

Yoga ijsbreker "Harmonie ervaren"

Rita Hauchecorne

28 januari 2017

Woorden vinden om "Harmonie ervaren" te beschrijven is niet evident. Elke poging tot beschrijven schiet te kort.

Toch weten we allen wat het is, eens we de ervaring hebben beleefd. Wanneer we harmonie ervaren, is er helemaal geen twijfel meer.

Je voelt het onmiddellijk. De ratio is verstomd en twijfelt niet. De ratio kan enkel beamen.

Harmonie ervaren brengt je in een staat van gelukzaligheid.

Je ervaart innerlijke rust, tevredenheid en vredigheid.

Je geniet met volle teugen...

Ik ben er zeker van dat ieder van jullie nu een uniek moment in herinnering kan brengen van "harmonie ervaren". Met weinig inspanning kunnen jullie dat unieke moment opnieuw herbeleven en de sensaties in de zinnen en zintuigen opnieuw voelen.

Voor ieder van ons zullen die unieke momenten compleet verschillend zijn. We hebben immers verschillende interesses, we genieten van verschillende dingen. De ene is gevoelig voor muziek, de andere de natuur, de kunsten of gastronomie; de mogelijkheden zijn oneindig.

'Les goûts et les couleurs on ne discute pas.' Over smaken en kleuren valt er niet te discussiëren; ieder heeft zijn eigen voorkeuren. Men kan niet met rationele argumenten iemand overtuigen om zijn of haar smaak te veranderen.

Vandaag wil ik graag met jullie delen wat mij ontroert en waarin ik zelf harmonie heb ervaren:

De kunststroming Art Nouveau boeit mij uitermate. Art Nouveau floreerde in Europa in de periode van 1890 -1914 (periode van 25 jaar en abrupt gestopt met het uitbreken van de 1^{ste} wereldoorlog). Niet tegenstaande België tot de bakermat van Art Nouveau stroming behoorde, kwam ik er voor het eerst bewust mee in aanraking toen ik in Schotland woonde.

Het interieurontwerp van de architect Charles Rennie Mackintosh voor "The house of an Art Lover" in Glasgow Schotland was zo verbluffend en harmonisch, dat ik het gevoel had in de hemel te vertoeven. Innerlijke rust en vrede overvielen me. Ik genoot ervan met al mijn zintuigen en zinnen.



Pas later ontdekte ik de vele Art Nouveau pareltjes waar Brussel rijk aan is.

Zo heeft onze Belgische architect Horta een uitmuntend patrimonium nagelaten, waaronder zijn eigen woonhuis "het Horta huis". Alle onderdelen passen in het geheel, lampen, klinken, mozaïekvloeren, elegante pilaren, glaskoepels, lichtreflecterende spiegels met geniaal trompe-l'oeil-effect, elegant beschilderde muren...Niets is aan het toeval overgelaten... Allés in harmonie.

Het weelderige elegante interieur met veel lichtinval doet niet vermoeden dat het om een rijhuis gaat.



Dichter bij huis, in O.L.Vrouw Waver had ik een harmonie ervaring in de prachtige Wintertuin van het Sint Angela Instituut van de Ursulinen, onder de gigantisch grote glas in lood koepel. Dit indrukwekkend bouwwerk dateert van 1900 -1905 de tijd dat het meisjesspensionaat nog 'pensionnat de demoiselles' heette en het met internationale uitstraling een internationaal publiek, waaronder kinderen van buitenlandse diplomaten, aantrok.



In de periode van de industriële revolutie bracht Art Nouveau als "totaal kunst" een 'indruk van frisheid, gezondheid, vreugde en energie'. Alle ambachtsvaardigheden werden uitgedaagd; in deze kunststroming vierde het vakmanschap hoogtij.

Henry Van de Velde, een Belgische Art Nouveau architect en kunstenaar (autodidact), ging in zijn ontwerpen van de "totaal kunst" zo ver, dat hij voor het huis niet alleen alle objecten van het interieur in harmonie ontwierp en realiseerde, maar ook de kleding van de vrouw des huizes...



Art Nouveau Kleding gedragen door Maria Séthe ontworpen door haar echtgenoot Henry Van de Velde

Bij kleding voor vrouwen horen juwelen. De realisaties van de Franse kunstenaar René Lalique zijn zo adembenemend mooi, dat goddelijk zeker op zijn plaats is. Hij haalde inspiratie uit de natuur en durfde naast gangbare edele metalen en edelstenen ook andere materialen te gebruiken bv email, halfedelstenen en zelfs glas....



Ook de natuur is een omgeving waar harmonie ervaringen vaak beleefd worden. Voor mij zijn bv Japanse tuinen onwezenlijk mooi. De perfectie van een Japanse tuin streelt de zinnen en zintuigen in die mate dat een goddelijke harmonie ervaring wordt beleefd.



Uit mijn voorbeelden hebben jullie zeker kunnen afleiden dat ik visueel ben ingesteld. Mijn voorbeelden zijn van zo'n uitmuntendheid dat velen onder jullie deze kunnen appreciëren. Ze getuigen van schoonheid en perfectie.

