om op een laag bankje of een paar kussens te zitten.

Als dit moeilijk is, probeer dan een gewone stoel (fig. 5). Let op de kleine verhoging onder de stoelpoten zodat het lichaamsgewicht naar voren wordt gebracht.

Als je een zwakke rug hebt, probeer dan steun te vinden tussen de muur en de vloer (fig. 6).



fig. 1: De ideale meditatiehouding.



fig. 2: Dhyana moedra.

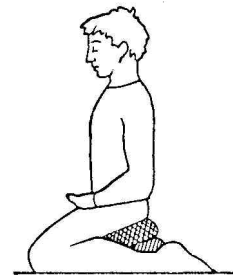


fig. 3: Zijaanzicht met kussens.

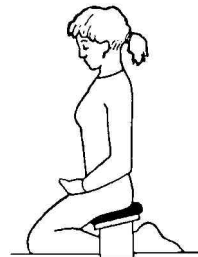


fig. 4: Zijaanzicht met bankje.

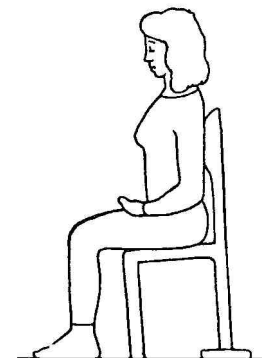


fig. 5: Zitten op een stoel.

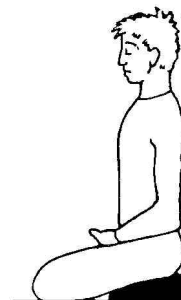


fig. 6: Zitten met rug tegen de muur.

Het innemen van je meditatiehouding

Het is nuttig om deze routine voor het innemen van je houding te leren - dan kun je iedere keer als je gaat zitten om te mediteren je houding systematisch controleren. Na wat oefening wordt de routine een tweede natuur. Vaak duurt het niet langer dan een paar seconden, andere keren moet je er misschien meer tijd aan besteden.

Routine voor het innemen van de houding:

Ten eerste: Kies een kussen (of bankje, of wat je ook gebruikt) dat de juiste hoogte heeft voor jou. Kruis vervolgens je benen op één van de afgebeelde manieren (fig. 7, 8, 9). Maak je in het begin maar geen zorgen als je beide knieën niet de grond raken.

Ten tweede: Pas de stand van je bekken aan zodat hij vrij vertikaal gekanteld is. Hij moet niet te veel naar voren of achteren zijn gekanteld (plaats één hand voor en één achter om dit te controleren). Word je bewust van het gevoel van de twee 'zitbeenderen' tegen de zitting. De juiste positie van het bekken brengt deze botten maximaal in contact met het kussen.

Ten derde: Terwijl je je aandacht bij de 'zitbeenderen' houdt, laat je nu eerst je ruggengraat zich zachtjes uitstrekken en rechter worden, waarbij je starheid probeert te vermijden. Haal een paar keer diep adem zodat je borst en ribbenkast zich openen. Ontspan je schouders en armen en plaats je handen zo in je schoot dat ze de ontspannen positie van schouders en armen niet hinderen. Het kan nuttig zijn een kussentje voor je handen op schoot te leggen; zo krijg je een vlak oppervlak voor je handen zodat ze makkelijker kunnen ontspannen. Dit zal ook helpen bij het ontspannen van je schouders. Plaats een hand op de andere (in de *dhyana*moedra of elke andere positie die aangenaam voelt).

Ten vierde: Breng daarna je hoofd in de juiste positie en word je bewust van je nek als een verlenging van de ruggengraat. (Als je wilt, kun je het hoofd voorzichtig van voor naar achter bewegen tot het in evenwicht voelt.) Voel het punt waar de schedel op de ruggengraat balanceert, laat hem dan een heel klein beetje voorover komen, zodat je naar een punt kijkt dat ongeveer een meter voor je is. Ontspan je gezicht, kaak, tong en keel.

Als laatste controleer je in het algemeen hoe je houding voelt, vooral de positie van je bovenlichaam, opdat deze zijdelings en naar voren en achteren in evenwicht is. Als het helpt, kun je voorzichtig wiegen vanuit het bekken totdat je voelt dat je in evenwicht bent. Controleer nu op de twee meest voorkomende zitfouten: een naar voren gebogen of een naar achter gebogen bovenlichaam (dit kan ook in de derde fase worden gedaan). Stel waar nodig je houding bij. Als je eenmaal bekend bent met deze fouten, kun je ze snel bijstellen tot heel kleine variaties.

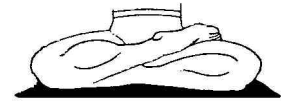


fig. 7: Halve lotus.



fig. 8: Eén voet op kuit.

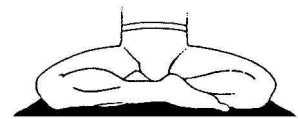


fig. 9: Eén been vooraan.



fig. 10: Bekken.

