

Blijven & omwentelen

De derde beweging van embodiment

Embodiment is de kunst van aanwezig zijn door en in je lichaam. Het is de belichaamde hier-en-nu-ervaring. Dit fenomeen wordt bewuster als je je realiseert, welke wetmatigheden zich hierbij voordoen. Daarover gaat deze reeks.

Als het zijn door je lijf bestaansrecht krijgt, dan ontstaat een vreugdevolle ontspanning. Dat is wat je als yogi herkent op de mat. 'Embodiment' noem je die *bejahung* van aanwezigheid in en door je body. Wat je lichaam hierbij laat zien, werk ik uit in deze reeks. De eerste bewegingen waren die van landen & verstillen en van openen & toestaan. Bij deze derde beweging van blijven & omwentelen wordt het nog opwindender.

Tekst en illustraties **Noële Ruitenberg** | Foto **Adobe Stock**

Die eerste twee bewegingen kon je nog beetje doen en sturen. Dat maakt ze tot een veilig vertrekpunt én een vluchtheuvel die er altijd is, en die je stevige grond geeft. Vanaf deze derde beweging wordt het anders. Deze beweging kun je niet meer doen. Daarmee vervalt ook de orde tussen de bewegingen onderling. Ze zijn te onderscheiden in een eigen, steeds nieuwe natuurlijke samenhang die niet gedecteerd is vanuit wat we al weten. Zo ontstaat een vruchtbaar tumult en een uitnodiging aan jou.

Liminal space

'The old is not old enough to have died away. The new is still too young to be born'. Daar sta je voor de driehonderddertiende keer in de houding hond; het voelt zo vertrouwd en ook lekker aanwezig - én je herkent nu ook je eigen vastklampen aan een bekend beeld, het najagen van jouw beeld van vooruitgang. En dan? Dan kom je in het werkelijke krachtveld van yoga terecht, in de *liminal space*. Je gaat de tussenruimte tussen oud en nieuw in. Het veld waarin je jezelf vrij laat, en het opjagen en onderdrukken van jezelf stopt.

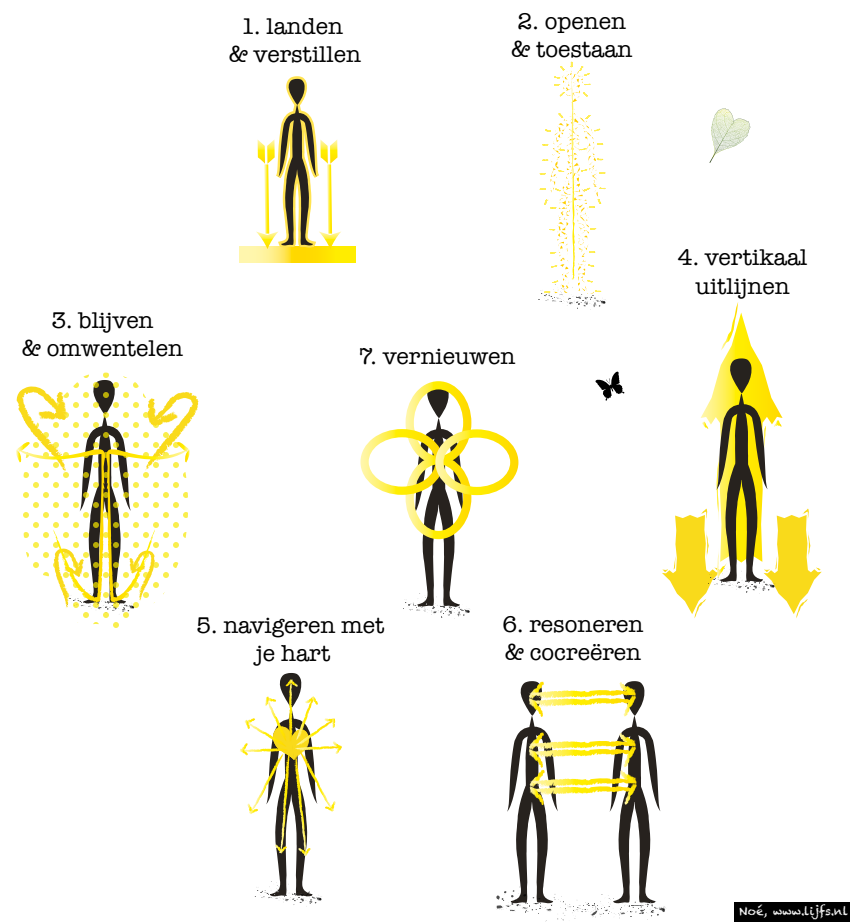
Deze ruimte nodigt uit tot overgave, verbinding én vertrouwen. En daarmee is het een bewuste beweging naar 'dat wat is' in plaats van 'en dan?'. Je organisme wentelt en regenereert zich op onnavolgbare wijze! Kan je dit volgen en werkelijk stoppen met ingrijpen? Dat betekent dat je glad ijs op gaat, naar het onbekende. Wat tref je daar aan?