De vraag die nu rijst is: **Wat maakt iets harmonisch?**

Wat hebben deze schijnbaar zo verscheidene dingen dan gemeen?

Harmonie - Wat is harmonie precies?

Thomas van Aquino stelde al in de 13de eeuw (1225-1279):

"De zintuigen genieten van dingen die op de juiste wijze zijn geproportioneerd."

Harmonie heeft te maken met proporties en verhoudingen.

In het visuele is de ideale proportie **de gulden snede**, het gulden getal, de transcendente verhoudingen, het goddelijke getal, de goddelijke verhouding. De grootte van de gulden snede ligt tussen 1 en 2, afgerond 1,6 en kan voorgesteld worden als

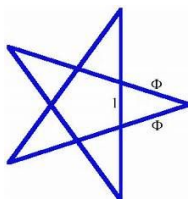
$$\varphi = \frac{1 + \sqrt{5}}{2} \approx 1,618$$

wiskundige formule:

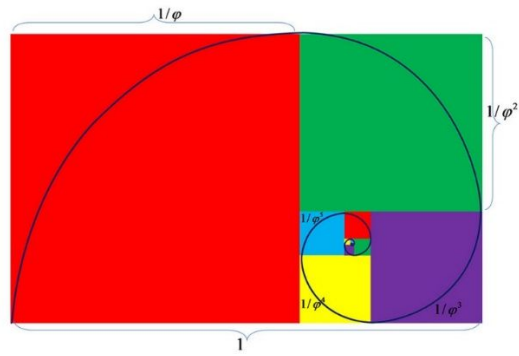
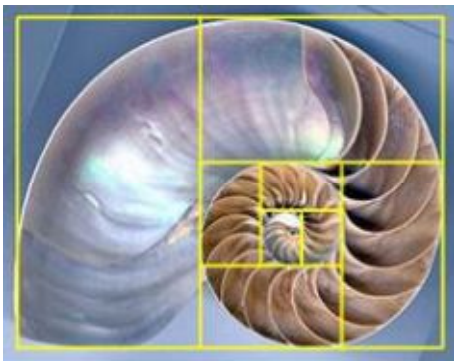
Een wonder van de gulden snede is het onuitputtelijk vermogen om vormen met bijzondere eigenschappen voort te brengen, variërend van driehoek tot driedimensionale twintigvlak icoesaëder.

Het meest **verbazingwekkende** is **het verband tussen de gulden snede en** abstracte aspecten zoals **schoonheid en perfectie**. Harmonie wordt ervaren in alle vormen waarin de verhouding van de gulden snede voorkomt.

Bv. Men kan vele sterren tekenen, maar de vijfpuntige ster voelt aan als meest elegante vorm van ster en heeft inderdaad verhoudingen van de gulden snede.



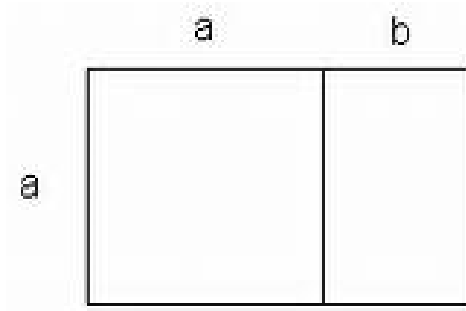
In de natuur komt de verhouding van de gulden snede veelvuldig voor bv. de nautiluschelp gekenmerkt door de vorm van logaritmische spiraal:



Art Nouveau kunstenaars haalden hun inspiratie uit de natuur. De elegante golvende beweging die de Art Nouveau kenmerkt, de zogenaamde zweepslag lijnen hebben eveneens de verhoudingen van de gulden snede.

Hedendaagse ontwerpers doen er nog steeds hun voordeel mee en passen de verhouding van de gulden snede toe in hun ontwerpen. Wij beseffen het niet dat vele dagdagelijkse objecten de verhouding hebben van de gulden snede.

bv. Creditcard waarvan de $L = B \times 1,618$.



Harmonie ervaren is dus geen toeval. Harmonie is gelinkt aan wetmatigheden.

Harmonie is ook waar te nemen in niet-visuele dingen bv muziek. Eigenlijk zijn er in alle aspecten van ons leven voorbeelden van complete harmonie te vinden, zelfs in menselijke relaties...

Harmonie is niets nieuw... het is inherent aan zijn...

Wat is de link tussen Yoga en harmonie?

Yoga beoefenen brengt lichaam en geest in harmonie.

Yoga oefeningen zijn niet toevallig gekozen; Yoga oefeningen zijn verbonden aan wetmatigheden.

De resultaten zijn voorspelbaar: fysiek, psychisch en spiritueel.

Mijn doel bij het beoefenen van Yoga is een harmonisch, gelukkig en gezond leven beleven.

Yoga beoefenen is voor mij een traject afleggen naar:

- Voortdurend harmonie ervaren
- Innerlijke rust, tevredenheid en vredigheid
- Een staat van gelukzaligheid....Samadhi ...