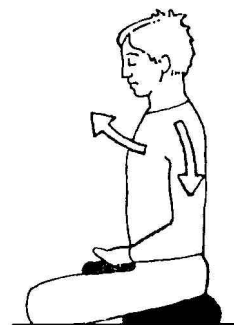


fig. 11: Ruggengraat, borstkast, schouders en armen.

Het aanpassen van je houding

a. De zithoogte aanpassen

Als je je zithouding inneemt kan zelfs een heel kleine aanpassing van de zithoogte een essentieel verschil vormen. Op een bepaalde hoogte voel je de juiste balans van het lichaam en dit bewustzijn zal het makkelijker maken om de benen en rug aan te passen.

Te hoog: Als je te hoog zit, kantelt het bovenste gedeelte van het bekken naar voren en het staartbeentje naar achteren. Dan zal je over het algemeen de neiging hebben naar voren te vallen, waardoor de bovenrug ter compensatie omhoog en naar achteren zal neigen. Dit geeft spanning in de onderrug en al snel zul je daar pijn voelen opkomen.

Remedie: Ga bij lichte pijn rechtop zitten. Probeer anders een lagere zithoogte uit.

Te laag: Als je te laag zit, gebeurt het tegenovergestelde - het bovenste gedeelte van het bekken neigt naar achteren, het staartbeentje naar voren en de onderrug zakt ineen. Om te voorkomen dat je naar achteren valt, heb je de neiging voorover te hellen en de borstkas tegelijkertijd in te sluiten. Deze onaangename houding veroorzaakt pijn in de nek en schouders.

Remedie: Ga bij lichte pijn rechtop zitten. Probeer anders een hogere zithoogte uit.

Nota bene: Rechtop zitten wil niet zeggen dat je je rug zo recht als een bezemsteel probeert te houden. Je rug hoort een natuurlijke welving te hebben.

b. Dat het goed voelt wil niet zeggen dat het goed is!

Zoals we in het eerste deel zagen, hoort de gehele zithouding zo evenwichtig en symmetrisch mogelijk te zijn. In de meest ideale situatie wordt ieder deel van het lichaam in evenwicht gehouden door een ander deel, zodat er op het lichaam een minimale hoeveelheid spanning is.

Het systematisch opzetten van je houding zoals eerder beschreven, helpt je bij het bereiken van deze symmetrie en balans. Maar er is een belangrijk probleem: je kunt er niet altijd op vertrouwen of je houding wel of niet goed *aanvoelt*. Wat goed aanvoelt is vaak alleen maar wat we gewend zijn. Dus als je - door een vriend of leraar - in een betere houding wordt geplaatst, zal dit waarschijnlijk in het begin heel vreemd zijn en kan het zelfs onaangenaam en vervelend aanvoelen. Je zal waarschijnlijk de neiging hebben om geleidelijk weer terug te bewegen naar de bekende (maar onjuiste en schadelijke) houding.

Dus zelfs als je al lang mediteert, moet je niet zomaar een gevoel dat je houding 'goed' of 'fout' is als de enige richtlijn accepteren, maar proberen het objectief vast te stellen. Zoals met veel dingen in het leven, is het niet zo gemakkelijk om onze slechte

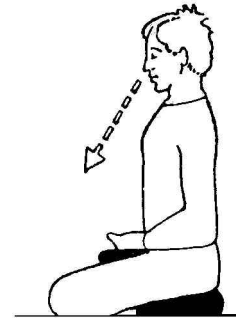


fig. 12: Hoofd.

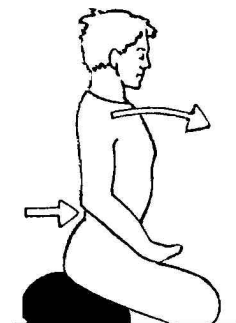


fig. 13: Naar achteren gebogen:

- veroorzaakt pijn in onderrug;
- neiging naar voren te vallen;
- neiging tot naar achter uitsteken van staartbeentje.

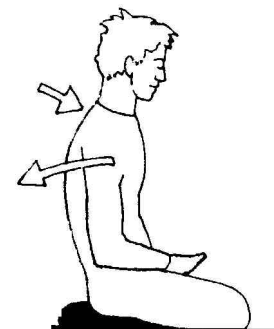


fig. 14: Naar voren doorgesakt:

- veroorzaakt pijn in nek, schouders en bovenrug;
- neiging naar achteren te vallen wanneer je ontspant.

gewoonten in te zien, laat staan ze te veranderen! Wij hebben persoonlijke aandacht en feedback nodig. Dit boekje zal daarom niet voldoende zijn. Vraag je vrienden om met een kritische blik naar jouw meditatiehouding te kijken en ga zo nu en dan naar meditatiecursussen of retraites waar zitinstruatie wordt gegeven.

c. Pijn

Pijn is een duidelijke indicatie van een onjuiste houding. Soms zijn er pijntjes die we maar het beste kunnen negeren; kleine ongemakken die gauw voorbijgaan, onaangename gevoelens, jeuk en andere irritaties. Deze gevoelens komen steeds weer terug en als je niet bewust een aantal van deze gevoelens accepteert, kom je er nooit aan toe om rustig te zitten. Zoals we al gezien hebben, hebben deze ongemakken vaak te maken met innerlijke onrust, een onrustige geest die zichzelf vastklampt aan en geobsedeerd raakt door een relatief kleine irritatie. Door toe te geven aan dit soort onrust, kom je niet goed in de meditatie en zullen andere mensen met wie je mediteert ook worden gestoord. Als dit alles is wat er gebeurt, probeer jezelf er dan bewust van te worden en probeer je aandacht ergens anders op te vestigen.

