

C. van der Leest, psychisch-somatische training Geïnspireerd door hatha-yoga

Kampen, 11-18 oktober 1966 / Groningen, 1 juli 2002

INHOUD

1	Inleiding.....	1
1.1	Titel	
1.2	Het doel van yoga	
1.3	Het doel van psychisch-somatische training	
2	Lichaamshoudingen/asana's: inleiding.....	2
2.1	Het typerende van gymnastiek	
2.2	Het typerende van yoga	
2.3	Het doel van de lichaamshoudingen	
2.4	Ademhaling en concentratie	
2.5	Het gemeenschappelijke in de lichaamshoudingen	
3	Lichaamshoudingen/asana's: beschrijving.....	3
3.1	Staande rompbuiging of grote begroeting	
3.2	Cobrahouding of slang	
3.3	Grote omkanteling of gecombineerde rughouding	
3.4	Zittende rompbuiging of uitrekking van de rug	
3.5	Kaarshouding	
3.6	Kruiwagen of ploeghouding	
3.7	Hoofdstand of staak	
3.8	Doodliggen of volledige ontspanning	
4	Autogene training (aangevuld in 2002).....	4
4.1	Algemeen	
4.2	Inschakelen	
4.3	Terugschakelen	
5	Ademhalingsoefeningen/pranayama.....	5
5.1	Het belang van ademhalingsoefeningen	
5.2	Lichaamshoudingen voor ademhalingsoefeningen	
5.3	Diepe en volle ademhaling	
5.4	Tweezijdige en eenzijdige ademhaling	
5.5	Blaasbalgademhaling	
6	Meditatie.....	6
6.1	Inleiding	
6.2	Concentratie	
6.3	Meditatie	
6.4	Meditatie-objecten: hoofdingeling	
6.5	Meditatie-objecten: mogelijkheden	
6.6	Meditatie (toegevoegd in 2002)	
7	Gebed.....	8
7.1	De betekenis	
7.2	Enkele aspecten	
8	Slot.....	8
8.1	Diversen	
8.2	Doelen van de psychisch-somatische training	
8.3	Oefenschema	
8.4	Geraadpleegde literatuur	

1 Inleiding

1.1 Titel

Als titel heb ik 'psychisch-somatische training' (p-s.training) gekozen. Ik ga er nml. van uit dat de mens niet uit twee, gescheiden delen bestaat, maar een één-geheel-vormend levend wezen is, een bezielde organisme (Sch, p.7). Wel kunnen we aan de mens twee aspecten onderscheiden, nml. het psychische en het somatische, maar dat zijn twee kanten van hetzelfde wezen. Deze organische eenheid heeft als gevolg dat je door oefening van één aspect het hele gedrag van het organisme, dus beide aspecten samen, kunt beïnvloeden. Met dit verhaal wil ik dan ook een training aanbieden van de hele mens.

Aan de titel heb ik de zinsnede toegevoegd: 'geïnspireerd door hatha-yoga', want veel in m'n verhaal heb ik ontleend aan yoga. In navolging van anderen wil ik nml. de onmiskenbare voordelen van de yoga-oefeningen in dienst stellen van het christelijk leven (D, p.25). Het héle yoga-systeem kan onmogelijk overgenomen worden, want z'n religieuze achtergronden en doeleinden zijn onaanvaardbaar. Om het grote onderscheid tussen p-s.training en yoga te laten zien, is het vooral van belang te wijzen op het verschillende doel van beiden.

1.2 Het doel van yoga

Het uiteindelijke doel van yoga wordt kaivalya genoemd, d.i. volstrekte of geestelijke onafhankelijkheid. De yogi streeft ernaar dat de atman (het zelf) bevrijd wordt van de verbinding met het niet-zelf (al wat niet-zelf is, is maya, waan), totdat de atman overblijft in zijn loutere zuiverheid (B, p.21).

Zo is de yogi het menselijke te boven gekomen (B, p.105). Dit komt overeen met het nirvana, vooral bekend door het boeddhisme, wat een volkomen vernietiging, uitblussing van de persoonlijkheid betekent. Dit kaivalya wordt bereikt door contemplatie, die dus het einde van het persoonsbewustzijn als doel heeft.

Het meest opvallende in het bovenstaande is:

- Zelfverlossing: men wil zich door eigen inspanning verlossen.
- Uitblussing van het persoon-zijn.

Hiertegenover stellen christenen:

- Wij kunnen nooit onszelf verlossen, want we zijn in zonde ontvangen en geboren en daardoor onbekwaam tot iets goeds (Heid.Cat., vr.8). We kunnen alleen gered worden door het geloof in Jezus Christus, en dit geloof ontvangen wij gratis van God. Onze redding komt dus van buiten onszelf naar ons toe.
- Onze persoon wordt niet uitgeblust, want we moeten vasthouden aan 'de enigheid en de werkelijkheid van de eigen persoons-existentie' (M, p.25). Die is door God geschapen en dus door Hem gewild (Genesis 1-2); dan kan er geen sprake zijn van haar uitblussing of vernietiging (verg. 7.1).

1.3 Het doel van psychisch-somatische training

Dit bestaat uit tweeërlei:

- Om zich zowel psychisch als somatisch positief te ontwikkelen; zo wordt meteen de meditatie voorbereid, die als doel heeft:
- Om de onmiddellijke betrekking tot de werkelijkheid te herwinnen (M, p.17), met name de onmiddellijkheid van ofwel het existentieel betrokken zijn bij de geloofswerkelijkheid.

