2. openen & toestaan

Hierbij de woordwolk bij deze beweging. Embodiment is materie die niet in woorden te vangen is. Die ongrijpbaarheid is inherent aan embodiment. Zie dit artikel slechts als een ontspannen en vreugdevolle poging. Misschien ontstaat er te midden van die woordenbrij zo nu en dan een caleidoscopische helderheid.

VERDIEPING & OEFENINGEN

Raak steeds vertrouwder met deze tweede beweging van embodiment op én naast de mat:

- Boot, plank en sprinkhaan: dit zijn drie houdingen die veel kracht vragen en daarmee je verleiden om te sluiten. Kun je de houding zo organiseren, dat je maximaal open blijft? Pluis uit welk weefsel geen hogere tonus nodig heeft.
- Hangmatademhaling: werkt het allerbeste in een hangmat. Heb je die niet, stel je voor dat je landt in een hangmat, bij voorkeur met uitzicht. Zie je het uitdijen van je adem?
- Verse hond: ons oerbrein is dol op oud & vertrouwd … Als je goed ruikt, herken je een 'oude hond'; de neerwaarts kijkende hond uitgevoerd zoals de vorige keer. Niet open dus. Er hangt zo'n muf en bejaard luchtje aan. Laat gaan en ga een frisse, onbekende hond in.
- Een uitdijende held: een beetje zoals die verse hond, waarbij je in de houding held-2 (met je armen links en rechts op schouderhoogte) het uitdijen van en naar centrum prachtig kunt gadeslaan.

ambitie binnensluipt. Dan verandert het decor direct – en ook mijn innerlijke dialoog. Ik vind dan, dat de houding te lang wordt aangehouden en vind het een vervelende houding. Ondertussen snap ik niet, wat de andere yogi's eraan vinden. En zei ik al dat de yogazaal te muf, te licht en te lawaaiig is? En wat vervelend: het regent! Dat ook nog.

Openen voor sluiten

De fixatie, de regie, het willen vatten, de weerstand – of hoe je het ook wilt labelen – maakt blijkbaar dat onze verbinding met zijn en het grote geheel verandert. Maar hoe zit dat als openen niet lukt, bijvoorbeeld als mijn hart op dit moment niet in staat is om meer te geven of te ontvangen? Het lijkt me waardevol om daar dichtbij te blijven. Want openen is ook het openen voor sluiten. Als ik mijn verkramping herken, kan ik uitreiken naar die beweging en gaan snuffelen. Hoe is de geur? Muf, gedateerd, wezenloos – of schuilt er een fris, helder en levendig verlangen onder? Contractie is ook bescherming – nodig voor herstel, regeneratie, verwerken. Het valt nog niet mee om dit zuiver de ruimte te geven. Zeker niet als mijn behoefte aan de I-know-where-to-go weer opvlamt.
En dan? Als ik me open voor dit worstelen en daarin mijn verlangen naar regie en zekerheid herken? Wauw, dan verschuift er direct weer iets en is er die 'blij'. Embodiment is geen abc-tje, niet af te dwingen en boven alles niet te regisseren! Wel te bewonderen én te herkennen én steeds meer te vertrouwen!

'Ons oerbrein is dol op oud & vertrouwd'