Andere pijnen kunnen echter een signaal van gevaar zijn. Echte pijn komt nooit zonder reden. Gevoelloosheid moet bijvoorbeeld niet worden genegeerd: het is niet goed voor je ledematen om compleet gevoelloos te worden. Stekende pijn geeft eveneens bijna altijd aan dat iets niet goed is. Misschien is het voor de meesten vanzelfsprekend, maar ik ben veel mensen tegengekomen die schijnen te denken dat het beoefenen van meditatie automatisch extreem ascetisme inhoudt. Deze mensen lopen de kans zichzelf veel schade te berokkenen. De boeddhistische traditie herinnert ons eraan dat het menselijk lichaam uitermate kostbaar is en moeilijk te verkrijgen. Het dient als de basis van waaruit we mediteren, inzicht verwerven en zelfs Verlichting bereiken en daarom moeten we het vriendelijk en met respect behandelen.

Manieren om het zitten te vergemakkelijken

De duurzame oplossing voor houdingsproblemen is lichamelijke oefening. Straks zullen we kijken naar een aantal nuttige oefeningen. Voor op de korte termijn is er echter een aantal manieren om het zitten makkelijker te maken:

Over het algemeen is het goed om je benen en heupen warm te houden, behalve in warme landen of als je met de hindernis 'luiheid en traagheid' te maken hebt. Warmte verzacht de tijdelijke, onbetekenende pijntjes die in het vorige stuk beschreven staan. Of je nu geknielend of met gekruiste benen zit, je kunt het beste een dubbel gevouwen deken of een dun schuimrubber matje onder je benen plaatsen (maar als het kussen ook op het schuimrubber ligt, dan kan dit het kussen soms wankel maken). Je isoleert zo niet alleen je benen maar beschermt ook je knieën. En als je knielend zit, neemt het ook de druk weg op de

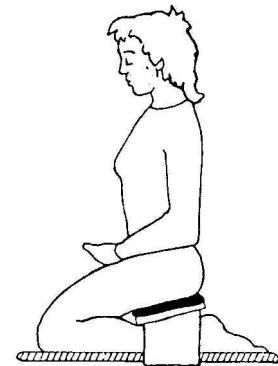


fig. 15: Schuimrubber matje of opgevouwen deken voor bankje.

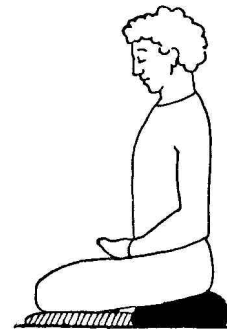


fig. 16: Matje/deken als kniesteun.



fig. 17: Matje onder opgerichte knie.

enkels en de bovenste delen van de voeten.

In feite kan iedere druk worden weggenomen door het gebruik van kussens en matjes. Sommige mensen vinden het handig om een klein matje - of misschien iets opgerolds - achter een pijnlijke knie te doen of onder een enkel te leggen die op het dijbeen drukt. Als één knie niet helemaal bij de grond komt, kan hieronder eveneens ter ondersteuning een klein kussentje worden geplaatst.



fig. 18: Deken voor warmte.

Ten slotte kunnen handen die ongemakkelijk liggen voor afleiding zorgen. Daarom is het erg handig, bijna essentieel, om de handen te ondersteunen met iets, een vlak oppervlak waar ze plat op kunnen liggen. Deze ondersteuning moet hoog genoeg zijn om de schouders het gewicht van de armen niet te laten dragen, zodat de schouders makkelijker kunnen ontspannen aan de rugzijde waardoor de borstkas zich makkelijker kan openen (fig. 18).

Oefeningen

a. Naar een betere houding toewerken

De ideale meditatiehouding is de ‘volle lotus’ waarbij de benen gekruist zijn. Dit geeft namelijk het beste evenwicht, het meest gestroomlijnde gevoel en is (uiteindelijk) het meest aangenaam voor lange periodes van zitten. Hierna komen de andere houdingen met gekruiste benen, zoals de ‘halve lotus’ (fig. 7) of een variatie hierop. Vervolgens komt, in orde van voorkeur, het geknield zitten met een bankje of kussens en het zitten op een stoel. Welke van deze houdingen je ook gebruikt, je kunt bijna altijd wel iets aan je zithouding verbeteren. Op de lange termijn is het goed om je door deze posities heen te werken en steeds te proberen een nog betere houding aan te wennen.