Het bovenstaande is al genoeg om het fundamentele, immers religieuze, onderscheid te zien tussen yoga en p-s.training. Yoga wil, op eigen kracht en met uitblussing van de eigen persoon, verlossing bereiken. Dit doel is in de p-s.training onaanvaardbaar, omdat de verlossing afhangt van Christus en daarom een gratis geschenk is. Het doel van de p-s.training is de deelnemer te helpen in z'n existentie als christen.

Als ondanks dit alles toch gebruik gemaakt wordt van yoga-methoden en -oefeningen, gebeurt dat dan ook in een volstrekt eigen kader en met een volstrekt eigen doel.

2 Lichaamshoudingen/asana's: inleiding

2.1 Het typerende van gymnastiek

Bij het beoefenen van de asana's is het van groot belang rekening te houden met het grote verschil met gymnastiek. Die zet nml. de spieren 'aan het werk', door ze, meestal in een snel ritme, een (soms groot) aantal samentrekkingen, afgewisseld door ontspanningen, te laten verrichten (D, p.45). Gymnastiek bedoelt dan ook de spieren te ontwikkelen en zo de vorming van een mooi atletisch lichaam te bevorderen (Siw, p.10).

2.2 Het typerende van yoga

- Bij de asana's gaat het in de eerste plaats om de houding, die zonder heftigheid wordt verwezenlijkt. Je kunt deze methode een onbeweeglijke gymnastiek noemen. Alle asana's zijn immers uiteindelijk ontspanningshoudingen. De bewegingen die ze veronderstellen, trekken weliswaar op een heel bijzondere manier de spieren samen en rekken de inwendige organen uit, maar ze hebben toch niet die schokwerking waarmee ze in de gewone gymnastiek gepaard gaan (D, p.46-47).

- In de tweede plaats hebben de houdingen, ontleend aan yoga, niet allereerst betrekking op de spieren, al wordt ook wel naar een soepel lichaam gestreefd. Vóór alles hebben ze betrekking op de interne organen (lever, milt, ingewanden, hart, longen, hersenen) en de belangrijke endocriene of interne klieren (schild- en bijnieren, thymusklier, hersenkwabben en pijnappelklier). Al deze klieren spelen een vitale rol in onze lichaamshouding, omdat hun in het bloed opgenomen producten, de hormonen, een ongestoorde stofwisseling, de groei van verschillende cellen en weefsels en de ontwikkeling van het lichaam tot stand brengen (Siw, p.10).

2.3 Het doel van de lichaamshoudingen

Wat nu het doel van de asana's betreft: zij willen het hele organisme in goede conditie brengen:

- Enerzijds houden ze het lichaam soepel en beïnvloeden dat gunstig (t.a.v. de bloedsomloop, het zenuwstelsel, de interne organen en de endocriene klieren).
- Anderzijds werken zij ook, overeenkomstig het in 1.1 gestelde, ten goede op de geest. De balans, de harmonie in het lichaam heeft nml. een kalmerende en positief stimulerende invloed op de geest (vgl. D, p.40, 137).
- Ten slotte vormen deze asana's een uitstekende voorbereiding en ondergrond voor de meditatie.

2.4 Ademhaling en concentratie

Wil je deze resultaten zo intensief mogelijk ondervinden, dan is het nodig bij deze oefeningen aandacht te schenken aan de ademhaling en de concentratie:

- De ademhaling. Er moet naar gestreefd worden met elke asana afzonderlijk de volledig uitvoering te verbinden van een krachtige, doelbewuste, door de wil geleide ademhaling (D, p.143). Overigens, wanneer de desbetreffende houding zonder fouten wordt uitgevoerd, komt een zeker ademhalingsritme vanzelf tot stand (D, p.140).

- De concentratie. Je plukt des te meer vruchten van de oefeningen als je er volledig met je aandacht bij bent. Je moet de asana's dan ook doelbewust en geconcentreerd uitvoeren. Wordt zo het hele organisme erbij betrokken, dan wordt de invloed van de asana's des te ingrijpender.

2.5 Het gemeenschappelijke in de lichaamshoudingen

De lichaamsoefeningen hebben duidelijk iets gemeenschappelijks:

- Ze komen tot stand in een reeks langzame bewegingen en worden kortere of langere tijd volgehouden. De overgang van de ene houding naar de andere gaat niet met een onderbreking noch met rukbewegingen gepaard: alles voltrekt zich in een doorlopend ritme, zonder geweld, zonder schokken.
- Als de houding eenmaal is aangenomen, dan moet je je eraan overgeven en de spieren laten rusten, die een ogenblik door de inspanning gespannen waren.

Elke asana bestaat dus uit een aantal fasen, waarbij een moment van onbeweeglijkheid hoort, dat je zo lang mogelijk moet laten voortduren zonder er ongemak van te ondervinden. Daarna keer je terug naar de beginhouding door in hetzelfde ritme, maar in omgekeerde volgorde, de bewegingen uit te voeren die je al verricht had om tot de asana te komen (D, p.43).

3 Lichaamshoudingen/asana's: beschrijving

Het dient sterke aanbeveling de asana's te beginnen met een ademhalingsoefening (zie 5.3), die je dan staande moet verrichten. Zij bevordert de concentratie en kan je zo, geestelijk en lichamelijk, uitstekend voorbereiden op de asana's.

