

HART YOGA TEST

EEN VERBLUFFEND ERVARINGSGERICHT 'BEWIJS'
VAN DE KRACHT VAN HET HART

In onze yogatrainingen en hart yoga workshops werken we al jaren met een verbluffende test. Directe ervaring wordt in ons wezen dieper geïntegreerd en herinnerd dan enkel theoretische uitleg. Het duidelijk voelen, in lichaam en geest, van de kracht van onze connectie met het hart heeft een blijvende impact.

De test is een oefening per twee, die toont dat onze kracht en het weerstandsvermogen toenemen wanneer we in contact komen met de energie en de Liefde van ons Hart.

We dragen binnenin ons Zelf, verborgen in ons Hart, een onuitputtelijk reservoir van ongelooflijke kracht en energie. We kunnen deze energie vrij maken wanneer we stapsgewijs toegang leren krijgen tot de onvoorwaardelijke Liefdesbron aanwezig in Hridaya, ons spiritueel hart.

De test laat ons ervaren hoe we deze energie kunnen ont-dekken en gebruiken.

We ervaren onmiddellijk een toename van kracht en weerstandsvermogen en het goed en veilig gevoel van de verbondenheid met ons-Zelf.

De test verloopt in vier fasen waarbij groepjes van twee om de beurt elkaars weerstand in verschillende omstandigheden en condities testen.

Weerstand testen

De proefpersoon zit in Virâsana (Heldhouding), eventueel op een kussen of blok, comfortabel en recht, en laat vier keer zijn/haar weerstand 'testen' door

de tester die voor hem/haar staat. De proefpersoon bereidt zich telkens op een andere manier voor en geeft een teken met zijn hand wanneer hij klaar is voor de test. De tester maakt vervolgens zacht contact door zijn handen op de schouders van de proefpersoon te plaatsen en zet dan geleidelijk aan meer kracht, in een verbeelde schaal van een tot tien (staand kan je meer kracht zetten dan zittend). Hij weet zo hoeveel kracht hij moet zetten om de proefpersoon naar achter te duwen en zijn evenwicht te doen verliezen. Het is niet nodig verder te duwen wanneer het



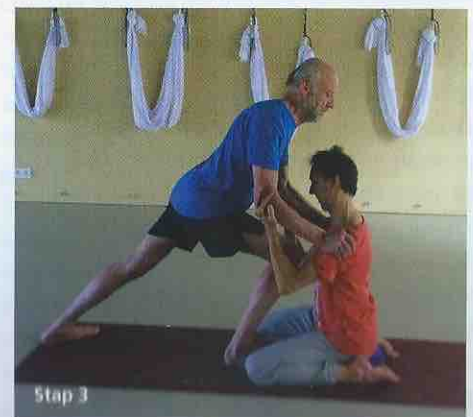
Step 1

STAP 2



Step 2

STAP 1



Step 3

duidelijk is dat de proefpersoon uit zijn centrum en evenwicht komt.

- Stap 1

Geest afwezig: in het verleden of in de toekomst

De proefpersoon is met zijn aandacht in het verleden of de toekomst.

Tester zegt: 'Denk aan waar je gisteren was, op een bepaald uur, en aan wat je toen deed, zei, en/of voelde. Of 'Denk aan wat je morgen op een bepaald uur zal zijn, doen, zeggen en/of voelen.'

De tester ervaart dat de proefpersoon in zo'n afwezige innerlijke toestand heel weinig weerstand biedt.

Wanneer we met onze geest in het verleden of in de toekomst zitten, is onze weerstand



gering en kunnen we gemakkelijk uit ons evenwicht en centrum gehaald worden. Conclusie: Afwezig zijn maakt ons zwak en vermindert onze kracht en weerstand.

- Stap 2.

Aarden: gronden in het hier en nu

De eerste belangrijke actie om in onze kracht te komen is onze aandacht en ons bewustzijn bij ons zelf en in het hier en nu te brengen. De proefpersoon verzamelt zijn geest in het huidige moment en gaat dan bewust aarden en zijn wilskracht activeren (bewustzijn en actie in de onderste chakra's).

Tester zegt: 'Voel de grond onder je zitbotjes, bekken, benen en voeten en stel je voor dat je wortels diep in de grond groeien. Visualiseer een koord dat je wervelkolom en stuit in het midden van de aarde ankert. Activeer ook je wilskracht en neem in je bewustzijn het vaste besluit dat je stevig en geankerd blijft zitten wanneer je partner je weerstand test.'