Het probleem met dit soort advies is natuurlijk - zoals je ongetwijfeld wel weet - dat je stijve gewrichten en zwakke spieren het niet gewend zijn en het in de weg staan. Kan hier iets aan worden gedaan?

b. Hoe oefeningen kunnen helpen

Hoe oud je ook bent - en hoe stijf ook - het is mogelijk om mettertijd in zekere mate de gewrichten soepeler en spieren sterker te maken. Er zijn hiervoor speciale oefeningen. Je hoeft ze alleen maar op de juiste manier te doen.

Er bestaan veel oefensystemen en binnen ieder systeem zijn er veel verschillende oefeningen. Ik heb daarom een klein selectie gemaakt die gebruikt kan worden om met die lichaamsdelen te werken die bij de meditatiebeoefening het meest betrokken zijn.

Maar voordat je over deze oefeningen leest of ze uitprobeert, moet ik een belangrijke opmerking maken. Het probleem met het leren van oefeningen uit een boek is dat je ze zonder docent fout kan uitvoeren en jezelf schade kan toebrengen!

Als je niet volledig begrijpt hoe je een bepaalde oefening moet uitvoeren kun je overmoedig worden, iets te ver gaan en overdrijven. In het ergste geval kan dit ertoe leiden dat je rug of benen scheef komen te staan. Dit is pijnlijk en kan ook blijvend zijn. Dus, ook al is het zeker mogelijk met de volgende oefeningen te experimenteren, wees erg aardig voor jezelf. Als je ze serieus wilt gaan beoefenen, probeer dan iemand te vinden die je kan begeleiden om ze op de juiste manier te doen.

c. Vier soorten oefeningen

Van de verschillende soorten oefeningen zijn er vier die bijzonder waardevol zijn, ook al verschillen ze erg ten opzichte van elkaar.

Ten eerste is er de aanpak van de normale westerse lichamelijke oefening, die vaak gebruik maakt van energieke bewegingen van

specifieke lichaamsdelen. Er zijn vele soorten lichamelijke oefening, waaronder een aantal zeer specifieke - zoals gewichtheffen - en andere, meer algemene. Bij lichamelijke oefeningen ligt er minder nadruk op gewaarzijn van het lichaam, maar er is een aantal zeer effectieve methodes ontwikkeld voor het strekken en versterken van specifieke spieren. Het is een goede methode om fit te blijven.

Dan zijn er twee oosterse disciplines, Tai-ji en hatha yoga. Tai-ji werkt met beweging van het hele lichaam - een zeer vloeiende, dansachtige beweging. Als dit consequent wordt beoefend, ontwikkelt tai-ji lichamelijk uithoudingsvermogen en een 'geaard' lichaamsbewustzijn, en het combineert dit met het bewustzijn van lichaamsbewegingen. Yoga lijkt in eerste instantie meer statisch omdat het speciale houdingen (asana's) gebruikt in plaats van bewegingsoefeningen, maar iedere houding omvat een complexe combinatie van innerlijk strekken, beweging en ontspanning. Yoga is misschien de meest exacte lichamelijke discipline, omdat het gewaarzijn van het lichaam oefent in combinatie met specifieke gerichte oefening.

Een ander soort 'oefening', de Alexander-techniek, gebruikt in het geheel geen oefeningen als zodanig. Zoals in tai-chi en yoga wordt de leerling getraind in gewaarzijn van het lichaam en zijn bewegingen. Maar het unieke ervan is dat het dit doet in de context van de gewone dagelijkse beweging. Mensen die dit beoefenen, leren hoe zij hun lichaam het beste kunnen gebruiken - hoe ze de slechte gewoonten ten aanzien van hun houding die jarenlang zijn opgebouwd opnieuw kunnen trainen. Ik heb hier geen methoden van de Alexander-techniek opgenomen (behalve de ontspanningsoefening aan het eind) maar sommige mensen vinden het wellicht de moeite waard hier eens verder naar te kijken.

Deze vier soorten oefeningen zijn gekozen om een aantal basisbenaderingen te laten zien. Natuurlijk zijn er andere vaak gebruikte methodes. Misschien moet ik ook de martial arts noemen, zoals karate en aikido: vanuit de oefening bekeken, combineren ze verschillende aspecten van de vier soorten oefeningen.

Er zijn tegenwoordig ruimschoots leraren te vinden van alle vier methodes. Je zou kunnen overwegen om één methode te leren of een beetje van elke methode. Misschien is de ideale benadering om een grondige training te krijgen in één lichamelijke discipline en vervolgens een beetje te leren van een of twee andere.