3.1 Staande rompbuiging of grote begroeting

(Siw, foto 17, p.23; D, p.108,179)

- Steek, goed rechtop staande, de armen langs het hoofd omhoog, met de handpalmen naar voren. Dan moet je je uitrekken, zo hoog mogelijk en zonder dat de hielen van de grond komen; de knieën blijven gestrekt.
- Al uitademend (de buik intrekking) buig je je langzaam voorover, in een doorlopende beweging en vooral zonder een ruk te geven, totdat het voorhoofd de knieën nadert en de handen plat op de grond komen te liggen, met de vingertoppen naar voren, terwijl de handpalmen de tenen raken (of je legt de handen om je enkels).
- Pas als je in deze houding bent gekomen adem je weer in en doe je drie of vier volledige ademhalingen.
- Dan kom je weer omhoog, terwijl je krachtig inademt; de armen bevinden zich weer in de uitgangshouding, gestrekt langs het hoofd. Daarna laat je deze weer langzaam langs het lichaam neerzakken.



3.2 Cobrahouding of slang

(Siw, foto 27, p.30; D, p.113-114,177)

- Om plat op de buik te gaan liggen, moet je eerst de armen hoog boven het hoofd heffen; daarna buig je langzaam voorover en plaatst de handen plat op de grond, met de vingers naar voren en op een flinke afstand van de voeten.
- Wanneer je zo gebogen staat, terwijl je op handen en voeten steunt, laat je de armen doorbuigen en het lichaam langzaam zakken. Zonder een schok komt de borst dan op de rug van je handen te liggen; zo nodig breng je eerst de ene en dan de andere hand naar voren.
- Blijf een ogenblik in deze houding; adem volledig uit, maak je longen leeg door de buik zoveel mogelijk in te trekken.
- Hef langzaam, door de neus inademend, het bovenlichaam - van het middel tot het hoofd - omhoog, terwijl je op de handen steunt en de armen tot het uiterste strekt. Het bovenlichaam neemt de vorm aan van een boog; het hoofd wordt achterover gekanteld; het onderlichaam, van middel tot voeten, blijft in aanraking met de grond. De voeten zijn goed gestrekt in het verlengde van de benen.
- Blijf een ogenblik in deze positie, zonder uit te ademen (eventueel kun je enkele diepe ademhalingen uitvoeren); dan maak je de longen langzaam leeg. Pas daarna keer je terug in de uitgangsstelling door de armen zacht te laten doorbuigen.

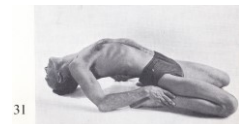
Voer driemaal, en telkens langzamer, de tweevoudige beweging uit, die deze asana bevat.



3.3 Grote omkanteling of gecombineerde rughouding

(Siw, foto 31; p.34; D, p.117)

- Buig door de knieën en ga op de voetzolen zitten, de kuiten moeten de dijen raken. Het lichaam rust zo van de tenen tot de aaneengesloten knieën op de grond.
- Richt nu het bovenlichaam op; zet de borst zo breed mogelijk uit door de schouderbladen naar elkaar toe te trekken.
- Laat dan het bovenlichaam rustig naar achteren zakken, eventueel met behulp van de armen; laat ook het hoofd naar achteren kantelen en leg de kruin of het achterhoofd op de grond. De armen kun je langs het lichaam laten liggen; ook kun je de handen om de enkels vouwen.
- Voer ongeveer een minuut volle ademhalingen uit en keer dan uit de houding terug naar de zittende houding.



3.4 Zittende rompbuiging of uitrekking van de rug

(Siw, foto 16; p.22; D, p.119,177-178,193)

- Buig door de knieën, ga op de grond zitten en strek de benen. Hef dan, rechtop zittend, de armen recht omhoog; je moet je zo hoog mogelijk uitrekken.
- Buig dan langzaam voorover, terwijl je volledig uitademt en de buik sterk intrekt. Pak vervolgens de voeten beet. Terwijl je krachtig trekt aan het steunpunt dat door de voeten wordt gevormd, buig je je steeds verder naar voren, tot het voorhoofd de knieën raakt. Vermijd elke schokkende beweging.
- Ontspan dan de ingetrokken buik en adem krachtig maar langzaam in door de neus. Adem uit, na de lucht een ogenblik ingehouden te hebben. Dan vier of vijf ademhalingen.
- Daarna richt je je langzaam en rustig op, terwijl je de armen opheft en dan ontspannen laat zakken.

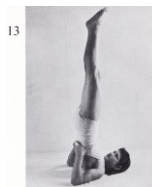


3.5 Kaarshouding

(Siw, foto 13; p.20; D, p.123,179-180)

- Buig door de knieën en ga met de rug op de grond liggen. De armen langs het lichaam. Trek de dijbenen op, door de knieën boven de borst te brengen.
- Streck dan, steunend op armen en handen, de benen recht omhoog. Tegelijk richt je het hele onderste gedeelte van het lichaam zo op dat het de beweging van de benen volgt en loodrecht op het hoofd komt te staan. De nek wordt gebogen totdat de kin de borst raakt. Adem bij het innemen van de houding gestadig in.

- Ondersteun het lichaam ten slotte met de handen, ter hoogte van de schouderbladen, terwijl de ellebogen als steunpunt dienen. Adem direct uit als de benen gestrekt zijn. Dan rustig met de buik in- en uitademen.



