

Runners High

Namaskar

Ik ga jullie vandaag een beetje uitleg geven over het onderwerp Runners High.

Ik heb mijn lezing gebaseerd op mijn eigen ervaring, gesprekken met andere lopers, en volgende boeken Runners High, Running Buddha en de kracht van het NU.

Ik heb een grote mate van interesse wat er anatomisch gebeurt in het lichaam en dit verlangen heeft me ertoe aangezet voor het verdiepen van dit onderwerp.

Een aantal jaar geleden had ik me ingeschreven voor de start to Run. Ik was aanvankelijk begonnen met de start to run 5km en heb ook de start to run 10 km vervolledigd. Bij de 5km zit je in een grote groep, eerder een massa. Ik geloof dat we begonnen lopen met 80 man (en ook vrouwen), niet echt iets voor mij. Bij start to Run wordt er stilletjes aan opgebouwd door lopen en wandelen met elkaar af te wisselen zodat je na een tijdje een half uur kan lopen. Deze opbouw sprak me aan om op deze manier iets aan mijn conditie te doen. Omdat we met zo velen zijn, kon de trainer niet aan iedereen evenveel aandacht besteden en dus ook niet aan de looptechniek. Ik voelde al snel dat competitie een belangrijke factor speelde en dus veel te snel over mijn grenzen ging. Bij het afleggen van de test van 5km&10km heerste er onbewust een sfeer om ter snelst afleggen. Ook bij de 10 km bengelde ik ergens achteraan, ik heb de 10 km test wel afgelegd binnen aanvaarde tijd maar heb al snel opgegeven na de test omdat ik vermoedde dat ik over mijn grenzen ben gegaan en niet mijn eigen natuurlijk ritme had gevolgd. Het belangrijkste was dat ik het wel een kans had gegeven en geprobeerd.

En op een dag maak je een groupon account aan. Groupon is een website waar je tegen grote kortingen dingen kan kopen, behandelingen kan laten uitvoeren. Zo had ik een 3-beurten voetreflexologie behandeling laten doen. Via die voetreflexologie kwamen er een aantal dingen naar boven. Hij vertelde me dat hij een loopgroepje ging begeleiden en of ik geen zin had om mee te doen. Ik vertelde hem over mijn Start to Run avontuur en hij zei dat hij dit volledig anders aanpakt, bovendien zorgt lichaamsbeweging voor ontspanning. De looptrainer die ons deze nieuwe looptechniek aanleert, heeft zelf 20 jaar ervaring met lopen, hij had ook last van blessures en gewrichtspijn. Vanuit zijn kennis van voetreflexologie heeft

hij zelf proberen uitzoeken welke houding geen last en pijn geven, deze ervaringsgerichte uitleg gaf bij mij veel vertrouwen. Ook de trainingen verlopen vrij individueel, meestal zijn we met 6 personen en iedereen loopt op zijn eigen tempo en iedereen wordt bijgestuurd volgens zijn eigen progressie en tempo. Zo startte ik in September vorig jaar met deze looptraining.

Het lopen waarover ik spreek gaat niet over joggers die hun oren volstoppen met kei harde muziek. Bij mij gaat het over in stilte lopen en aanwezig zijn in je omgeving.

looptechniek

In de eerste training werd er een nieuwe looptechniek aangeleerd nl voorvoetlanding. Waarom voorvoetlanding?

Omdat landen op de hiel, afrollen naar voor en afduwen op de grote teen tijdens het lopen teveel energie vraagt en veel te belastend is voor ons lichaam. Bij loopwedstrijden moet efficiënt omgegaan worden met energie en deze kan gebeuren door een energie efficiënte techniek. Gewoon landen op de voorvoet en afduwen op de voorvoet is veel simpeler en bespaart energie. Dit is de natuurlijke loophouding die je bij kinderen ziet. Wanneer we op onze hiel landen is er een grote impact want met veel kracht worden we gestopt in onze voortuitgaande beweging. Bij een onderzoek naar 'barefoot runners' (lopers op blote voeten) bleek dat deze mensen op voorvoetbeentjes landen en dan brengen ze de hiel verend naar beneden zonder te landen op de hiel. In combinatie met je schouders naar achter trekken en je hoofd rechthouden zodat je hoofd in één lijn ligt met de wervelkolom en in de verte kijken, wel in een ontspannen houding, zou ervoor zorgen dat deze houding voor minimale belasting van de gewrichten zou zorgen. Het is belangrijk om goed contact te maken met de gehele voorvoet en niet enkel met je tenen. Dit grote oppervlak gebruiken is belangrijk om de zwaaibeweging met je benen te doen.

