

## Oefeningen ter bevordering van een evenwichtiger 'zijn'.

*“Wie enkel op zijsporen treedt, komt nooit op de eigen bestemming aan.  
Wie zijn of haar weg wil volgen, blijft alert en keert steeds op de hoofdweg terug,  
welke de weg is van het eigen gevoel en niet wordt beheerst door de gevoelens van  
anderen.”*

Evenwichtig zijn, behelst aan de ene kant een evenwichtige houding naar buiten toe, aan de andere kant een evenwichtig gevoel vanbinnen. Yoga werkt aan het laatste, wanneer het ontbreekt houdt het eerste geen stand.

Een evenwichtig gevoel heeft van doen met bewust te 'zijn'.

Onderstaande twee oefeningen werken positief in op het emotionele en het spirituele zijn.

### – **Cirkelen rond het heiligbeen.**

Je ligt op je rug de grond, met de voeten plat neergezet en de knieën omhoog.

Leg de onderrug vlak neer en

laat je voeten uitglijden tot een flink stuk bij je vandaan,

zover dat ze op de hielen rusten en de tenen van de grond komen; de hielen plaats je een flink eind uit elkaar, op meer dan heupbreedte afstand. (de benen blijven gekromd en hebben zo weinig mogelijk spanning)

Breng de aandacht naar het heiligbeen.

Maak met je onderlichaam een cirkelende beweging rond het heiligbeen en herhaal die zo vaak als prettig voor je is. *Belangrijk hierbij is dat het voelt alsof je hielen scharnierpunten zijn (zet er geen kracht op!) en de benen ontspannen zodat die losjes meedraaien in de beweging.* Hierna hetzelfde andersom: er ontstaat een liggende buikdans.

**Het heiligbeen staat in relatie met ons spirituele midden.**

**Van zichzelf hoort het los en soepel en sterk te zijn.**

### – **De Vis.**

Deze oefening wordt bekend geacht.

**Vissen heb je in allerlei soorten en maten. Je hebt er die meegaan met de stroom en die er graag tegenin zwemmen zoals de zalm, je hebt ze hier en in China en wat ze gemeenschappelijk hebben is dat ze in het water leven, dat het element is dat zich het makkelijkst voegt; in een glas neemt het de vorm van het glas en in een fles de vorm van de fles aan. De vis-houding brengt je dichterbij het gevoel van 'je voegen', van open durven zijn naar zowel jezelf als de mensen om je heen. De oefening is een opener voor het hart- en keelgebied, gebieden m.b.t. resp. liefde en communicatie.**