3.6 Kruiwagen of ploeghouding

(Siw, foto 18, p.25; D, p.124,179-180)

- Als je de kaars een tijd hebt volgehouden, breng je de benen, die goed gestrekt moeten blijven, naar achteren, terwijl je of de adem inhoudt of uitademt. De voeten moeten de grond achter het hoofd raken.

- Het bovenlichaam wordt als gevolg daarvan gekromd. Benen en dijben blijven gestrekt. De voeten kunnen dichtbij het hoofd of verder ervan af worden geplaatst. De kin moet zover komen dat hij de borst raakt. De armen kunnen in het verlengde van hoofd en schouders gelegd worden.

- Na een tijd neem je weer de kaarshouding aan. Daarna keer je heel langzaam in de liggende houding terug, doordat je de benen zacht laat zakken, al uitademend.



3.7 Hoofdstand of staak

(Siw, foto 6-8, p.17; D, p.126-129)

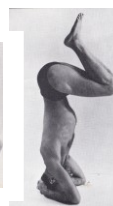
- Ga op de knieën zitten. Vouw de handen en leg de onderarmen op de grond. Omvat het achterhoofd met de handen.

- Buig nu de benen zo dat je alleen op het hoofd, de onderarmen en de tenen rust.

- Trek dan licht de rug op en laat zo, nu alleen rustend op de driehoek van hoofd en onderarmen, de voeten loskomen van de grond. De benen worden dicht tegen de dijben gehouden. Streck dan de benen en dijben, totdat ze loodrecht staan.

- Adem vóór deze oefening in. Tijdens het innemen van de houding moet je de adem inhouden (wat overigens niet anders kan). Is de stand ingenomen, adem dan direct uit. Voer deze stand heel langzaam uit en vermijd schokkende bewegingen.

- Om in de uitgangstelling terug te keren vouw je de benen en dijben, en laat je dan de voeten zacht op de grond neerkomen. Sta na het neerkomen niet te snel op, dit om te plotselinge bloedaandrang naar het hart te voorkomen. Doe daarom eerst een ontspanningsoefening, zie 3.8.



3.8 Doodliggen of volledige ontspanning

(Siw, foto 41; p.41; D, p.130-131)

Deze houding is bij uitstek geschikt als afsluiting van de bovengenoemde asana's: zij heeft een volledige ontspanning tot doel (ze is daarom ook geschikt om sneller in slaap te komen).

- Ga op de rug liggen, helemaal plat en met volledig gestrekte benen. Houd de voeten bij de hielen gesloten maar van boven losjes van elkaar. Leg de armen met lichtgebogen ellebogen naast het lichaam, de handpalmen naar beneden.

- Sluit de ogen om je des te beter te kunnen concentreren; adem langzaam, met een diepe, volledige ademhaling. Laat jezelf gaan, ontspan je en beleef deze toestand van ontspanning met innerlijke concentratie.

- Beveel je spieren slap te worden door ze van beneden naar boven stuk voor stuk in gedachten na te gaan. De bevelformule 'mijn arm enz. is volledig ontspannen, zwaar, warm', moet je (natuurlijk in gedachten) bij het uitademen uitspreken. Overigens: de ontspanning van de spieren gaat gepaard met een zwaartegevoel en die van de bloedvaten met een warmtegevoel. Een ander middel om ontspanning te verzekeren is luisteren naar het hart, trachten het kloppen te voelen van de slagaders op welke plek van het lichaam ook. In plaats van dit alles kan ook autogene training toegepast worden, zie 4.



4 Autogene training

(Toegevoegd in 2002; uit: G.Krapf, Autogene training in de praktijk,1994)

4.1 Algemeen

Het woord 'autogeen' geeft aan dat er iets uit zichzelf ontstaat. Autogene training is dan ook een methode van geconcentreerde zelfontspanning. De beoefenaar van autogene training komt tot een grotere innerlijke rust en daardoor tot ontspanning. Vanuit die rust kun je beter met jezelf omgaan en dan ook met de buitenwacht. Ongecontroleerde emoties kunnen afgebroken worden; ook verbetert het waarnemings- en concentratie-vermogen. Je leert aan het eigen lichaam iets waar te nemen en daarover te praten. Allereerst betreft dat een gevoel van zwaarte en warmte, maar langzaam aan komt naast de lichamelijke beleving ook stemmingen, gevoelens aan de orde.

Kortom, ook in de autogene training wordt uitgegaan van de wederzijdse beïnvloeding van het psychische en somatische.

4.2 Inschakelen:

1: 6x	(Inademend)	Rechterarm helemaal	(uitademend)	zwaar
1x	(Inademend)	Ik ben helemaal	(uitademend)	rustig
2: 6x	(Inademend)	Rechterarm helemaal	(uitademend)	warm
1x	(Inademend)	Ik ben helemaal	(uitademend)	rustig
3: 6x	(Inademend)	Ademhaling helemaal	(uitademend)	rustig
1x	(Inademend)	Ik ben helemaal	(uitademend)	rustig
4: 6x	(Inademend)	Hart slaat helemaal	(uitademend)	rustig
1x	(Inademend)	Ik ben helemaal	(uitademend)	rustig
5: 6x	(Inademend)	Zonnevlecht stromend	(uitademend)	warm
1x	(Inademend)	Ik ben helemaal	(uitademend)	rustig
6: 2x	(Inademend)	Hoofd helemaal	(uitademend)	helder
1x	(Inademend)	Ik ben helemaal	(uitademend)	rustig

Bij het inschakelen moet met het volgende gerekend worden:

- De formules 5-10 minuten herhalend moet je beleven wat je waarneemt, incl. hoe het lokale gevoel zich vanzelf generaliseert, d.w.z. zich naar het hele lichaam uitbreidt.
- Bij 4/5 kun je in het begin eventueel de hand op de borst/maag leggen.
- Wie opstart, begint met 1 en voegt dan per week een volgend nummer erbij; in het geval van weerstanden bij een nummer, dan dat nummer (tijdelijk) laten vallen.
- Als zich een speciaal, psychisch of somatisch, doel voordoet, kan aan deze reeks tijdelijk een speciale formule, bondig en positief geformuleerd, toegevoegd worden.