Doordat uw gewicht naar voren is gericht door voorvoetlanding is de techniek zoals u zodanig laten vallen, terwijl je niet valt omdat je andere voet er al is. Deze techniek zorgt voor goed gebruik van de energie en snelheid waarbij indien je land op je hiel je snelheid wordt tegengehouden.

Mijn ervaring is dat mijn teenkootjes en zijkanten van mijn voet pijnlijker zijn en dit zou komen doordat die voetbeentjes zich aanpassen aan de nieuwe loophouding.

Dit hield in dat ik terug moest leren lopen nl het gewicht over mijn voorvoet verspreiden, ingaan tegen mijn gewoontes. In begin verliep dit heel krampachtig en had ik veel last van mijn kuitspieren omdat die spieren niet of nauwelijks getraind waren. Eens mijn gewoontepatroon doorbroken was of anders gezegd dat mijn lichaam er gewoon aan was, voelde ik deze trekking in mijn kuitspier niet meer. Dit gewoontepatroon doorbreken is best lastig en het was er telkens opnieuw inpompen van deze looptechniek. Ook werd er tijdens de training stil gestaan bij de ademhaling en een zodanig ritme te lopen dat je dit 30

minuten kon volhouden gezien het opnemen van deze nieuwe looptechniek door uw lichaam. Dit is best heftig voor je lichaam; je spieren, botten, houding moeten zich aanpassen. Je ademhaling en hartslag schieten dan omhoog. Net zoals bij elke verandering vraagt dit tijd en energie van je lichaam. Het heeft dus ook geen zin om je hartslag te controleren met een hartslagmeter. Luisteren naar je lichaam is de boodschap.

Tijdens de trainingen werd het bestaan van de Psoasspier en TFLspier duidelijk uitgelegd en wat hun nut is bij de hefbeweging bij het lopen.

Soms is het nodig om deze spier te stretchen omdat bij een te korte spier dit onevenwicht een kettingreactie veroorzaakt in het lichaam en dus last van de heup, knie en voeten teweeg brengt.



TFLspier



Psoasspier

Eigen ervaring

Momenteel probeer ik twee keer in de week te gaan lopen en ik ga altijd in een park lopen, bij mij in de buurt is er het Rivierenhof, maar je hebt ook het Middelheimpark & Den Brandt in Wilrijk.

Sinds ik deze nieuwe looptechniek gebruik vanaf September vorig jaar, heb ik geluk gehad met het weer, het was niet echt winter. De zon schijnt in uw gezicht, blauwe lucht, vogeltjes die rondfladderen en u begroeten met mooi gezang, eenden die u wachtend langs het looppad begroeten met gekwaak. Je ziet mensen wandelen met honden, je observeert hun. Je wordt begroet door andere lopers, je krijgt complementen over je flashy loopschoenen. Wat toch zachtjes een glimlach op je gezicht tovert. Je loopt, je kijkt ver vooruit en je ziet het al gebeuren voordat het zich voordoet, twee grote honden lopen naar elkaar toe en beginnen te bijten naar elkaar toe en het ene baasje verliest de leiband en het andere baasje probeert die leiband dat toch te pakken maar moet oppassen bij dit hondengevecht dat hij niet gebeten wordt en dan loop ik voorbij. Je observeert dingen die je anders niet zou zien als je met je gedachten in je hoofd zit. Hier verwijs ik naar het observeringsvermogen wat ik later zal uitleggen. Je loopt eigenlijk in een rijk waar alles groter en immenser is dan jezelf. Dit relativeert jezelf toch wel. Als ik zo tussen allemaal die hoge bomen loop, heb ik het gevoel dat zij me welkom heten in hun rijk. Zo groot en ze blijven daar mooi staan, er is een groot gevoel van verbondenheid.

Tijdens mijn loopjes heb ik het gevoel dat ik linken leg, nieuw ideetjes krijg. Ook tijdens die loopjes zijn veel ideetjes naar boven gekomen voor deze lezing.