De tester moet bij deze stap meestal duidelijk meer kracht inzetten om de proefpersoon uit zijn centrum te brengen, zijn weerstand is toegenomen.

De grootte van het verschil hangt af van de capaciteit van de proefpersoon om in het moment zelf in het hier en nu te komen en

te gronden.

Conclusie: Wanneer we in het hier en nu komen en de aarding, soepelheid en kracht van onze onderste energiecentra bewust activeren ervaren we meer kracht, stabiliteit en weerstand.

- Stap 3.

De adem, armen en handen bewust activeren, het hartcentrum op fysiek en energetisch vlak mobiliseren

Eerst integreert de proefpersoon opnieuw de acties van de vorige stap om dan de ademhaling te activeren, samen met borstverruiming en energetisch contact met het hartcentrum.

Tester zegt: 'Kom in het hier en nu, aard en wees vastberaden. Activeer dan bewust je ademhaling, verruim met elke ademhaling je borst en de ruimte tussen elke rib, in alle richtingen. Hef je borstbeen, sleutelbeenderen en ribben telkens wanneer je inademt. Schep een energetische bewuste verbinding tussen de onderste chakra's en de toenemende ruimte in en rond je hartcentrum. Ik plaatst mijn handen op je schouders, roteer nu je bovenarmen iets naar buiten en plaats je handen zo dat je vingers zachtjes mijn bovenarmen langs de achterkant raken. Hou je bovenarmen en je ellebogen

WANNEER WE ONS VERBINDEN MET DE ONVOORWAARDELIJKE LIEFDESSTROOM, ONTWAAKT DE ONGELOFELIJKE KRACHT AANWEZIG IN ONS HART

op schouderbreedte. Er is geen kracht of verkramping in je armen, alleen een zacht contact.'

Deze naar buiten roterende beweging van de bovenarmen helpt het hartgebied en de schouders te openen en de serratus anterior te activeren (zie TvY-4/2017). Meestal neemt de tester nu een groot verschil in kracht en weerstand waar. De proefpersoon is moeilijker te bewegen en blijft veel steviger in zijn centrum zitten, met een rustig en veilig gevoel van verbinding met een grotere kracht. Conclusie: Wanneer de verruiming van de ademhaling, de borst en het gebied rond het hart samen met het zachte contact met de vingers plaatsvindt, nemen we meestal verrassend waar dat onze kracht aanzienlijk toeneemt.

- Stap 4.

Ook de Liefde van ons spiritueel hart aanspreken

Eerst integreert de proefpersoon opnieuw alle acties van de vorige stappen. Nu is het de uitdaging om de diepe innerlijke onvoorwaardelijke liefdeskracht te activeren.

Tester zegt: 'Sluit je ogen en kies bewust iemand (of iets), waarvan je onvoorwaardelijk en zielsveel houdt.

Iemand die (of iets dat) je blij en gelukkig maakt en je hart doet zingen. Het kan van alles zijn, afhankelijk van wat in het moment zelf het meest je hart opent. Een vriend, partner, kind, natuurelement, plek, dier, kunstvoorwerp, engel, God, Jezus, Krishna of wat dan ook. Adem in je hart je onvoorwaardelijke Liefde voor je voorkeur en voel de verruiming van je hartcentrum niet alleen op fysiek en energetisch vlak (zoals bij de vorige stap) maar ook op emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Stel je nu voor dat je voorkeur voor je is, en dat onvoorwaardelijke Liefde uit je hart en in je hele lichaam straalt, ook in je gesloten ogen.

Als ik contact maak met je schouders, maak je weer contact tussen je handpalmen en de ellebogen en mijn bovenarmen. Open dan je ogen en kijk alsof je je voorkeur liefdevol stralend aanschouwt in mijn ogen. Oogcontact dient tijdens deze test constant te blijven, liefst zonder bril. Laat je niet uit je centrum brengen en blijf zo kijken. Haal diep adem, open je hart en cultiveer het contact met de handen, de kracht en de aarding. Laat Liefde stromen in je lichaam en geest.'

Het resultaat is in de meeste gevallen echt verbluffend: de proefpersoon ervaart

terwijl hij/zij rustig, zacht en open blijft, een ongelooflijke Kracht. De tester neemt veel meer weerstand waar dan in de vorige stappen.