4.3 Terugschakelen

- a: 'Armen vast!': vuisten ballen, onderarmen tegen bovenarmen;
- b: 'Diep ademen!': 3x diep in- en uitademen;
- c: 'Ogen openen!': ogen openen.

5 Ademhalingsoefeningen/pranayama

5.1 Het belang van ademhalingsoefeningen

Gezien de organische eenheid van de mens is uiteraard ook de beheersing van de ademhaling van belang. De adem beïnvloedt de fysieke toestand, en omgekeerd: elke wijziging in de werking van organen heeft een terugslag op de ademhaling. Verder bestaat er saamhorigheid tussen de ademhaling en de goedstoestand. Ontroeringen, hartstochtelijke gevoelens, vrees, verdriet, vreugde, toorn, schaamte enz. wijzigen, soms zeer ingrijpend, het ademhalingsritme. Ideeën doen dat trouwens ook.

Tegelijk is waar dat de automatische reflex van het ademhalingsritme onder controle van de wil kan komen. Wie dit ritme leert beheersen, brengt - op verschillende levensniveaus - in heel z'n organisme een nieuwe factor van kracht of evenwicht (D, p.60). Door de ademhalingsoefeningen wordt zo enerzijds het lichaam positief beïnvloed en anderzijds kalmeert pranayama de geest (D, p.52). Heftige gevoelsreacties kun je eveneens door ademhalingsoefeningen beheersen en laten bedaren.

Kortom, pranayama geeft rust en kalmte. Ze verschaft voor alles een merkwaardig gevoel van volkomen evenwicht (D, p.146). En zo is ze een uitstekende voorbereiding op meditatie en gebed.

Overigens: bij alle ademhalingsoefeningen wordt allereerst waarde gehecht aan een volle en diepe ademhaling, die zowel let op het vullen ook van de laatste longblaasjes als op hun volkomen leegmaking (Sp, p.46).

5.2 Lichaamshoudingen voor ademhalingsoefeningen

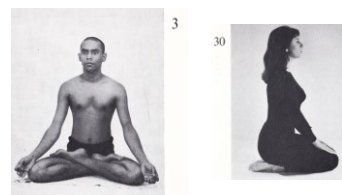
De verschillende mogelijke lichaamshoudingen hierbij zijn tevens meditatie-houdingen.

- De asana bij uitstek is de lotushouding (Siw, foto 3; p.15; D, p.158). Leg de rechervoet op de linkerdij en daarna de linkervoet op de rechterdij. Overigens is deze houding voor westerlingen vaak erg pijnlijk.

- Heel goed is ook de diamanthouding (Siw, foto 30; p.34). Ze is het begin van de grote omkanteling (3.8). Buig door de knieën en ga op de voetzolen zitten, de kuiten moeten de dijnen raken. Het lichaam rust zo van de tenen tot de aaneengesloten knieën op de grond.

- Een variant op de diamanthouding is het zitten op een meditatiebankje, waarbij de knieën gebogen zijn en de voeten, met de zolen naar boven, zich onder of zelfs achter het bankje bevinden.

Het gemeenschappelijke in deze asana's is dat het hoofd, de hals en de rug in één rechte lijn moeten zijn. Richt dus, na de houding te hebben aangenomen, het bovenlichaam op; zet de borst zo breed mogelijk uit door de schouderbladen naar elkaar toe te trekken. Leg de beide handen op de knieën.



5.3 Diepe en volle ademhaling

- Adem eerst langzaam in met de buik. Zet daarna de ademhaling voort met de borst door deze flink uit te zetten, terwijl je de schouders iets optrekt.

- Begin de uitademing van bovenaf. Laat de schouders zakken, ontspan de borst en adem de laatste lucht volledig uit door de buik rustig in te trekken met een gelijkmatige en ononderbroken beweging.

- Laat dan de buik weer z'n gewone vorm innemen, al inademend. Dit inademen wordt voortgezet door de borst, enz.

Het verdient aanbeveling deze ademhalingsoefening vóór de hele reeks asana's uit te voeren, zoals aan het begin van 3 al is gesteld.

5.4 Tweezijdige en eenzijdige ademhaling

Bij al deze oefeningen moet voor het inademen, inhouden en uitademen de verhouding 1:4:2 toegepast worden. Langzamerhand kunnen de tijden opgevoerd worden (eventueel tot 16-64-32), maar met deze voorwaarde dat inademen, inhouden en uitademen zo worden gecombineerd dat er geen sprake is van benauwdheid of andere onaangename gevoelens (Siw, p.80).