1. Lichamelijke oefening

a. Enkels

Voor het versterken en strekken van de enkels kun je de 'eendenpas' proberen (fig. 19). Loop door de kamer - in bogen,

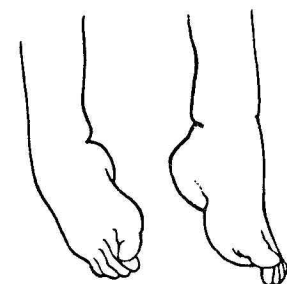


fig. 19

niet in rechte lijnen - op de buitenkant van je voeten. Houd je voeten recht. Probeer ook te lopen met je tenen naar boven gericht.

b. Knieën

Knieën kunnen voorzichtig worden geoefend door tegen een muur aan te staan en één bovenbeen te ondersteunen door deze met in elkaar gevouwen handen in een rechte hoek ten aanzien van de muur te houden. Ontspan je enkel en knie en laat je onderbeen schommelen (fig. 20). Laat het been vanuit de knie vervolgens voorzichtig in het rond draaien met slechts een zeer kleine zijwaartse beweging - beweeg hoofdzakelijk naar voren en naar achter. Het kniegewricht heeft namelijk heel weinig zijwaartse flexibiliteit en door het te veel of te abrupt zijwaarts te strekken kan je knie beschadigen.



fig. 20

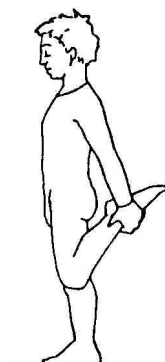


fig. 21

c. Bovenbenen

i. Voor je bovenbenen ga je op één been staan bij een muur (zo dichtbij dat je ertegen kunt steunen als je uit balans raakt). Buig het been dat opgetrokken is naar achteren en houd dit bij de enkel vast (fig. 21). De bovenkant van het bekken moet naar achteren gekanteld zijn en het staartbeentje iets naar voren. De ruggengraat en borstkas iets naar boven gestrekt. Ontspan je bovenbeen terwijl je het strekt. Herhaal vervolgens de oefening met het andere been.

ii. Hier is een skioefening die goed is voor je bovenbenen. Sta op armlengte zijwaarts van de muur, met je hand tegen de muur voor steun, de voeten plat op de grond en de knieën bij elkaar. Breng nu het bekken zijwaarts richting de muur, waarbij je je knieën en arm buigt terwijl je zakt (fig. 22). Herhaal aan de andere kant.

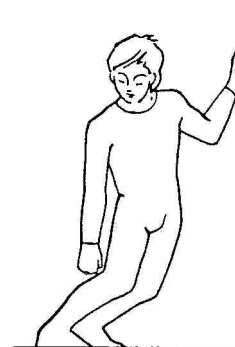


fig. 22

d. Heupen en bekken

De heupen en het bekken zijn vaak stijf en dus is het belangrijk ze losser te maken. Deze oefeningen helpen vooral bij het verbeteren van houdingen met gekruiste benen. Er zijn er nogal wat:

i. Probeer op handen en knieën te zitten, knieën ver uit elkaar, tenen bij elkaar. Dan, terwijl je je billen laag houdt, breng je je borst en armen naar voren op de grond (fig. 23).

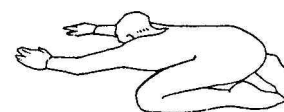


fig. 23

ii. Of kniel met één gebogen knie naar voren en het andere been gestrekt, recht naar achteren op de vloer, de voet in lijn met het been. Steun op uitgestrekte armen met de palmen van je handen op de vloer aan weerskanten van het bovenlichaam. Draai je middel naar het knielende been toe (fig. 24).

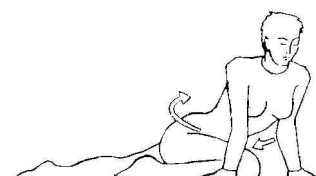


fig. 24

iii. Ga weer met gekruiste benen op de grond zitten en wieg één been in je armen, waarbij je de knie en voetzool tussen de ellebogen sluit. Schommel het been voorzichtig heen en weer. Dit is goed voor knieën en bovenbenen (fig. 25).



fig. 25: Heupen/bekken, knieën, bovenbenen.

e. Knie en bovenbenen

i. Ga op je rug liggen met de benen gestrekt. Buig een van de knieën rustig en breng hem naar je lichaam toe door je in elkaar

gevouwen handen. Laat terwijl je dit doet de andere, gestrekte knie op de grond liggen (fig. 26).

ii. Ga gehurkt zitten met je voeten iets uit elkaar, waarbij je je knieën tussen je ellebogen houdt met je ineengevouwen handen (fig. 27).

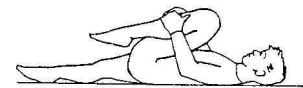


fig. 26: Knieën/bovenbenen.

2. Tai-chi

Tai-chi heeft verscheidene bijzonder nuttige algemene bewegingsoefeningen die goed zijn voor het ontspannen en lossen maken - en ook het versterken - van het lichamelijke gestel. Hier is er een:

Ga met je benen iets uit elkaar staan, met je voeten naar voren gericht. Sta niet helemaal rechtop en stijf, maar ga een beetje door je knieën en laat de onderkant van het bekken iets naar voren komen. Houd je schouders ontspannen en laat je armen losjes hangen. Word je gewaar van je ademhaling, met extra gewaarzijn voor je buik. Vervolgens draai je je hele lichaam van de ene naar de andere kant waarbij je armen losjes zwaaien en je voeten blijven staan. Laat je armen omhoog komen en van het lichaam af zwaaien met de centrifugale kracht.