Vaak ook iets dat lijkt op ploeteren en lijden, ongemak en soms zelfs een *sickness response*. Of is het wennen en ontwennen en een natuurlijke fase van transformatie; die coonfase van rups naar vlinder. Welke kant gaat dat op?

Overspoelspul en wegrenreflexen

Dit zomaar ruimte geven, dat vraag nogal wat. Een a-relaxed brein tolereert dit trouwens ook niet een-twee-drie. Gelukkig kun je elke yogales weer oefenen. Vooral zo halverwege de les liggen je kansen. Je bent dan inmiddels lekker geland en hebt stevige grond onder je voeten. Dat maakt het blijven in de verandering simpelweg makkelijker, vooral doordat de proporties meer kloppen. Deze regeneratie is namelijk niet alles-ontregelend. Wat je hierbij vooral kan helpen is om je niet-erblijven te verkennen (zie kader). Speel met dit heen-en-weren van blijven, bijvoorbeeld in de houding Balasana, de sprinkhaan. Hoe is het eigenlijk als de grote spieren in je rug en rond je schouders niet meer de eerste viool spelen? Verlies je dan je houvast? Hoe onzeker is dit werkelijk, als je de directe ervaring checkt? Is er nog contact met adem? Ben je nog aanwezig in de ruimte? Ja toch! Dit spreekt de open yoga-aandacht aan, waarin je insluit (in plaats van uitsluit) en alles welkom heet. Met jouw *zijn* als centrum. Zo maak je direct ruimte voor de kick van moeiteloosheid. Als het zijn eigen weg mag gaan, wordt het gaver, vollediger, echter, natuurlijker, vrijer, lichter. Geef het een kans! ▶

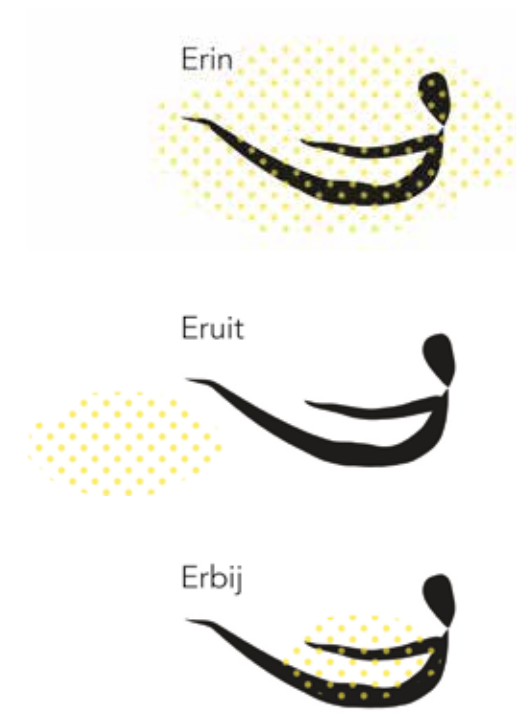
De zeven bewegingen van embodiment



Dit is de woordwolk van Blijven & Omwentelen. De essentie van embodiment is niet werkelijk in woorden te vangen. Dit artikel en deze woordwolk zijn ontspannen en vreugdevolle pogingen om iets ervan te raken. Wie weet ontstaat temidden hiervan, zo nu en dan, een caleidoscopische helderheid.