- Tweezijdige ademhaling. Adem door beide neusgaten licht en gelijkmatig in en uit, in de bovengenoemde verhouding 1:4:2.
- Eenzijdige ademhaling. Houd het linker neusgat met de wijsvinger van de rechterhand gesloten, respectievelijk het rechter neusgat met de duim van de rechterhand. Er zijn dan vier mogelijkheden:
 - * Adem door het rechter neusgat geruisloos in; adem daarna door het linker neusgat langzaam uit. Daarna opnieuw beginnen.
 - * Alleen door het linkerneusgat in- en uitademend.
 - * Alleen door het rechter neusgat in- en uitademend.
 - * Door het linker neusgat in, door het rechter uit; door het rechter in, door het linker uit. Dan opnieuw beginnen.

Al deze ademhalingsoefeningen kunnen uitstekend vóór de meditatie uitgevoerd worden.

5.5 Blaasbalgademhaling

Deze oefening veroorzaakt warmte en is dan ook heel geschikt in de winter met z'n kou.

- Adem door de neus 5-10 maal snel in en uit, als bij een blaasbalg. De longen moeten in snelle opeenvolging uitgezet en samengeperst worden.
- Laat na ongeveer de tiende uitademing een zo diep mogelijke inademing volgen; houd nu de adem zo lang in als zonder inspanning mogelijk is.
- Laat hierna een zo lang mogelijke totale uitademing volgen: het slot van één ronde van de blaasbalgoefening.
- Adem een tijdlang rustig in en uit; daardoor kom je in vorm voor de volgende ronde. Voer zo'n 3-4 ronden uit.

Deze oefening is ongeschikt om vóór de meditatie uitgevoerd te worden en wel vanwege de onrustigmakende inspanning hiervan.

6 Meditatie

6.1 Inleiding

Het volgende onderdeel van p-s.training is de meditatie, die voorbereid is door de asana's, maar vooral en bij uitstek door de pranayama.

De asana's die bij de meditatie ingenomen kunnen worden, zijn dezelfde als die bij pranayama (zie 5.2). Wat de ademhaling tijdens de meditatie betreft, deze moet volkomen onopzettelijk en rustig zijn, gelijkend op die bij de slaap.

Het doel van de meditatie is, zoals reeds eerder is gezegd (zie 1.3), de onmiddellijke betrekking tot de werkelijkheid te herwinnen (M, p.17), met name de onmiddellijkheid van - d.i. het existentieel, gevoelsmatig betrokken zijn bij - de geloofswerkelijkheid.

Dat heeft consequenties voor onze relatie tot het meditatie-object:

- Er mag geen sprake zijn van identificatie met het object. Ook en juist in de onmiddellijke ontmoeting blijft de mediterende zichzelf. Immers, ontmoeting is alleen mogelijk voor zover er van identiteit geen sprake is. Ik mag slechts een voorwerp kiezen waarvan ik wil dat het 'in mij' treedt, dat het mij aangrijpt en innerlijk stempelt; dat is goed en zuiver, maar dat is geen identificatie (M, p.22-23).
- Ook verzinking moet afgewezen worden. Bij verzinking is het doel van de meditatie dat het bewustzijn van wat ons onderscheidt wordt opgeheven en dat we opgaan in het Al-ene, dus één worden met het louterere Zijn, de godheid, als een waterdruppel in de zee. Een christen houdt vast aan de uniciteit en de werkelijkheid van de eigen persoonsexistentie. Daarbij past geen streven om het persoon-zijn uit te blussen of te doven. Christelijke meditatie beoogt dat iets van buitenaf bij ons binnenkomt en woonplaats in ons kiest (M, p.25-26).

6.2 Concentratie

De eigenlijke meditatie wordt voorafgegaan door de concentratie. Deze heeft als doel de geest, ofwel de gehele persoon, aan één bepaald object te binden - zonder dat de gedachten toegestaan wordt af te dwalen en zonder dat andere voorstellingen gelegenheid wordt gegeven op te duiken. Dit opwekken van de innerlijke stilte, waarbij slechts één bepaald object het alles beheersende is, is noodzakelijk voor de meditatie. Deze innerlijke stilte wordt bevorderd door de uiterlijke stilte (R, p.226).

Kortom, concentratie is, zoals het woord zelf eigenlijk al zegt, het cirkelen van de gedachten, van de geest om één bepaald object, met uitsluiting van andere objecten.

6.3 Meditatie

De volgende stap is de meditatie zelf. Het ligt voor de hand dat tijdens de meditatie de concentratie wordt voortgezet. Meditatie nu is een, zo uitputtend mogelijk, overwegen van alles met betrekking tot het object, het van alle kanten beschouwend.

In de Middeleeuwen spraken de monniken van ruminare = herkauwen. Dit geeft goed weer wat met meditatie bedoeld wordt (verg. R, p.173). De meditatie is geen vrijblijvende conversatie met zichzelf (R, p.187), maar een existentieel, gevoelsmatig betrokken (willen) zijn bij het object. Ze heeft immers als doel de onmiddellijkheid met de werkelijkheid te herwinnen.

Het is niet te ontkennen dat deze meditatie, door de erbij horende existentiële betrokkenheid, een grote zelfoverwinning betekent. Het valt immers niet mee volkomen zichzelf te zijn, kleur te bekennen. Gewoonlijk vergeten we onszelf door en te midden van onze chaotische gedachten. Maar al mediterend moeten we ons naakt, zonder masker stellen tegenover het object, dat is, omdat de meditatie meestal godsdienstig van aard is, tegenover God.