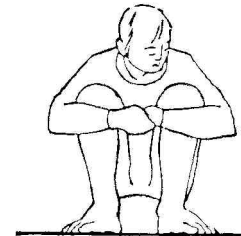


fig. 27: Knieën/bovenbenen.

Draai naar links, dan naar rechts, waarbij je tegelijk en in een vloeiende beweging je heupen, middel, borst, nek en hoofd draait. Laat je schouders los terwijl je armen rondzwaaien. Laat je armen indien nodig op natuurlijke wijze langs het lichaam vallen, iedere keer als je draait. Draai niet te wild, maar voorzichtig en gelijkmatig: draai vanuit je enkels.

Terwijl je naar links draait, verplaats je het gewicht van je lichaam naar je rechtervoet. Als je naar rechts draait, voel dan het gewicht op je linkervoet rusten. Houd je knieën gebogen - je kunt nu dieper doorzakken - en de onderkant van het bekken naar voren. Wanneer je deze beweging makkelijk uitvoert, voel je dat de beweging alleen vanuit je middel komt. Na een tijdje beweeg je ook je voeten: draai je voet op de hiel terwijl je lichaam draait, zodat als je driekwart op weg bent naar rechts, de rechtervoet op de hiel meedraait met de rest van het lichaam. Als je je lichaam weer naar voren richt, draai je je tenen weer naar voren. Als je naar links draait, draai je op dezelfde wijze op je hiel naar links (fig. 28).

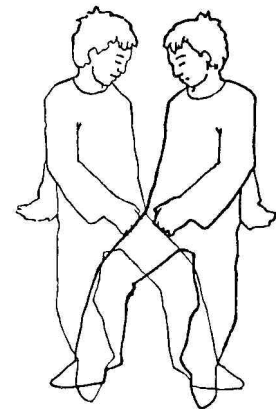


fig. 28: Heen en weer draaien.

Ondanks de lange beschrijving, is dit een erg eenvoudige, ontspannende en plezierige oefening! Neem de tijd - het kan ten minste 5 minuten duren om er in te komen. Dit houdt je gehele lichaam ontspannen en veerkrachtig. Het is vooral goed voor je schouders, heupen en buik.

3. Hatha yoga

Yoga is waarschijnlijk de meest grondige van alle lichamelijke disciplines. Er zijn honderden specifieke houdingen (asana's) om ieder deel van het lichaam te ontwikkelen, maar ik kan er hier slechts een paar beschrijven. Bij yoga ligt de nadruk op het gewaar zijn van en het gericht werken met ieder deel van het lichaam in elke houding. Innerlijke ontspanning en subtiele beweging worden bewust 'gestuurd' door nauwkeurig aandacht te schenken aan wat er in het lichaam gebeurt, maar (zoals in de training van de Alexander-techniek die volgt) deze subtiele aspecten kunnen alleen volledig worden gewaardeerd door er met een gekwalificeerde leraar over te communiceren.

Allereerst volgen er twee eenvoudige beenstrekoefeningen die de soepelheid van de beenspieren vergroten, de knieën versterken en de heupen losser maken (fig. 29 en 30). (Dit zijn overigens geen traditionele yogaoefeningen maar ze worden vaak in yogalessen geleerd als warming-up.)

a. Been gestrekt naar voren

Ga rechtop staan, met je voeten naast elkaar, voor een rand die iets lager is dan je middel - dit kan later worden aangepast, afhankelijk van hoe lenig je bent. Span de spieren van je bovenbenen en je knieën aan zodat de knieschijven naar boven worden getrokken. Breng nu één van je benen omhoog en plaats je hiel op de rand, zodat het been gestrekt voor je is (knie niet buigen). De rand moet zo hoog zijn dat het dragelijk is, maar waarbij je wel goed strekt. Zorg dat je rechtop staat met beide voeten naar voren gericht en laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen. Concentreer je op wat er in je lichaam gebeurt, houd je borstkas open en je schouders ontspannen naar achteren zoals in de meditatiehouding. Blijf je beenspieren aanspannen. Na een tijdje verander je van been. Deze en de volgende oefening zullen de flexibiliteit van je knieën en de achterzijde van je bovenbenen zeer goed ontwikkelen.

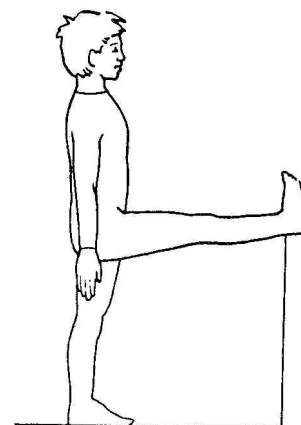


fig. 29: Been naar voren gestrekt.

b. Zijwaartse beenstrekking

Voor deze strekoefening kun je dezelfde rand gebruiken als voor de vorige oefening - of een iets lagere als het te moeilijk is. Deze keer ga je er zijdelings naast staan. Breng één been omhoog en plaats je hiel op de rand, met beide benen en knieën recht net als hiervoor. De tenen zijn naar boven gericht en het bovenlichaam wordt in lijn gehouden met het staande been. Plaats je handen op je heupen. Dit is goed voor de heupen (fig. 30).

