

Hara-versterking

Ki-oefeningen

In de anatomie-lesbladen wordt de achtergrond van bewegen, en adem en adembeweging beschreven. Ook de dynamiek van spanning-ontspanning wordt beschreven vanuit de achtergrond van het zenuwstelsel. In de yoga komen al deze aspecten samen, en speelt ook de kwaliteit van aandacht een grote rol. In dit lesblad een uitstapje naar een manier van verbinding ervaren, die ook met spierketens werkt (zonder het te weten) en die helpt je lichaam als een geheel te ervaren, vanuit de Hara.

Ki en Ki-oefeningen

Hier komt Ki aan de orde: eerst een samenvatting van de basisprincipes van Ki (uit: Koichi Tohei: Ki in Daily life), en tot slot grounding-oefeningen, die toepasbaar zijn voor yoga-docenten.

Ki betekent in het Japans: vitale adem en levenskracht. Het is verrassend prettig de ki-kracht te ontdekken en in het dagelijks leven toe te passen. Ook cursisten kunnen via tests en concrete oefeningen direct het effect en resultaat ervaren en in hun dagelijks leven toepassen. Ze bewegen soepeler, ervaren meer ontspanning, hun ademhaling wordt moeiteloos dieper en hun houding wordt makkelijker en zonder extra spanning gecorrigeerd.

Basisprincipes van KI

- 1) Houd je aandacht gericht onder de navel (houd het ene punt vast)
- 2) Ontspan volledig.
- 3) Gewicht aan de onderzijde (van arm, van bekken etc.)
- 4) Breng Ki naar buiten.

De principes

1. Breng je aandacht naar het punt in je onderbuik.

Waarom één punt? De buikholte is een ruimte; het is moeilijker je te concentreren op een ruimte dan op één punt. Als je spanning maakt in je buik, maak je automatisch ook spanning in je borstholte; houd je dit lang vol, dan ontstaat er pijn en zal het bloed naar je hoofd stromen.

We zeggen wel 'Ik zit in mijn hoofd'. Als de aandacht in het hoofd zit, zal de ademhaling ook hoog zijn en zal er meer spanning in je lichaam ontstaan.

Door je aandacht te brengen naar het punt in je buik, ontwikkel je een sterke onderbuik. Dit aandachtsproces wordt 'je KI laten zinken' genoemd. Door KI tests kan je voelen waar dat punt zit. Vanuit het lichaam gezien noemen wij dit het centrum van je lichaam, dus de plek waar het gewicht van het bovenlichaam hoort te zijn. Het is ook het stilste punt van het lichaam, en wellicht daarom ook de 'baarmoeder', de zetel des levens.

De tests (zie hierna) zijn een hulpmiddel om dit ene punt te vinden en dienen met respect te worden uitgevoerd. Als docent zal je de cursist bij de tests goed moeten begeleiden. Dus geen plotselinge druk uitoefenen of abrupte bewegingen maken, maar de cursist attent naar dat ene punt toe leiden. De tests worden drie keer uitgevoerd. De eerste keer houdt de testpersoon zich slap (hypotoon), de tweede keer maakt hij zich sterk door veel spierspanning (hypertoon) te maken, en de derde keer verplaatst hij zijn aandacht naar het punt in de onderbuik (KI), wat resulteert in gepaste spanning (eutonie).

Vaak denken mensen dat concentreren plaatsvindt midden in het hoofd is. Je legt wel eens je hand op je hoofd als je je concentreert of trekt je wenkbrauwen samen. Zowel het middelpunt van het hoofd als het punt in de buik zijn belangrijk. Als ze samenvallen, zijn lichaam en geest verenigd. In de praktijk blijkt dat als het hoofd te veel wordt genoemd de buik wordt vergeten en alleen het

voorhoofd wordt onthouden. Om dit te voorkomen is het belangrijk de nadruk te leggen op de buik. De geest wordt als vanzelf verenigd wanneer het ene punt wordt vastgehouden: KI!

Houd een punt

-Koppels

A zit, beide handen rusten op zijn dijen.

A neemt eerst alleen het punt in het midden van zijn voorhoofd: hij is makkelijk weg te duwen.

A neemt dan in gedachten de plek midden op zijn voorhoofd en in zijn onderbuik en stelt zich voor dat deze op een lijn liggen; houd de aandacht laag, de ogen mogen open of dicht zijn.