Bij een goed-uitgevoerde meditatie is het object niet alleen iets buiten mij, maar ook iets waarbij ik innerlijk, gevoelsmatig betrokken ben. Kortom, het object is iets in mij geworden. Zo'n meditatie gaat haast als vanzelf over in (aan)bidden.

6.4 Meditatie-objecten: hoofdingeling

Het object dat je bij de meditatie gebruiken wilt, moet vóór de hele training uitgekozen en al of niet door studie voorbereid worden.

De meditatie-objecten kunnen in twee hoofdrubrieken verdeeld worden:

a) Het al of niet zichtbaar, eventueel hoorbaar zijn:

a1 Bij een zichtbaar meditatie-object maak je gebruik van een afbeelding, voorwerp enz.

a2 Bij een onzichtbaar object 'werk' je met één bepaalde gedachte, bestaande uit een zin of woord.

b) Het al of niet met de Bijbel samenhangen:

b1 Een met de Bijbel samenhangend object is ontleend aan de Bijbel (een tekst of begrip) of houdt daarmee verband (een christelijk symbool).

b2 Een niet met de Bijbel samenhangend object is ontleend aan de werkelijkheid buiten de Bijbel, d.w.z. is niet strikt godsdienstig in die zin dat het regelrecht betrekking heeft op onze redding.

Het ligt voor de hand dat bepaalde objecten èn zichtbaar, als afbeelding, èn onzichtbaar, als gedachte, voor de meditatie kunnen dienen. Verder is het onderscheid van al of niet met de Bijbel samenhangend niet waterdicht maar vloeiend, omdat uiteindelijk alles, als schepsel, in relatie staat met God, de Schepper.

Het is vanzelfsprekend: hoe rijker de bijbelkennis is, des te rijker zal ook de meditatie zijn, als die tenminste een object heeft ontleend aan of in verband met de Bijbel.

6.5 Meditatie-objecten: mogelijkheden

Ik geef nu een opsomming van de mogelijke objecten voor de meditatie, met tussen haakjes de in 6.4 vermelde rubricering:

1 Een kleur (a1; b1,2). Je stelt je met je hele persoon in om te zien, om zo emotioneel het object te verwerken. Dat de onderscheidingen door elkaar lopen, blijkt ook hier omdat dit object èn los van de Bijbel gezien kan worden èn ook weer als bijbels: in de Bijbel komt immers veel kleursymboliek voor, bijv. Openb.6:1-8,11; 17:3 e.a.

2 Een 'kunstvoorwerp' (a1; b1,2). Dit kan een beeldhouwwerk, tekening of schilderij zijn (ikonen, Beato Angelico e.a.). Je probeert zo'n afbeelding begrips- en gevoelsmatig je volledig eigen te maken, alle details aftastend.

3 Muziek (a1; b1,2). Dit is een heel moeilijk object, want je kunt niet stilstaan bij een bepaald moment maar bent gedwongen de muziek in haar voortvloeiend verloop te volgen. Het enige wat de meditatie hier moet doen is zich in volledige concentratie gevoelsmatig met de muziek in verbinding te stellen.

4 Een met de Bijbel samenhangend symbool: kruis, vis, water, brood, wijn, vuur, licht, preekstoel, kerk enz. (a1,2; b1). Symbolen duiden op iets wat zelf niet tastbaar kan verschijnen. Ze vertegenwoordigen iets; ze verplaatsen de mediterende mens in de geest in de tegenwoordigheid van wat ze bedoelen. Aan dat bedoelde zijn ze dienstbaar (M, p.68). Eigenlijk kun je zo de hele werkelijkheid symbolisch, al of niet met de Bijbel samenhangend, bezien, en zo als meditatie-object gebruiken.

5 Een aan de Bijbel ontleende tekst (a2; b1). Het beste is niet een groot gedeelte te nemen, maar een korte kernachtige tekst want die kan tenminste, wat zijn formulering betreft, in z'n geheel overzien worden.

6 Een woord of begrip ontleend aan de Bijbel: liefde, rechtvaardigheid, barmhartigheid, verlossing, zonde, dood, leven, geloof, hoop enz. (a2; b1). Aan de hand van zo'n kernwoord moet je je het Evangelie des te intenser eigen maken, wat wel het belangrijkste doel is van de meditatie.

7 Een gedicht of fragment daarvan (a2, evt. 1; b1,2). Wordt het gedicht(fragment) te lang, dan krijg je hier hetzelfde probleem als bij de muziek: het wordt onmogelijk bij een bepaald punt stil te staan, ofwel: concentratie wordt veel moeilijker.

De bovenstaande objecten liggen het meest voor de hand. De reeks kan tot in het oneindige worden voortgezet, omdat goed beschouwd de hele werkelijkheid als object voor de meditatie kan dienen.

6.6 Meditatie (aanvulling uit 2002)

a) Als je je op een thema/zaak concentreert en/of daarover mediteert, moet je ook stilstaan bij de vraag: 'Wat roept het in m'n lichaam op aan emoties?' Vooral langs die weg krijg je antwoord op de vragen: 'Wat doet het mij, in hoeverre raakt het mij?' Dan pas ook laat je het gekozen object echt tot je dóórdringen en werkt het in/op jou het een en ander uit.

b) Om de onmiddellijke betrekking tot de werkelijkheid te herwinnen, is het dienstig ook stil te staan bij wat zich in je leven voordoet:

- Stel, je voelt naar jouw idee (te) weinig verbondenheid met je huwelijkspartner. Laat dan eens positieve uitspraken van haar/hem over jou op je inwerken door jezelf de bij a vermelde vragen te stellen. Wie weet wat voor verbondenheid dan opeens bij je wakker wordt.