Hij mag nu echt zijn best doen met inzet van zijn hele kracht om de proefpersoon geleidelijk uit zijn evenwicht te krijgen. Het is verrassend en informatief om hier te observeren dat de innerlijke zachtheid, de verbondenheid en de liefdevolle rust sterker zijn dan de actieve inzet van spanning en macht.

Conclusie: Wanneer we ons verbinden met de onvoorwaardelijke Liefdesstroom, ontwaakt de ongelooflijke kracht aanwezig in ons hart. We voelen de enorme power, samen met een aangenaam en veilig gevoel van rust en zachtheid.

Let op: De essentiële instructies in stap 4 zijn belangrijk.

- blij bij jezelf in het hier en nu
- aard bewust en focus op stabiliteit
- adem diep en actief
- open je hart en kies iemand die (of iets dat) je hart effectief opent, niet mentaal, maar reëel op het moment zelf
- blij geconcentreerd bij je-Zelf, in je Centrum
- spreek onvoorwaardelijke en niet enkel emotionele liefde aan

WE VOELEN DE ENORME POWER, SAMEN MET EEN AANGENAAM EN VEILIG GEVOEL VAN RUST EN ZACHTHEID

De jarenlange ervaring met deze oefening met honderden leerlingen toont dat bij de meesten (80-90%) bij elke stap een duidelijk verschil in kracht en weerstand wordt waargenomen. Wie nauwkeurig de instructies uitvoert, ervaart tussen elke twee stappen een duidelijk verschil. De grootte van de verschillen hangt af van het vermogen om telkens bij het oefenen de innerlijke en uiterlijke stappen te integreren.

De oorsprong van de test

De basis van deze oefening werd ontwikkeld in de Gandhi Ashram in India ten tijde van de Satyagraha's (liefhebbers van de waarheid) en de onafhankelijkheidsstrijd tegen de toenmalige 'onoverwinnelijke' macht van het British Empire.

Terwijl het British leger oefende met het toepassen van onderdrukking, geweld en wapens, oefenden de Gandhi aanhangers met geweldloosheid, spirituele ontwikkeling, en het toepassen van de Bhagavad Gita en de kracht van de Liefde. Deze test diende om mededogen en de spirituele kracht van het hart te versterken en te bewaren in alle mogelijke omstandigheden.

Mededogen en liefde

Terwijl de Engelse militairen de Indische Satyagraha's met stokken en wapens sloegen, reageerden de Satyagraha's met een krachtige uitstraling van mededogen en Liefde. Ze hadden het geweldloze besluit genomen om in hun Centrum te blijven en niet toe te laten dat onrechtvaardigheid en uitbuiting verder plaats zouden vinden in India. De Indische vrouwen van de Satyagraha's troostten met gemeend mededogen de Engelse soldaten, die hun ongewapende mannen neergeslagen hadden, omdat ze deze onmenselijke job dienden te doen.

India onafhankelijk

Toenmalige reportages tonen hoe de geloofwaardigheid van de westerse wereld, die beschaving in de kolonies zou brengen, ernstig begon te wankelen bij de beelden van zelfbewuste, liefdevolle, vredige en geweldloze Satyagraha's, die brutaal door de 'geciviliseerde' Engelse soldaten werden neergeslagen.

Veel Engelse soldaten vroegen om verplaatst te worden en om niet meer hard te hoeven optreden tegen mensen die vrede en hartelijkheid uitstraalden. Er zijn brieven gevonden, die tonen hoe ze ernstig met hun geweten en hart worstelden.

Uiteindelijk leidde dit alles tot de terugtrekking van het British Empire en tot de onafhankelijkheid van India.

De kracht van het hart

De kracht van openhartigheid, Liefde voor waarheid en geweldloosheid overwonnen de grootste militaire macht van de toenmalige wereld.

Met deze test kunnen we zelf ervaren hoe de verbinding met onze Liefde en openheid in het nu, samen met een vastberaden gronding en stabiliteit, uiterlijke spanning en fysieke kracht overwinnen.

In het tweede deel het vervolg van de Hart yoga test met:

- Hoe komt het dat deze test zo verbluffend werkt?
- Hoe kunnen we leren deze kracht in ons dagelijks leven en in onze yogabeoefening te gebruiken?

Alberto Paganini (1957), filosoof en yogaleraar met 38 jaar ervaring, geeft yogalessen, -workshops, -bijscholingen en -opleidingen in binnen- en buitenland. Auteur van 'Prana Yoga Flow' en verschillende yogawerkboekjes en artikelen. www.yogasoma.be