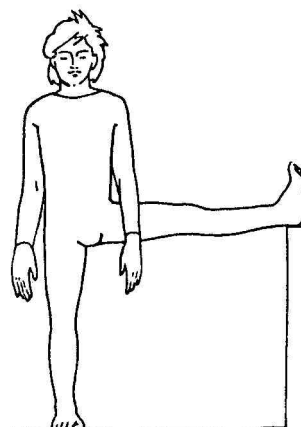


fig. 30: Zijwaartse beenstrekking.

c. Driehoekshouding (Trikonasana)

Deze positie wordt uitgevoerd in verschillende fases waarbij iedere fase moet worden beschouwd als een deel van de houding, zodat je gewaarzijn niet versnipperd raakt. Ga eerst rechtop staan met je voeten naast elkaar, waarbij je de spieren van je bovenbenen en knieën aanspant en je handen losjes langs je lichaam houdt. Ontspan je geest, concentreer je en word je meer gewaar van je lichaam. Plaats nu de voeten ongeveer een meter uit

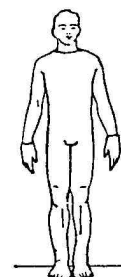


fig. 31: Rechtop staan.

elkaar, voeten naar voren gericht. Draai nu de rechtervoet 90 graden naar rechts en laat de linkervoet iets naar rechts wijzen. Breng beide armen tot schouderhoogte, het hoofd naar voren gericht. Vervolgens breng je het bovenlichaam, geleid door de rechterarm, gestrekt zijwaarts over het rechterbovenbeen, zonder je knie te buigen. Je benen, heupen, middel en schouders blijven in een rechte lijn. Houd de kuit zo laag mogelijk vast, terwijl de rechte lijn wordt behouden. Het gezicht is nog altijd naar voren gericht en de spieren van de knieën en bovenbenen zijn nog altijd gespannen. Streck nu de linkerarm – inclusief pols, hand en vingers – richting plafond en draai je hoofd zodat je naar boven kijkt.

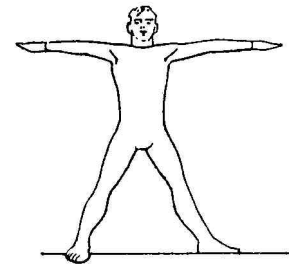


fig. 32: Benen gespreid, voeten naar opzij.

Blijf in deze houding staan gedurende enkele ademhalingen, terwijl je al die tijd probeert steviger te staan. (Als je je gewaarzijn bij je voeten en benen kunt houden is dit gemakkelijker en zal de houding over het algemeen meer voldoening geven.) Terwijl je je knieën recht houdt, breng je het lichaam nu terug tot het middelpunt (op inademing - wees je over het algemeen gewaar van de ademhaling) met de armen uitgestrekt en voeten naar voren gericht. Draai dan de linkervoet naar links, de rechtervoet iets naar binnen en breng (op een uitademing) het gestrekte bovenlichaam opnieuw naar de linkerkant.

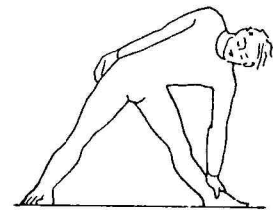


fig. 33: Zijwaarts buigen.

Het is een goed idee om bij deze oefening tegen een muur aan te staan zodat je romp en benen in één lijn blijven.

De driehoekspositie is een heel goede algemene positie. Je ontwikkelt er flexibiliteit en kracht mee in de benen, knieën, heupen en onderrug. Doe de oefening voorzichtig en forceer het niet. Doe deze positie twee of drie keer aan weerskanten.

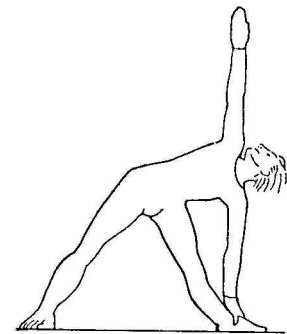


fig. 34: Breng arm naar boven en kijk omhoog.

Volgorde driehoekshouding:

Sta rechtop.

Benen uit elkaar, voeten opzij.

Buig naar één kant.