- Stel, je hebt moeite met vakantie-houden, terwijl de mix van werken-vrijetijd jou wel goed bekomt. Daal dan eens in jezelf af, m.b.v. het bij a vermelde, om jezelf te confronteren met de vraag waarom het zo bij jou werkt. Misschien wordt er op dit punt dan van alles duidelijk voor jou.

- Stel, je komt in de Bijbel iets tegen over God dat je moeilijk te verteren vindt. Ga er dan niet gauw aan voorbij door je met iets anders bezig te houden. Ga het ook niet relativieren door vanuit je hoofd te redeneren. Laat in plaats daarvan het lastige ervan bij je binnenkomen, met gebruikmaking van a, ook al zou het resultaat hiervan zijn dat je ermee blijft zitten: geloven mag witte vlekken en zwarte gaten kennen.

7 Gebed

7.1 De betekenis

Zoals in 6.4 al gezegd is, zal een goed uitgevoerde meditatie als vanzelf overgaan in (aan)bidden. Hieruit blijkt dat heel onze meditatie theo- of christocentrisch moet zijn, wil ze geslaagd heten, want: uit God, door God en tot God zijn alle dingen (Rom.11:36).

Bidden nu is een innerlijke noodzaak, is genade en vervulling - maar bidden is ook plicht, inspanning en zelfoverwinning. Hierdoor is er niet alleen het bidden zèlf als een doorleefd ervaren, maar bestaat er ook een zich oefenen in het bidden. Het bidden heeft z'n bron maar ook z'n school (G, p.11). Anders gezegd: het gebed is niet alleen een expressie van het innerlijk, die vanzelf komt, maar ook en vooral een dienst, die trouw en gehoorzaam verricht moet worden (G, p.16).

7.2 Enkele aspecten

- Het is een van de belangrijkste middelen om met God in verbinding te treden. Deze verbinding met God is van groot belang voor ons geloofsleven. Een levend contact met Hem in wie wij geloven, is voor het geloof onmisbaar. Daarom moeten we het gebed zelfs verrichten als de omgang met God in schijnbare duisternis en schijnbare leegheid plaatsvindt (G, p.24).

- Het gebed is verder ook uitermate belangrijk voor de bewustmaking en formulering van ons geloof. We worden gedwongen ons in het gebed te realiseren: wat en in hoeverre geloof ik nu eigenlijk? Het volkomen zichzelf zijn, het kleur-bekennen is ook hier noodzakelijk.

Kortom: het gebed is enerzijds de meest elementaire uiting van ons geloof, anderzijds blijft ons geloof slechts dan leven als we bidden. Nog korter: het gebed is een uiting van en een voorwaarde voor het geloof.

8 Slot

8.1 Diversen

We zijn nu aan het slot van de p-s.training gekomen.

- Om de voeten en knieën die tijdens pranayama, meditatie en gebed in dezelfde houding gezeten hebben, eerst weer te laten 'acclimatiseren', kan een rusthouding worden toegepast: het zittende gevouwen blad (D, p.160, verg. 119): blijf op de grond zitten, breng de knieën ter hoogte van de kin, druk de hielen tegen het lichaam en de onderbenen tegen de dijnen; leg de armen om de benen en laat het hoofd op de knieën rusten.

- Aan het einde van de meditatie, dus vóór het gebed, of aan het einde van het hele trainingsschema kun je eventueel notities maken van het gemediteerde.

- Verschillende oefeningen zijn ook buiten de p-s.training te gebruiken. Met behulp van pranayama kun je eventuele heftige emotionele reacties (angst, schrik, woede) beheersen en onderdrukken. Verder kun je ook het doodliggen (3.8) buiten dit verband uitstekend gebruiken.

8.2 Doelen van de psychisch-somatische training

1 a Zij wil de gezondheid en de lichamelijke conditie bevorderen.

b Zij wil eveneens de geest stimuleren en activeren.

(a en b hangen met elkaar samen door onze organische eenheid)

2 De p-s.training heeft de bedoeling een existentieel, gevoelsmatig betrokken zijn bij de werkelijkheid, en vooral bij de geloofswerkelijkheid op te wekken en te bevorderen.

8.3 Oefenschema

1 Voorbereiden van de meditatie	7 Kaarshouding
2 Volle ademhaling	8 Kruiwagen
3 Staande rompbuiging	9 Hoofdstand
4 Cobrahouding	10 Liggend: autogene training
5 Grote omkanteling	11 Zittend: ademhaling (1:4:2)
6 Zittende rompbuiging	12 Meditatie / 13 Gebed

8.4 Geraadpleegde literatuur

B J.W. Boissevain: Yoga-soetra's door Patanjali.

D J.-M. Déchanet: De weg naar de stilte. Yoga voor de gelovige mens, 1962.

G Romano Guardini: Oefenschool voor het gebed, 1952.

M Friso Melzer: Praktische protestantse meditatie, 1963.

R J.F. van Royen: Protestantse retraite, 1952.

Sch J.H. Schultz: Übungsheft für das Autogene Training. Konzentrative Selbstenspannung, 1964.

Siw Swami Siwananda: Yoga voor u, 1962.

Sp I.M. Spath: Yoga. Wegen ter bevrijding, 1960.