A. zal niet te bewegen zijn als B tegen zijn schouders duwt.

2. Ontspanning.

Ontspanning is vooral belangrijk in drukke stressvolle situaties. Het is voor veel mensen al moeilijk te ontspannen als alle omstandigheden optimaal zijn laat staan in het drukke hectische leven van de westerse wereld. Waarom denkt men dat het onmogelijk is te ontspannen wanneer er iets groots staat te gebeuren? Dit komt door de gedachte "Ik ben zwak bent als ik ontspannen ben". Daarom kan men zich moeilijk ontspannen in geval van nood. Vaak ook weet men niet hoe te ontspannen en denkt het niet te kunnen. We kunnen ontspannen als we als we de dingen op de juiste plaats tot rust laten komen. Dus het bovenlichaam te laten rusten in de onderbuik. Laat het daar rusten.

Als je niet weet waar het huis is waar je naar terug moet keren, kan je het niet vinden ook al zeg ik je naar huis te gaan! Dus als je de plek niet kent waar je je kracht kan laten rusten dan kan je ook niet ontspannen. De kracht blijft dan achter in een ander deel van je lichaam en geeft op den duur klachten.

Door te ontspannen in dat ene punt bouw je de houding moeiteloos op als een boom die groeit, buigzaam en sterk.

Ontspan

A staat, met zijn armen naar beneden.

A ontspant maar neemt het punt midden op zijn hoofd in gedachten.

B zal zijn arm makkelijk in de elleboog kunnen buigen en de hand naar de schouder bewegen.

A ontspant dan en neemt het punt in zijn buik in gedachten en houdt zijn aandacht laag.

B kan de arm nu niet meer richting schouder buigen.

In een drietal. A staat, met zijn armen naar beneden

B en C proberen A's armen naar beneden te trekken.

A zet kracht en kan makkelijk naar beneden worden getrokken

A ontspant dan zijn armen en absorbeert de kracht van B en C ('extend ki') en laat de kracht naar het punt in zijn buik vloeien.

Ga staan en ga flink denken, of denk aan een stressvolle situatie. Een mede-cursist probeert je dan om te duwen met een hand tegen het borstbeen.

Iemand gaat in de gronding staan en houdt het gewicht laag (gevoel alsof al je gewicht in de benen en het bekken zakt). De ander probeert je dan met een hand op het borstbeen om te duwen.

Is er verschil?

3. Grounding: 'gewicht laag'

Een object rust natuurlijk op zijn laagste punt. Ook het lichaam rust op zijn laagste punt mits het ontspannen is. Dus als je één punt houdt, kun je ontspannen; als je ontspant is het gewicht van je

lichaam op zijn laagste punt en is je ademhaling laag. Daarom zijn deze drie basisprincipes onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dit kalmeert je geest. Je hersenen werken altijd, probeer maar eens niet te denken! Ki maakt je geest rustig en helder.

Aandacht laag en gewicht laag: is ook een Ki-principe dat overloopt in 'ontspan'.

4. Extended Ki

Ki is je ik-gevoel: 'dit ben ik' (ki=ik). Als je je ik in beweging brengt, maak je gebruik van 'extended Ki'. Je kunt dit bijv. ervaren bij de brandslang oefening (zie hierna), waarbij je visualiseert dat water of energie door je arm stroomt: je arm wordt onbuigbaar. Of als je weggeduwd wordt en je gebruikt de kracht van de tester: je absorbeert zijn kracht en verplaatst die naar beneden zodat je ontspannen en krachtig blijft. Ki in beweging is sterker dan ki in rust.

Al deze principes horen bij elkaar; als één principe wordt overgeslagen, werken de andere principes ook niet meer. Het eerste en vierde principe zijn van de geest de tweede en derde van het lichaam. Het samengaan van deze vier principes is als de vier wielen van een wagen. Het geeft de coördinatie en versmelting van lichaam en geest.

Extended Ki

A staat, met een arm recht naar voren

B probeert slechts met een arm A's arm omhoog te duwen

Als A aan de onderzijde van zijn arm denkt, zal de arm moeilijk omhoog te duwen zijn.

Denkt A echter aan de boven kant van zijn arm, dan gaat dit veel lastiger, en is de arm makkelijk omhoog te duwen te zijn.

A zit geknield.