En als je thuis komt de grote roes die je voelt, maakt je volledig ontspannen en kan je je dag weer van een nieuwe lei beginnen vol nieuwe energie. Dit gevoel heb je ook met meditatie, wat later aan bod komt in mijn lezing.

Runners high

In het verleden heb ik vaak gehoord van de runnershigh, veel van gehoord maar of ik dit zelf ervaren heb? Deze onbekende wou ik graag onderzoeken voor deze lezing. Ik heb me gebaseerd op boeken, ervaringen van marathonlopers, gesprekken met mijn trainer en zelf ervaren.

Als ik dan aan ervaren marathonlopers vraag naar hun mening over runnershigh, zeggen ze dat Runners' high wordt veroorzaakt door endorfines die vrijkomen bij matige tot licht intensieve maar altijd langdurig volgehouden inspanning. Bij wandelen, te weinig intensief, zou dit niet voorkomen.

Zelf bereiken ze de high meestal na een 40tal minuten. Ze definiëren de high als het ogenblik waarop je een gevoel van semi onoverwinnelijkheid overvalt, dat je beseft dat je al een afstand hebt afgelegd maar dat je tegelijkertijd het gevoel hebt dat je nog een heel pak verder kan. Het moment dat je een licht ongemak in de spieren voelt (omdat je al een tijdje bezig bent) maar je net daarom supersterk voelt.

De omgeving draagt uiteraard ook meer dan zijn steentje bij - alleen in het bos na een fikse regenbui, als eerste op maagdelijke sneeuw, voor dag en dauw in een lege stad, de afdaling van de heuvel gecombineerd met het vreemd verlangen naar de volgende heuvel.

Maar, ze zouden de runners' high niet als reden opgeven waarom ze lopen. Er zijn vele andere redenen: Ten eerste gelopen hebben zelf. Ten tweede, the love of physical exertion. Drie, ijdelheid! Vier, sport is gezond, ontspannend, stress relieving.

Maar waarom doe je jezelf pijn tijdens een marathon?

Trainen om beter te worden daarentegen is niet plezant maar keihard, oncomfortabel, en gaat tot het randje van het fysieke kunnen. Maar waarom doen ze dat dan? Om een aantal op te noemen; ambitie, ijdelheid, omdat het zowat het enige is dat we kunnen doen waarbij successen & falen alleen aan onszelf te danken hebben, omdat het dus lekker rauw en confronterend is, of om meer utilitaristisch omdat het de meest tijdsefficiënte vorm van fysieke ontspanning is.

Volgens Eckhart Tolle schept het Pijnlichaam controle over jou: pijn kan zich alleen maar voeden met pijn. Dan gaat het volgens mij over zowel fysieke en mentale pijn. Je manier van denken en je gedrag ingesteld zijn op het in stand houden van pijn. Als je begint met de identificatie te stoppen en waarnemer wordt, probeert de pijn je te verlijden. Door je aandacht kan je dit verbreken. Langdurige aandacht snijdt de verbanden tussen identificatie en de gedachtenprocessen door.

Niet de verveling zelf is pijnlijk maar het onvermogen van de geest om ermee om te gaan. Bij het hardlopen raken we verslaafd aan de runnershigh, gelukshormonen die vrijkomen in de hersenen. Als we de gebruikelijke grenzen doorbreken door verder te rennen dan we ooit gedaan hebben, helpt dit onze geest te verruimen.

Ik heb het ervaren als een moment waar je niet meer denkt aan je to do lijstjes, niet meer wordt teruggetrokken naar het verleden en niet meer wordt weggekatapulteerd naar de toekomst, dat je gewoonweg in het NU bent. Het gaf me het gevoel dat ik liep net zoals in een droom dat ze je niet kunnen inhalen, je hebt het gevoel dat je alles aankan. Dit in tegenstelling tot de realiteit van de

dualiteit in ons leven. Wat er volgens mij toe bijdraagt is de ritmische kadans van je voeten, die telkens opnieuw op de grond komen, het ritme van je in- en uitademing, het ritme van je hartslag. Het luisteren of het doordringen worden van deze ritmes samen met een prachtige omgeving zorgt ervoor dat je in een soort roes komt die door je eigen lichaam is aangemaakt. Als het pad niet teveel met bochtjes is, waar je gewoon rechtdoor kan lopen en je verstand niet teveel moet nadenken of ik nu naar links of rechts moet. Ik zie het ook niet als de reden waarom ik loop, maar als een beloning voor het harde werk en soms komt die beloning er en soms ook niet. Maar je hebt wel de roes als gevolg van de stoffen en hormonen die door je lichaam rutschen zoals in een achtbaan.