Erbij - erin - eruit

Daar ben je in de houding Sprinkhaan. Je ademt en je observeert 'dat wat is'; je observeert de dat-wat-is-wolk die bestaat uit sensaties, emoties, gedachtes, prikkels in jou en buiten jou. Kun je die herkennen, zonder het contact met jezelf te verliezen? Dan blijf je *erbij*. Verlies je het contact met jezelf dan ga je *erin*, verlies je het contact met 'dat wat is', dan ga je *eruit*. Meer over deze drie zogenaamde organisaties van aanwezigheid:



Erin

Je verliest jezelf in die wolk van sensaties en gedachtes. Je gaat erin en vloeit samen met beelden, verwachtingen, denken, de begeleiding van de docent, enz. Hiervan zijn verschillende varianten; je kunt je een beetje en veel verliezen, dat kan in blij spirriwirri-lalaland-spul en in woester angst- en weerstandspul. Heftig wordt het vooral als je je hier werkelijk mee identificeert, je vastklampt en kopje onder gaat. Veel mensen vrezden deze overweldiging en bewegen daardoor makkelijk *eruit*.

Eruit

Je raakt afwezig en doorbreekt of parkeert je verbinding met (een deel van) 'dat wat is', bijvoorbeeld door te stoppen met voelen, te ontkennen, te verwijten of af te wijzen. Je wilt weggrennen, wegzwemmen. Bewust wat afstand nemen is soms natuurlijk gezond, het kan echter ook je grondtoon vullen met oordeel, angst, cynisme en sociale kou.

Erbij

Je neemt waar en herkent 'dat wat is', bewust of iets minder bewust. Soms kun je heel helder benoemen wat er speelt, soms is dat nog troebel. Bijvoorbeeld ook dat je *erin* of *eruit* ging. Zo ervaar je de golven van (universeel) mens-zijn waarbij jouw autonomie je grond blijft geven.

VERDIEPING & OEFENINGEN

Raak vertrouwd met deze derde beweging van embodiment op en naast de mat:

- **Erbij blijven verdiepen met adem:** onderdeel van 'dat-wat-is' is natuurlijk je adem. Nodig jezelf uit om de gehele yogales je adem te blijven volgen. Meer niet. Herken daardoor steeds helderder wanneer je bedenkt (!) dat je erbij bent - en wanneer je aandacht ook werkelijk bij het hier-en-nu is.
- **Erbij blijven verdiepen met zwaartekracht:** vergelijkbaar met bovenstaande. Een lijf in

ontspanning maakt nadrukkelijk een beweging naar hier toe, onder invloed van zwaartekracht. Ook dit kun je als intentie in je yogapractice brengen, bijvoorbeeld door steeds de dynamiek in je schouders te volgen ... Zodra je de 'erbij' verlaat, kruipen je schouders namelijk geheid omhoog.

- **Omwentelen verdiepen met Palm:** ga staan in Tadasana. Volgens Sanskrietgeleerden verwijst deze asana naar een palmboom en niet naar een berg. Anyway, kom staan en hel met je hele lijf zover naar voren dat je

hakken net niet omhoog komen, hel zover naar achteren dat je tenen net niet los komen. Herhaal, bijvoorbeeld dertig keer en laat elke herhaling als nieuw zijn, geef vernieuwing een kans.

- **Omwentelen & verdiepen met een miniserie:** Vanuit bovenstaande oefening beweeg je door naar Utkatasana, de Stoel, dan terug naar staan, door naar de staande achteroverbuiging en weer terug naar staan. Adem steeds driemaal in de houding. Herhaal, bijvoorbeeld tien maal en sta ook hier de continuë verversing toe.