B neemt A's kin in zijn handen en probeert zijn hoofd naar achteren te buigen. Dit lukt niet als A zijn aandacht aan de onderzijde van zijn kin heeft

B kan ook A's knieën niet optillen als A's aandacht laag is.

Hara /AAA en Awareness/Totaliteit/Ki-punt: aandacht en informatie

Wanneer je in je Ki-punt komt, kom je in je centrum, uiteindelijk ook in je as, kom je in de Hara, is je energetisch systeem een totaliteit. Dit is het doel van de hatha-yoga: het terugvinden van dit psychofysieke eenheidsgevoel, wat de basis vormt voor de verdere stappen op de yogaweg.

Kijk je naar onze gangbare (Westerse) manier van omgaan met onszelf en omgaan met informatie, dan is dit absoluut niet vanuit eenheid. Het bewuste denken en bewuste controle worden hoog aangeslagen, mensen vertrouwen daar ook vooral op, en ook in de yoga zie je vaak dat er veel bewuste aansturing is van het lichaam: mind over matter. Dan benader je jezelf vanuit fragmentatie en vanuit fragmentatie is het moeilijk tot heelheid/eenheid te komen. Op het moment dat je naar het lichaam toegaat, vanuit lichaamsgevoel gaat werken dan herstel je de interactie tussen lichaam en geest.

Ook zie je fragmentatie terug in het bindweefselweb. Daarin zijn overal stukjes of stukken die niet verbonden zijn, stukjes die niet stromen. Dan is het niet mogelijk of moeilijker om die totaliteit te ervaren. Ook je aandacht en lichaamsgevoel in je dagelijkse leven, maar ook bij het oefenen, zijn dan nog gefragmenteerd. Je kan de aandacht wel richten, maar deze verruimt niet vanzelf tot een open, globaal aandachtsveld. Dit open, globale aandachtsveld is een vierde A, het is de **Awareness**, het veld van waaruit mindfulness vorm krijgt.

Een goede vraag bij het navoelen: wat voel ik niet? Als dit open aandachtsveld je totale lichaamsgevoel 'doordringt', dan spreek je van embodied mindfulness.

Het is de Awareness die kan waarnemen dat je uit de gronding bent, of emotioneel, of onrustig, **zonder** daardoor gekleurd te raken.

Aandacht is een gerichte functie, je richt altijd de aandacht ergens op. Het waarnemen is gericht, (onbewust of bewust) gekozen en daardoor selectief.

Awareness is veel meer passief, open, niet kiezend, maar ook niet actief verwerkend (van de binnenkomende prikkels), en ligt veel meer op de grens tussen bewust en onbewust. Bij een open, globale aandacht kunnen impulsen uit het onderbewuste veel makkelijker naar boven komen. In deze onbewuste impulsen, die ook je manier van bewegen vormgeven, ligt heel veel informatie verborgen. Over onszelf, over onze kracht en over onze zwakten. Over kwetsbaarheden en hulpbronnen.

Werken met het lichaam, en vooral het loslaten van (te veel) bewuste aansturing, en het je verbinden met je lichaamsgevoel helpt om niet bewust gestuurde informatie te herkennen en constructief in te zetten.

Ter relativering: de onbewuste verwerking van informatie heeft een capaciteit die 200.000 (200.000!!!!) keer groter is dan onze bewuste informatie-verwerkingscapaciteit.

Vanuit de theorie leren we veel over de structuur van het lichaam, over bewegen, en over de verschillende ervaringsgebieden (fysiek, prana, emotioneel, spiritueel). Maar dit is informatie die we al bij ons dragen. Want deze informatie gaat over hoe ons lichaam werkt, dat kunnen we ook voelen. Hoe ons zenuwstelsel werkt, dat kunnen we herkennen aan hoe we op zaken reageren, hoe ons bewustzijn werkt, etc. De cognitieve informatie hoeven we als het ware alleen maar te laten inzinken, en te koppelen aan onze bewust ingevoelde ervaring. Om daarna weer vanuit het lichaam, vanuit de ervaring zelf weer naar boven te laten komen.

'Wat kan ik er mee?'

Aan het einde van dit lesblad een korte uitnodiging voor zelfonderzoek.

Het motto is: **'Ki = ik'**.

Kan je in je dagelijks leven ervaren dat je vanuit centrering en kracht aanwezig bent?