Voorbeeld onze laatste training bestond uit 5 minuten inlopen 10 minuten op hoog snelheid en deze hoge snelheid nog eens 5 minuten volhouden, hierbij spreken we onze spieren enorm aan. Ons verstand zegt dat dit niet meer lukt, maar op de een of andere manier lukt het wel. Door over je fysieke grenzen te gaan, worden er veel endorfines aangemaakt. Je verstand zegt dat het niet lukt, maar als je even volhoudt bewijst je lichaam dat het wel lukt. Je lichaam heeft ook een niet te onderschatten geheugen en de volgende keer als je in dit niveau geraakt, zal het snel erkennen dat het wel lukt.

Waarom sporten we ?

Lichaamsbeweging verhoogt de endorfinespiegel en zorgt er dus voor dat de stress vermindert en gemoedstoestand verbetert. Duursport waarbij minimum 12 minuten wordt volgehouden zonder te stoppen is een voorwaarde om stress te verminderen.

Lichamelijke invloed:

Verlaagt de bloeddruk; lichamelijke beweging staat in direct verband met hart en longen. Regelmatig beweging zorgt voor een goede werking van hart en longen.

Hardlopen verhoogt de productie van rode bloedcellen, die zuurstof vervoeren. Dus meer zuurstof naar de hersenen en verbetering van het denkvermogen.

Verbetert de stoelgang; lichaamsbeweging doet gans uw lichaam in zijn totaliteit harder werken, uw hartslag en uw energieverbruik gaat omhoog, uw lichaam heeft dus meer voedingsstoffen en energie nodig en dus gaan ook uw darmen harder werken. Dit komt de gezondheid van de darmen en uw stoelgang ten goede.

Verlaagt de ongezonde cholesterol, beweging zou een normaliserende werking hebben op de cholesterol. Ook de suikerspiegel wordt stabiel en de stofwisseling werkt optimaler bij regelmatige beweging.

Vermindert overtollig vet.

Goed voor je je botten; de schokken is goed voor de botdichtheid en dus osteoporose, de aanmaak van botweefsel en botgroei wordt gestimuleerd door belasting en beweging.

Opgelet teveel en intens lopen kan ook nadelige gevolgen hebben voor je botten en gewrichten denk maar aan knie- en rugproblemen.

Geestelijke invloed:

Minder kans op angstaanvallen en depressie doordat we minder in ons hoofd zitten en meer in ons lichaam.

Aanmaak van endorfine; het zijn kleine eiwitachtige stoffen in de zenuwcellen van je hersenen, het zijn een soort genotmiddelen, die ons lichaam zelf aanmaakt. Als je lichaam in aktie komt en je houdt het een tijdje vol, je spieren beginnen te verstevigen, je hart begint te pompen, je ademhalingsmechanisme komt op gang. Dan springen de endorfines bij, je fysieke pijn wordt onderdrukt en maakt plaats voor een happy gevoel van trots, optimisme, welzijn. Endorfines komen niet enkel vrij bij sporten, ook bij het eten van chocolade, bij verliefdheid.

Aanmaak van Adrenaline; dit is de stof die ons doorschiet als we schrik, angst, stress hebben. Zou een onderdeel van vecht- en vluchtreactie zijn. Bij hardlopen worden deze stof verminderd en dus vermindering van onrustige gevoelens.

Verder zou het ook een invloed kunnen hebben op uw testosteron en Serotonine spiegel.

Testosteron, in hoge mate aanwezig bij mannen en lagere dosis aanwezig bij vrouwen. Hardlopen zou deze aanmaak van deze stof stimuleren en geeft een goed gevoel indien het niet te intens is.

Serotonine, deze stof heeft invloed op gemoed, slaap, zelfvertrouwen en emotie. Bij hardlopen komen deze stoffen vrij.

