Yama - Ahisma– geen geweld

Wat is geweld? We kunnen het verdelen in uitwendig (buiten jezelf) en inwendig.
Uitwendig geweld plegen:
- Je zin doordrijven.
- Een ander voor schut zetten, grapjes over iemand maken.

Inwendig geweld plegen:
- Niet luisteren naar je lichaam.
- Verkeerd voedsel of drank.
- Doorgaan met werken terwijl je lichaam aangeeft dat het genoeg is, niet luisteren naar je lichaam.

Wat wordt wel aangeraden?
- Dankbaarheid
- Liefdevolle vriendelijkheid

Asana's

Hoe sta je zo geweldloos mogelijk op je matje?
- Probeer zo min mogelijk na te denken.
- Sta niet te diep in de houdingen.

Denk aan een elastiekje: je staat in een yogahouding precies op spanning. Bij te weinig spanning lubber je en gebeurt er niets in je lichaam.
Bij te grote spanning, loop je rood aan, ga je zweten, je hartslag gaat omhoog en knapt het elastiekje, met blessures als gevolg.
Bij precies de goede spanning ga je niet over je grenzen heen en kan de energie vrij stromen door je energiekanalen.

Oefening buikademhaling

Leg je handen op je buik, voel je ademhaling je buik instromen.
Bij een uitademing trek je je buik naar binnen en bij een inademing laat je je buik los.

Meditatie

Sluit je ogen en ga met je aandacht naar binnen.
Voel hoe je zit.
Ga vervolgens met je aandacht naar het punt tussen je wenkbrauwen (het derde oog).
Zeg het woord 'geweld' in jezelf.
Zoek zonder heel diep na te denken de essentie van dat woord. Doe hetzelfde met het woord 'geweldloos'.
Hoe voelt het? Geeft het ruimte? Of juist niet? Is het licht/donker?

Opdracht

Schrijf op wat je voelde tijdens de meditatie en wat geweld voor jou betekent?

Opdracht

We maken een body-scan. Je geeft aan welke pijn of spanningsklachten je voelt.
Dit gaan we ook later in het jaar doen, zodat je weet of er een verbetering is opgetreden in je lichaam.