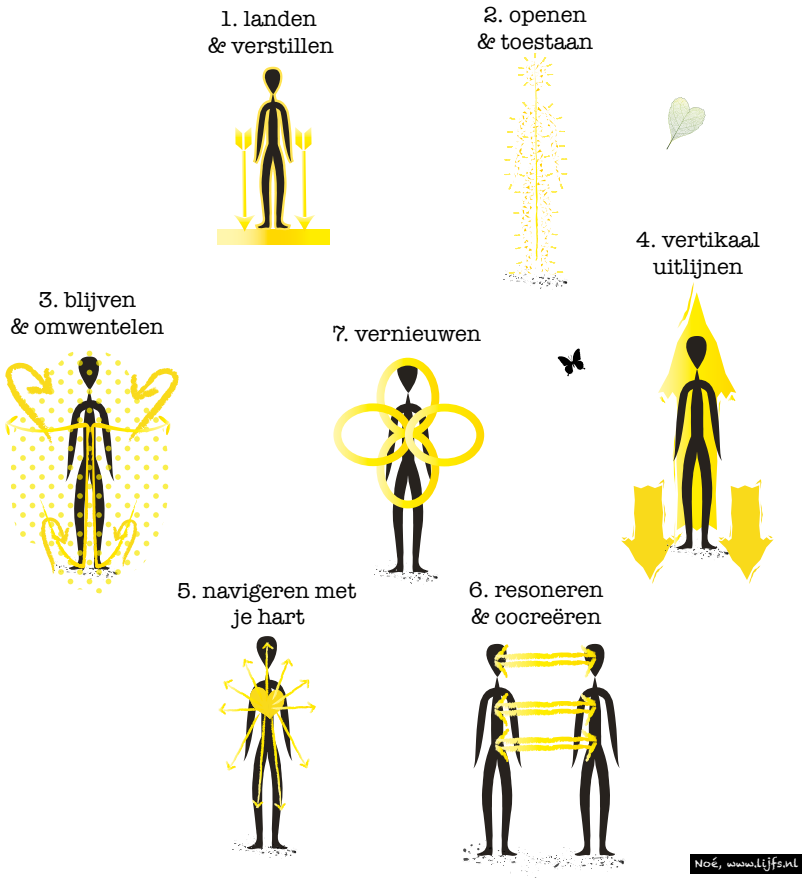
De zeven bewegingen van embodiment



tot discipline en fixatie? En ontstaat daardoor de sensatie van 'alle ruimte' en ook 'alle tijd'. Wauw. Tijd is ineens niet meer schaars, rennen hoeft niet meer. Met het openen zie ik ook bereidheid van mijn organisme om geraakt te worden. Ik deins en schrik minder terug voor contact. De omgeving, de ander, de ruimte en de tijd mogen mij raken en mij bewegen.

Toestaan op de yogamat

Deze dynamiek openbaart zich helder op de yogamat, bijvoorbeeld in koningshouding cobra. Als ik totaalbewust in cobra ben, dan ben ik uitgenodigd om mijn hartstreek ten volle te laten zijn – in verbinding met mijn hoofd aan de ene kant en mijn bekken-benen-bodem aan de andere kant. Zodra het gevoel van *I-know-where-to-go* opflikkert, verandert het karakter van de houding, direct. Bij mij betekent dat, dat mijn hoge borst zich sluit, de structuren rond mijn nierbekken en in mijn nek zich overmatig aanspannen en ik mezelf in fragmenten waarneem. Dat niet alleen, ook mijn contact met de omgeving kan in een halve seconde verschuiven. Zojuist nam ik mezelf nog waar als open en één met de groep en het grote geheel. Dat was het letterlijke beeld op mijn netvlies, waarbij ook mijn adem verbonden was met ritme en atmosfeer van de groep. Maar zodra de fixatie oploopt, dan versplintert dat die heelheid. En interessant genoeg dus ook mijn waarnemen. Zo kan ik ook 'de ander' als (verstorend) object gaan zien.

Een andere houding waarin veel rust is om dit te observeren is paschimottanasana. De zittende vooroverbuiging blinkt uit in het ons verleiden om te gaan werken. De houding geeft druk en rek en maakt dat als ik open en toesta mijn buik en benen verder naar elkaar toe bewegen. Totdat de