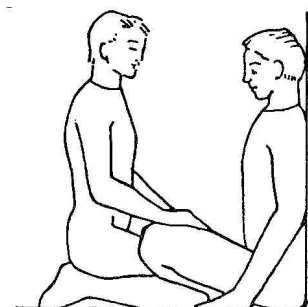
Breng arm omhoog en kijk omhoog.



fig. 35: Vlinder.

d. Vlinder (Baddhakonasana)

De vlinder is goed voor het losser maken van de heupen. Ga op de grond zitten en breng je hielen samen dicht bij het lichaam, waarbij je je voeten met je handen vasthoudt. Zit rechtop met je borstkas open (het is misschien gemakkelijker om met je rug tegen een muur te zitten). Concentreer je op je liezen en de spieren van je bovenbenen en probeer je liezen te ontspannen. Terwijl je dit doet zullen je knieën richting de grond bewegen. Regelmatige oefening van deze houding zal het eenvoudiger maken om met gekruiste benen te zitten. Twee mensen kunnen elkaar helpen met deze positie; ga tegen een muur zitten terwijl je partner knielend zo tegenover je gaat zitten dat hij met zijn knieën



jouw hielen tegen je lichaam houdt. Vervolgens plaatst je partner zijn handen voorzichtig op je knieën zonder druk uit te oefenen. Ontspan nu je bovenbenen en liezen. Het gewicht van zijn armen zal iets helpen bij het strekken van de bovenbeenspieren en geeft je iets spanning waarin je kunt ontspannen.

e. Ontspanning

Het is goed voor je om na het doen van je oefeningen te gaan liggen en te ontspannen, terwijl je volledig gewaar blijft van je lichaam. Vooral na yogaoefeningen is dit aan te raden. Onderstaande ontspanningswijze van de Alexander-techniek (fig. 36 en 37) kan hiervoor worden gebruikt.

4. Alexander-techniek

Er zijn geen specifieke oefeningen bij deze techniek - het werkt door het ontwikkelen van gewaarzijn van het lichaam in alledaagse activiteiten, zoals zitten, staan en lopen. Maar Alexander-leraren raden wel het volgende aan:

a. Algemene ontspanning

Plaats een aantal pocketboeken (op elkaar gestapeld) op de grond en ga er ongeveer 60 à 100 cm voor zitten. Buig je knieën, plaats je voeten plat op de grond ongeveer ter breedte van je schouders (zie fig. 36). Rol nu je rug naar beneden op de grond, terwijl je steunt op je ellebogen en onderarmen, tot je op de grond ligt met je achterhoofd rustend op de boeken. Leg als dit nodig is met je handen de boeken goed, zodat je met de schedel van je achterhoofd op de boeken ligt, maar deze je nek niet raken. Het kan zijn dat je de hoogte van de stapel moet aanpassen, zodat je hoofd niet naar achteren en beneden buigt of zo hoog ligt dat je kin tegen je keel duwt, wat onaangenaam aanvoelt. Over het algemeen moet het voorhoofd iets hoger zijn dan de kin.

Breng je voeten iets dichterbij je billen, zodat je knieën gemakkelijk balanceren terwijl ze naar boven zijn gericht. Het kan zijn dat je je voeten iets verder uit elkaar of dichterbij elkaar moet zetten om deze balans te bereiken. Misschien moet er voor deze positie een beetje spierspanning worden gebruikt, maar dit moet tot een minimum worden beperkt, zodat er geen spanning is in de heupgewrichten of tenen en geen belasting in de beenspieren. Laat je ellebogen naar opzij glijden en plaats de palmen van je handen op je buik of heupen. Laat de vloer je gewicht dragen.

b. Alexander-‘instructies’

Als bovenstaande ontspanningsoefening wordt gecombineerd met Alexander-‘instructies’ voor het lichaam, zal zij leiden tot een verlenging van je ruggengraat, een algehele verbreding van je rug en een ontspanning en verlenging van been- en armspieren. Het geven van ‘aanwijzingen’ is een proces van ‘denken in het lichaam’ en kan het beste worden overgebracht door een leraar. Opzettelijke pogingen om dit proces te laten gebeuren, kunnen leiden tot meer samentrekking in de spieren in plaats van de

ontspanning en integratie die de instructies zouden moeten bewerkstelligen.

De instructies bestaan uit het denken dat je nekspieren zich ontspannen, zodat je hoofd zich weg van de schouders kan bewegen in de richting van de pijl (fig. 37) en uit het je inbeelden dat je rug zich verlengt en verbreedt en je knieën zich ontspannen naar boven, richting plafond, weg van je heupgewrichten en enkels.

Nadat je een tijdje zo gelegen hebt, is het belangrijk dat je nooit abrupt omhoog komt. Het is beter om eerst op één zij te rollen, waarbij je je hoofd de beweging laat leiden. Kom dan langzaam overeind.

Als je dagelijks 15-20 minuten oefent, ontwikkel je een groter evenwicht en een merkbaar beter gewaarzijn van lichamelijke bewegingen.

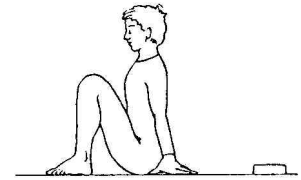


fig. 36: Zitstand voor de ontspanning.

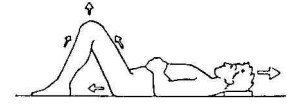


fig. 37: Uiteindelijke houding.