Er worden heel wat stoffen aangemaakt en kan verslavend zijn en kan ervoor zorgen dat je het niet meer voor de activiteit zelf doet maar voor de bijwerkingen nl bij het lopen zelf voor het runnershigh gevoel, net zoals bij mediteren dat je het voor meditatiegevoel doet. Zoals bij elke verslaving(door lichaamsgemaakte stoffen of door extern middel) moet ervoor opgepast worden zodat je uw lichaam niet kapot maakt.

Wat zijn de effecten op ons lichaam?

Beter slapen, je voelt je fitter, meer zelfvertrouwen, creatiever denken.

Losmaken van gedachten en piekeren, verbetering van probleemoplossend denken.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat hardlopers minder heftig reageerden op bepaalde stimuli zoals geluid en koude. Volgens een ander onderzoek zouden de negatieve effecten van stress wegwerken door hardlopen omdat we beantwoorden aan de 'fight or flight reaction'.

Hardlopen zou ook goed zijn voor angststoornissen omdat tijdens het lopen endorfines en serotonine vrijkomen, de zogenaamde gelukshormonen, die ons geestelijk een oppepper geven.

Overgang naar meditatie

Mensen zouden in de geschiedenis geëvolueerd zijn tot langeafstandlopers, die hun prooi vingen door ze uit te putten. Hardlopen is een oerreflex. Bij het hardlopen doe je net hetzelfde, je put je lichaam en geest uit.

Er is een wisselwerking tussen lopen en meditatie, het ene traint het andere (mentaal versus fysiek). Bij lopen trainen we ons lichaam en bij meditatie trainen we onze geest. Lichaam en geest zijn verbonden. Zo kan je goed mediteren na het lopen omdat je geest rustig is en zo kan je meditatie in het lopen gebruiken om niet door verveling lastiggevallen te worden.

Met lopen doen we aan lichaamsbeweging, we versterken ons hart, verwijderen stilstaande lucht uit onze longen, prikkelen ons zenuwstelsel en vergroten ons vermogen om zuurstof op te nemen. Hardlopen draagt bij tot ontspanning.

Op diezelfde manier is meditatie een natuurlijke oefening voor de geest; je geest versterken, verruimen, zuiveren. Via meditatie kunnen we ons verbinden met de lang vergeten goedheid die we bezitten. Net als bij hardlopen laten we bij meditatie onze dagelijkse beslommingen los. We maken contact met het NU. Daardoor wordt onze geest sterker en ontspant het zenuwstelsel, we ontwikkelen dankbaarheid en alertheid. Onze intelligentie en geheugen worden scherper. Liefde, mededogen en andere positieve eigenschappen komen binnen handbereik. Net zoals bij het hardlopen voelen we ons na een meditatie verfrist. Trainen van je geest en lichaam gaan samen. Je lichaam en geest zijn intern met elkaar verbonden, dus het geeft onmiddellijk effect op je geest als je via sporten lichaamsstress wil verminderen, je geest hoeft zich dan ook niet bezig te houden met lichamelijke pijn. Via fysieke activiteit van het lopen krijg je ook mentale ontspanning.

Je kan de meditatie ook toepassen tijdens het lopen. De eerste 10 minuten van het lopen zit je met je gedachten bij je werk, problemen, gesprekken en andere dingen ... daarvoor loop je ook 10 minuten in, alsook om je lichaam te laten aanpassen van zitten naar lopende houding. Eerst richt je je aandacht op je ademhaling, ritmische passen van je voeten, daarna kan je aandacht richten op de omgevingsfactoren zoals de herfstkleuren van het bos, verschillende soorten vogels die fluiten, de zon op je gezicht, ... dit is geen afleiding, we veranderen gewoon onze focus. Indien dit goed lukt kan je naar binnen gaan. De schrijver Sakyong Mipham stelt voor om tijdens je lopen naar binnen te gaan naar de centrale energielichaam IN je lichaam, ook kan je tijdens je lopen compassievol denken aan bepaalde personen en hoe je hen het beste wilt wensen. Het toepassen van vriendelijkheid bij hardlopen belet onze geest op overkritisch te zijn. Jezelf leren waarderen en vriendschap met jezelf sluiten. Dit geeft me de mogelijkheid om onvoorziene omstandigheden te aanvaarden.

Je moet je lichaam langs binnen voelen. Je bent afgesneden van het zijn zolang het verstand je aandacht opeist. Geef niet meer volle aandacht aan de buitenwereld en je verstand, houdt iets gericht op je innerlijke.

Gelijkenissen met hardlopen

Botten zijn niet levenloos, ze zijn voortdurend in beweging en ontwikkeling. Dit proces kan je bestendigen door regelmatig en langere tijd te hardlopen, dit vertoont veel gelijkenis met meditatie (of trainen en ontwikkelen van je geest). Het verschil tussen lichaam en geest is dat je niet verschiet dat je buiten adem bent na een sprintje te lopen maar als we bedolven worden door werk beseffen we niet dat onze geest buiten vorm is.

Bewust in- en uitademen is zeer heilzaam voor onze geest. Doorgaans raakt onze geest vertroebeld omdat we aan het verleden (zwaarmoedig, spijt, schuldig) of de toekomst (fantasie die ons vals

gevoel van optimisme geven) denken. Bewust bij je adem blijven is de beste manier om in het nu te blijven.

In het boek van de running Buddha vond ik verschillende vergelijkingen van de geest. Enerzijds werd dit vergeleken met een losgeslagen paard en anderzijds met een wervelwind.

Intensief gedachtenproces zoals piekeren, vergroot de beweging van wind in ons lichaam. Wanneer we gaan lopen gaat de wind langzaam liggen. Van een ongeoefende geest wordt gezegd dat hij zich als een wild paard gedraagt: grillig en onbestuurbaar. We ervaren de geest als iets dat constant in beweging is, plotseling gaat het ervan door, denkend aan honderd dingen tegelijk. Als we onze geest niet getraind hebben neemt het wilde paard ons mee naar waar hij maar wil. Hardlopen heeft een heilzaam effect op de geest door het paard uit te putten, niet door het te temmen. Daarna voelen we ons rustiger, doordat de wind is gaan liggen. Hardlopen geven slechts tijdelijke effecten, maar die van meditatie zijn blijvend.

Gelijkenissen:

1. Zowel bij lopen als meditatie wees vriendelijk voor jezelf.
2. Meditatie helpt ons geheugen en concentratie, zintuiglijke indrukken zijn helder. We trainen onze geest in standvastigheid. Ook bij het lopen heeft dit een positieve invloed op je hersenen en werk je met je zintuigen.
3. Bij het lopen krijg je zelfvertrouwen doordat je fysiek veel aan kan. Ook bij meditatie wordt er aan het zelfvertrouwen gewerkt doordat je observator wordt.
4. De lichaamshouding is zowel bij meditatie als lopen een belangrijk aspect om je gewrichten niet onnodig onder druk te zetten.
5. Niet sporten geeft stagnatie omdat gifstoffen dan langzamer worden verwerkt. Onze geest is vergiftigd door ruzies, tv kijken, dankzij meditatie krijgen we de kans om onze geest te reinigen.
6. Meditatie en lopen is het proces waar we goed doen voor onszelf en dus ook voor anderen. Denk vb lopen voor kanker en de compassie die je kan integreren in zowel lopen als meditatie. In beiden heb je verbondenheid.

Bij lopen en meditatie staat ademhaling centraal. En het is een belangrijke instrument om uw lichaam te voorzien van zuurstof en prana. Echter bij lopen adem je omdat je achterna holt op de prestaties van je lichaam, je lichaam vraagt veel zuurstof en voedingsstoffen om je te voldoen aan deze intense activiteit. Bij meditatie krijg je deze adem binnen en geeft dit je zuurstof en voeding met minimale inspanningen.

Tijdens het lopen heb je contact met je omgeving en dit gebeurt via het gewaarzijn of observeringsvermogen of panoramisch gewaarzijn en dit brengt ons in contact met de elementen. Wanneer we ons verbinden met de elementen, inspireren ze ons en maken ze ons sterker waardoor we op subtielere wijze met de wereld kunnen communiceren.^{1e} element is wind, we ademen wind in en vervolgens ademen we uit en vermengen met de omgeving. Tijdens het hardlopen wekken we

ook hitte, vuur, water en aarde. Onze lichaamstemperatuur stijgt. Hitte door lichaamsbeweging creëert energie en zweet (water) we duwen ons af op de aarde en hierdoor verbinden we ons met de aarde.

Dit (panoramische) gewaarzijn is het observeringsvermogen die we allemaal bezitten en dat je kan gebruiken in het hardlopen om je in het NU te brengen. Dit observeringsvermogen is ook van groot belang tijdens meditatie omdat je dan leert zien hoe je geest werkt en je telkens naar het nu brengt indien je weer in het verleden of de toekomst zit.

Zowel bij het lopen, bij meditatie, bij yoga of elke dagdagelijkse activiteit is jou ego erbij. Jou ego kan je in actie doen schieten, kan je waarschuwen voor gevaar. In het boek van Eckhart Tolle las ik dat het ego mentale activiteit en voortdurende denken in stand houden, ontstaat door onbewuste identificatie met het ik. Voor het ego bestaat het huidige moment niet. Alleen verleden en toekomst bestaat voor het ego, het steeds levend houden van het verleden. Projecteert zich voortdurend in de toekomst om zijn overleving veilig te stellen. Het ego ziet het heden verkeerd omdat hij kijkt met de ogen van het verleden of een middel om een bepaald doel te bereiken. Het observeringsvermogen waarover ik eerder sprak is ook belangrijk om dit ego te observeren en er niet altijd naar te luisteren, maar naar je lichaam te luisteren.

De psychische toestand van angst staat geheel los van concreet gevaar. Angst gaat over wat er mogelijks zou kunnen gebeuren niet over wat er NU gebeurt. Bovendien wordt je zolang er identificatie met het verstand is, door je ego geleefd. Vanwege zijn schimmige natuur, uitgeknipte verdedigingsmechanismen, voelt het ego zich heel kwetsbaar en onveilig, het gevoel steeds bedreigd te worden. Welke boodschap krijgt het lichaam; steeds valse door het verstand gemaakte zelf. Er bestaat angst voor verlies, mislukking, gekwetst worden alle angst is terug te voeren naar angst van het ego voor de dood. Deze angst kan je overvallen bij meditatie of bij het lopen als je pijn hebt, bij mentale en fysieke pijn.

Wanneer je in staat bent om het verstand te observeren ben je niet meer gevangen, dus toeschouwer van je verstand. Kijk naar de gedachte, voel de emotie, observeer de reactie. Alleen ben je dit niet, het is het reactiepatroon; het verstand en het gebruikelijke overlevingstoestand.

Ook Eckhart Tolle spreekt van naar binnen te gaan in je lichaam omdat als je contact hebt met je lichaam, je contact hebt met je gevoelens. De emoties en alle mentale emotionele reactiepatronen behoren tot het verstand. Emotie ontstaat waar lichaam en verstand elkaar ontmoeten en is een reactie van het lichaam op het verstand. Hoe meer je je identificeert met je denken, voorkeuren, oordelen hoe minder aanwezig je bent en hoe sterker de emotionele lading is. Bij moeite met het voelen van emoties begin dan aandacht te geven aan je inwendig energieveld, voel het lichaam langs de binnenkant, daardoor kom je in contact met je emoties. Kijk naar je emotie, het is een afspiegeling van de gedachte, bij tegenstrijdigheid is de gedachte de leugen. Het waarnemen van een emotie komt op hetzelfde neer als observeren van gedachte. Gedachte zit in je hoofd en emotie in je lichaam dus luister naar je lichaam.

Ik heb de laatste maanden steeds meer het observeringsvermogen aangesproken in het lopen en meditatie. Compassievol mediteren. Ik heb het gevoel dat ik verbindingen maak die ervoor niet waren, dat ik door heb wanneer iemand vanuit zijn ego reageert en het op deze manier gemakkelijker loslaat. Ook het compassievol mediteren heeft me meer verbonden met de mensen in mijn omgeving, je krijgt terug wat je de anderen geeft zonder dat je dit wilt omdat je wilt dat het met anderen beter gaat. Eens niet denken aan wat ik wil maar wat andere nodig hebben, vond ik zo mooi. Zoals ik al een aantal keer heb gehoord hier in de les of van andere leerlingen dat de wereld hoe jij die ziet met jouw zintuigen een reflectie is van jouw eigen wereld binnen je beleving en gedachtegang, nl micro macro kosmos.

Graag wil ik Atma Muni en Suman en de leerlingen bedanken om mee op mijn yogapad te wandelen.